

中等职业学校幼儿教育专业教材

# 舞蹈

(第二版)

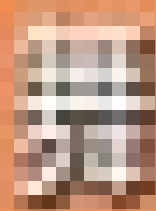
全国中等职业学校幼儿教育专业教材编写组 编

董立言 刘振远 主编



高等教育出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



第二輯

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册



中等职业学校幼儿教育专业教材

# 舞 蹈

(第二版)

全国中等职业学校幼儿教育专业教材编写组 编

董立言 刘振远 主编

高等教育出版社

## 内容简介

本书是中等职业学校幼儿教育专业系列教材之一。全书共五章,内容包括舞蹈基础理论知识,舞蹈基本训练,民族民间舞,幼儿舞蹈,幼儿舞蹈的创编等。本书在编写中注意以创编内容为主,同时强化技能训练。使学生具有组织幼儿园舞蹈教学,开展舞蹈活动和创编儿童舞蹈的能力。

本书还可作为幼儿园教师培训教材,也适合从事幼儿教育专业的人员学习、参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

舞蹈/董立言,刘振远主编:全国中等职业学校幼儿教育专业教材编写组编.—2版.—北京:高等教育出版社,2001.7(2003重印)

ISBN 7-04-009637-4

I.舞… II.①董…②刘…③全… III.舞蹈—专业学校—教材 IV.J7

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第025980号

责任编辑 禹天安 封面设计 王 晔 责任绘图 朱 静  
版式设计 马静如 责任校对 陈 荣 责任印制 陈伟光

舞蹈(第二版)

全国中等职业学校幼儿教育专业教材编写组 编

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市东城区沙滩后街55号  
邮政编码 100009  
传 真 010-64014048

购书热线 010-64054588  
免费咨询 800-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所  
印 刷 北京市鑫霸印务有限公司

开 本 787×1092 1/16  
印 张 21.75  
字 数 530 000

版 次 1995年7月第1版  
2001年7月第2版  
印 次 2003年5月第4次印刷  
定 价 27.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

## 出版说明

为了适应中等职业学校幼儿教育专业发展的需要,高等教育出版社和全国中等职业学校艺术幼教专业协作会在“中等职业学校幼儿教育专业实验教材”的基础上,将陆续出版新一轮的中等职业学校幼儿教育专业系列教材。

新的系列教材是根据全国中等职业学校艺术幼教专业协作会 1999 年哈尔滨会议和 2000 年西安会议的精神,对该专业的教学计划、教学大纲及课程设置作了深入细致的研讨后确定的,部分教材是原教材的修订本,部分教材为新编。

新的系列教材在原教材体系的基础上,尽量体现专业发展的新特点,打好幼儿教育专业基础,扩大外延,向艺术幼教方向发展;采用“宽基础、活模块”的集群式模式,以艺术幼教的基础知识为基础板块,以家教家政、儿童娱乐服务、艺术表演和动画等为职业群板块,培养学生一专多能,以适应市场经济的需要;随着“3+2”高职与五年制高职的发展,在课程设置中也考虑了中、高职的自然衔接问题,为学生今后能进入高校进一步学习打下基础。

本系列教材有:《自然科学基础知识》、《自然科学基础知识练习与辅导》、《社会科学基础知识》、《幼儿卫生保健》、《幼儿教育心理学》、《幼儿园活动教程》、《幼儿园活动设计与实践》、《幼儿园管理》、《幼儿园实习指导与作业》、《音乐》、《音乐练习与辅导》、《舞蹈》、《美术》、《美术练习与辅导》、《键盘乐器演奏基础》等。

本系列教材在修订、新编过程中,得到了广大师生及部分省市职教部门的大力支持,在此表示衷心感谢。

本系列教材亦可供幼儿园教师培训及从事幼教工作的人员使用。

本系列教材自 2001 年秋陆续出版,欢迎广大读者选用并提出宝贵意见。

高等教育出版社

2000 年 12 月

## 第二版前言

1994年8月,部分省市职业高中幼儿教育专业课程结构总体改革实验教材编写委员会编写的《舞蹈》教材,由高等教育出版社出版发行至今已5年了。承蒙各地舞蹈教师的鼎力合作,对教材的编写与使用给予了充分的支持与肯定。同时,在使用过程中也提出了宝贵的意见。1999年11月,由高等教育出版社在黑龙江省哈尔滨市主持召开了全国中等职业学校艺术幼教专业教材修订研讨会。依据研讨会精神,并采纳了各地意见,我们对《舞蹈》教材进行了重新修订。

修订版《舞蹈》教材遵循科学性、时代性、广域性、实用性的基本原则,突出“广、浅、实、新”的特点,力求做到:知识面和适用面广,难易程度要浅显适用,内容结构科学合理,符合职教特点,实用创新。在原教材的基础上进行了删减、增补。对个别的章节从结构上进行了较大的调整。

修订版教材更加重视了基训课。对基训课的内容适当地进行了加深加宽,重点内容更加细致。如在第二章中增添了各种翻、转、跳等技能、技巧训练内容,拓宽了知识面,为复合型人才培养和继续深造的学生打下了基础,而在基本训练部分增加了身体各部位的动作与舞姿。第三章中加细了对民族民间舞风格特点的介绍、单一动作的解释并附以图示,同时,还补充了一些新舞例,如藏族的踢踏、弦子,朝鲜族舞的组合,更重要的是每讲完一个民族民间舞知识之后都选编了一个新的儿童表演舞舞例。

修订版教材把原来的第四章民族民间舞教学内容提前到第三章,把原第三章幼儿舞蹈移至第四章。这不仅仅是顺序的变化,而是考虑到教学内容的有机联系,知识和技能、继承和创新的内在关系做出的结构调整。幼儿舞蹈应该说是幼教专业舞蹈教学的重点,学好幼儿舞蹈,特别是掌握幼儿舞蹈的创编能力应该是在学生学习了民族民间舞蹈的基础之上。只有掌握了民族民间舞的风格特点、基本技能技巧和运用这些风格、特点、身段、舞姿要领的基础上,再加上幼儿舞蹈的特点,才会使学生创编出更多的幼儿舞蹈步法、律动、歌表演及儿童表演舞。提高学生对幼儿舞蹈的表现力,丰富幼儿舞蹈的表现素材,开阔幼儿舞蹈创编思路,为学生以后的舞蹈教育、教学打下良好的基础。

修订版教材删除了一些内容,同时也增加了一些内容。删除的内容包括:《螺丝帽》、《希望的田野》、《在苹果园里》、《雪山升起红太阳》、《小鸭子》、《小乌鸦》等十几个组合。删除的原因主要是有的内容陈旧,有的不适合。新增加的内容主要有第二章中的基训舞例,包括古典舞组合、跳跃组合、跳转组合及呼吸训练等。第三章增加了民族民间舞知识介绍及舞例,其中包括儿童表演舞的舞例。第四章中增加了幼儿形体训练,特别是地面训练部分,这在幼儿舞蹈教育中是新内容。在幼儿舞蹈步法组合中也增添了新的组合。第五章中增加了芭蕾舞剧《天鹅湖》赏析。这些新增添的教学内容体现了科学性、教材使用的广域性,针对课堂教学和课外活动需要实用性强,更贴近学生的实际应用。增加的舞例和组合也具有鲜明的时代感。

关于教材各章节教学学时的参考:

| 章   | 年   | 学 期 | 周           | 学 时          | 内 容            | 教 学 说 明                        |
|-----|-----|-----|-------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| 第一章 | 第一年 | 上学期 | 2           | 4            | 第一至二节          | 以教师讲解为主导学生阅读为主体                |
| 第一章 | 第一年 | 上学期 | 2           | 4            | 第三至四节          | 掌握重点名词、概念、舞蹈术语；初步掌握幼儿舞蹈与幼儿舞蹈教育 |
| 第一章 | 第一年 | 上学期 | 14          | 28           | 舞蹈基本训练         | 针对学生具体情况进行训练                   |
| 第二章 | 第一年 | 下学期 | 12          | 24           | 舞蹈基本训练         | 针对学生具体情况有选择地培训                 |
| 第三章 | 第一年 | 下学期 | 6           | 12           | 第一节<br>汉族民间舞   | 各地区自选,也可自编乡土教材                 |
| 第三章 | 第二年 | 上学期 | 6           | 12           | 第二节<br>蒙古族民间舞  | 适当选择舞例 2 ~ 3 个组合               |
| 第三章 | 第二年 | 上学期 | 6           | 12           | 第三节<br>藏族民间舞   | 适当选择舞例 2 ~ 3 个组合               |
| 第三章 | 第二年 | 上学期 | 6           | 12           | 第四节<br>维吾尔族民间舞 | 适当选择舞例 2 ~ 3 个组合               |
| 第三章 | 第二年 | 下学期 | 6           | 12           | 第五节<br>朝鲜族民间舞  | 适当选择舞例 2 ~ 3 个组合               |
| 第三章 | 第二年 | 下学期 | 6           | 12           | 第六节<br>傣族民间舞   | 适当选择舞例 2 ~ 3 个组合               |
| 第四章 | 第二年 | 下学期 | 6           | 12           | 第一至三节          | 具体可按学生就业升学目标选择                 |
| 第四章 | 第三年 | 上学期 | 6           | 12           | 第四至六节          | 具体可按学生就业升学目标选择                 |
| 第五章 | 第三年 | 上学期 | 4<br>1<br>6 | 8<br>1<br>12 | 幼儿舞蹈<br>创编     | 适当选择教材                         |
|     | 第三年 | 上学期 | 剩余<br>周数    | 剩余<br>学时     | 选修             | 根据学生升学、就业板块,<br>适当选择教学内容       |
|     | 第三年 | 下学期 | 18          | 36           | 选修             |                                |

根据中等职业学校的特点,并考虑到各地实际及三年级学生顶岗实习的需要,教学内容可提前完成,留有充分的选修余地。有些内容可根据本地区情况酌情删减或增补。

我们在修订本教材之前广泛听取了许多第一线教师的意见。同时与部分省市教研员和有关同志就教材的初步修订意见进行了探讨。编者在修订中还参考了辽宁省编写的中等师范音乐专业《舞蹈》教材(试用本),参考了由郭子徽编写的《儿童民族舞蹈》、由肖灵编著的《舞蹈基础训练》、由庞禹文、刘玉珍编著的《儿童形体训练》的部分内容,在此表示衷心的感谢。教材中引用的一些舞蹈音乐,凡知道作者的,都已署名,还有一些无法查明原作者而没有署名,对此深表歉意,请予谅解。

本教材由董立言、李明(二、三、四章)、刘振远(一、五章)编写。由董立言统稿,李久信插图,音乐由董立言、李峰、李艾选编。

限于编者的水平,对教材中的不足之处,恳请广大读者批评指正。

编者

2000年12月

# 第一版前言

1994年4月在沈阳,辽宁省职业技术教育教学用书审定委员会和高等教育出版社共同组织了由江苏省、辽宁省、山东省、黑龙江省、武汉市、西安市、长春市等七省市代表参加的教材编写会,会上成立了部分省市职业高中幼儿教育专业课程结构总体改革实验教材编写委员会,编委会确定《舞蹈》教材由辽宁省教育学院组织编写。

职业高中幼儿教育专业的舞蹈教学与艺术院校专业训练不同,学生所掌握舞蹈的基础理论知识与舞蹈的基本技能,主要是作为从事幼儿教育工作的职前训练,而不是培养舞蹈演员。因此,本教材选编的舞蹈理论知识和舞蹈技艺内容尽可能更广一些,知识与舞蹈体例更新一些,以便于学生通过教学能练就更为实际、适用的就业技能。

考虑到教学的对象都是16~20岁的女学生,所以教学内容尽量符合学生的生理、心理特点,而且还考虑到了幼儿的特点。教材中有关幼儿舞蹈的范例和创编幼儿舞蹈的原则及方法等,在教学中还应结合当地的实际做必要的调整。教材中的教学内容与教学时数相比,有意识地多编写了一些内容,以便教学中供教者筛选。有的内容可以不教,而根据实际情况指导学生阅读、自修。

教材中活动课教学有别于传统的第二课堂活动,其目的是使职业教育的实训教学能够有教学计划、教学内容和教学目标。使学生的舞蹈技艺能通过活动教学的手段得以发展、巩固与强化。

我国是多民族国家,各民族都有自己喜闻乐见的舞蹈。作为一本教材不可能把几十个少数民族的舞蹈都选编进去。教材中只是从舞蹈风格特点上着眼,选了几个民族形式的舞蹈内容,在使用教材时,可以根据本地区,本民族的实际情况灵活增减。

本教材由董立言(第二、三、四章)、刘振远(第一、五章)编写,由董立言统稿,李久信担任插图绘制,音乐由董立言、李峰选编。

本教材由辽宁省职业技术教育教学用书审定委员会审定,编号:0043。由沈阳音乐学院舞蹈系李瑞林教授主审。

参加编写提纲讨论会的有:曾复枝、丁宁、朴泉、谢莉莉、秦万青、金文玉、陈金星。战淑容同志参加了审稿会,并提出了许多宝贵的意见。

在编写过程中,参考了由李军同志执笔的幼儿师范学校《舞蹈》教材。此外,还得益于张立华、朱蕪、黄式茂、李素华、陆震坤、郑建华等同志著作的帮助,陈林宜、王虹等同志对本教材都提出了具体的修改意见,在此表示衷心感谢。教材中引用的一些舞蹈音乐,凡知道作者的,都已署名,还有一些实在没有查明原作者而没有署名,对此深表歉意,请予谅解。

由于时间仓促,又限于编者的水平,试用教材难免有不足之处,诚恳希望各位读者批评指正。

编者

1994年8月

# 目 录

|                     |         |
|---------------------|---------|
| <b>第一章 舞蹈基础理论知识</b> | ( 1 )   |
| 第一节 舞蹈的起源与发展        | ( 1 )   |
| 第二节 舞蹈的特点与种类        | ( 6 )   |
| 第三节 舞蹈教学常用术语与记录     | ( 11 )  |
| 第四节 幼儿舞蹈与幼儿舞蹈教育     | ( 21 )  |
| 巩固与练习一              | ( 23 )  |
| <b>第二章 舞蹈基本训练</b>   | ( 24 )  |
| 第一节 常用基本动作与舞姿       | ( 24 )  |
| 第二节 扶把基础知识与技能训练     | ( 45 )  |
| 第三节 现代舞             | ( 99 )  |
| 巩固与练习二              | ( 105 ) |
| <b>第三章 民族民间舞</b>    | ( 108 ) |
| 第一节 汉族民间舞           | ( 108 ) |
| 第二节 蒙古族民间舞          | ( 151 ) |
| 第三节 藏族民间舞           | ( 174 ) |
| 第四节 维吾尔族民间舞         | ( 194 ) |
| 第五节 朝鲜族民间舞          | ( 207 ) |
| 第六节 傣族民间舞           | ( 223 ) |
| 巩固与练习三              | ( 239 ) |
| <b>第四章 幼儿舞蹈</b>     | ( 244 ) |
| 第一节 幼儿形体基本训练        | ( 244 ) |
| 第二节 幼儿基本舞姿与步法       | ( 252 ) |
| 第三节 幼儿律动            | ( 265 ) |
| 第四节 集体舞             | ( 273 ) |
| 第五节 歌表演             | ( 283 ) |
| 第六节 幼儿表演舞           | ( 292 ) |
| 巩固与练习四              | ( 310 ) |
| <b>第五章 幼儿舞蹈的创编</b>  | ( 313 ) |
| 第一节 幼儿舞蹈的创编原则和整体要求  | ( 313 ) |
| 第二节 幼儿舞蹈创编的选材       | ( 317 ) |
| 第三节 幼儿舞蹈创编的方法       | ( 319 ) |
| 巩固与练习五              | ( 330 ) |
| <b>附《天鹅湖》舞例赏析</b>   | ( 331 ) |

# 第一章 舞蹈基础理论知识

舞蹈是艺术的一种。学习舞蹈艺术首先要具备一定的舞蹈基础理论知识。通过舞蹈基础理论知识的学习,要初步掌握舞蹈的起源与发展,舞蹈的特点与种类,舞蹈教学常用术语与记录方法,幼儿舞蹈与幼儿舞蹈教育(教学的基本内容、形式特点与教学法),幼儿舞蹈的创编,并能在舞蹈学习与教学实践中运用。

## 第一节 舞蹈的起源与发展

### 一、舞蹈的定义

舞蹈是人们在自然活动的基础上对人类活动、生产劳动、娱乐等动作的加工提炼,用规范化、有节奏的动作,通过人体的手势、动作姿态、造型来表达人们的思想感情,反映社会生活的一种艺术表现形式。

舞蹈的基本要素是:动作姿态、节奏、表情。舞蹈反映和表现社会生活的方法是表演,它通常是在音乐的伴奏下进行的,节奏性很强。舞蹈无疑要通过舞蹈者的感情、眼神表达其思想,但动作姿态则是起支配作用的要素。

舞蹈是艺术,而艺术不同于生活。它既源于生活又高于生活,这就必然要追求艺术美,所以舞蹈也是一种美的表现。在有节奏的旋律下,使身体线条在一定的时间和空间里,随着动作的延伸、跳跃、展开、摇摆、纵空、伏地、静止,使人的灵巧躯体得到艺术的展现,使人们的思想情感受到美的熏陶。

### 二、舞蹈动作的来源

动作是舞蹈的主要表现手段。那么舞蹈动作从何而来呢?

首先,舞蹈动作是从人们生活中的自然动作的基础上经过舞蹈艺术家的整理、加工、提炼、综合而发展出来的。大部分舞蹈动作来源于人们的生活、生产、劳动、娱乐动作的姿态。在语言发生之前的漫长岁月里,原始人就是用身体的动作来沟通情况和思想感情的。中国、印度、埃及的传统舞蹈中,均有较多代表特定事物和意义的手势及动作。例如印度舞蹈论著《姿态镜铨》中就记叙了头向上抬是表示旗、月亮、天、山、望高处;下俯则表示害羞、愁苦、鞠躬、忧虑、晕倒、看低处。手的动作更为丰富,五指并拢代表云、森林、雨天等;小指、无名指弯曲,中指、食指伸直,拇指并拢(和我国的剑指相似)名“半旗”,代表树叶、河岸、刀、锯、角等。手的动作除了表现这些一般的生活内容外,还可以表示 16 尊天神的各种变相,以及 5 个阶段、各种亲属关系等等,总计为 102 个动作。通过各种不同的组合,就可以反映丰富复杂的内容。

第二,相当一部分舞蹈动作来源于对动物动作的模仿。狩猎是整个原始社会一项基本生产

劳动,是人们衣食的重要来源,也是抵御猛兽侵袭、维系种族生存的一件生死悠关的大事。而狩猎胜利后的狂喜,自然是原始舞蹈表现的主要内容。俄国早期马克思主义者普列汉诺夫在这方面有过深入的探讨,他在列举原始舞蹈时,就曾介绍这样的情况:“有时候舞蹈不过是对动物动作的简单模仿。”例如,澳洲人的“青蛙舞”、“蝴蝶舞”、“袋鼠舞”就是如此。北美印地安人的“熊舞”、“水牛舞”,巴西人的“鱼舞”、“蝙蝠舞”、“贝壳舞”、“划桨舞”等就是对动物动作模仿的产物和表现。我国哈萨克族的“虎舞”、“马舞”、达斡尔、鄂伦春等民族的各种狩猎舞和拟兽舞,都是从狩猎和游牧等生产劳动中产生的。

第三,有些舞蹈动作是对自然景物的形象进行抽象的艺术概括而形成的。它们都是经过艺术改造了的舞蹈化的动作,是有节奏、有造型、有表情的运动,并且在长期的舞蹈表演中形成了一定的程式。

第四,借鉴于传统的民族舞、民间舞、外国舞等发展自己的舞蹈动作。

### 三、舞蹈的表现手段

舞蹈必须通过一定的表现手段来反映社会生活,如舞蹈动作、舞蹈动作组合、舞姿造型、手势、舞蹈步法、面部表情等。这种具体体现与运用材料的过程有许多方法,于是就形成了舞蹈表现手段所特有的、区别于其他艺术而完成舞蹈作品创作的种种舞蹈艺术的表现手法。

#### 1. 舞蹈动作

舞蹈源于生活。生活中人们的动作和社会、自然界中各种现象,是舞蹈动作取之不尽用之不竭的源泉。千百年来,人们在长期劳动和与自然界的斗争中,创造了丰富多彩的艺术形式和舞蹈动作,保留下来无穷无尽的财富,成为现在创作舞蹈作品时的雄厚基础。

但生活动作毕竟是原始的、自然的形态动作,是没有经过加工提炼的素材。我们所说的舞蹈动作是一种艺术性的动作,它是人民群众、民间艺人和专业舞蹈家们在生活中观察、体验、提炼、美化、加工而产生的动作,是经过艺术创造的结果。同时,人们还给予了这种动作饱满的思想感情、生动的艺术形象、鲜明的性格特征,创造了人体动作的艺术。这种塑造舞蹈形象的动作就是舞蹈动作。人们把丰富的素材和舞蹈动作加以选择、提高、发展,用以表现新时代人们的劳动、斗争和生活,从而创造了新的舞蹈动作和完美的舞蹈形式。

#### 2. 舞蹈动作组合

舞蹈的单一动作为舞蹈语言中的单词;两个以上舞蹈动作组成为舞蹈语言中的句子;而舞蹈动作组合是由一个一个舞蹈动作的句子,有机地紧密联系起来的舞蹈语言。只有舞蹈动作,而没有舞蹈动作的组合,就等于只有舞蹈的单词而没有舞蹈的语言。单词只能表达一个意思,只有把单词联成句子,句子联在一起才能说明人物的内心活动,表现出人物的特征和人物的典型性格。就像写文章一样,把一词一个词组织起来,才能形成句子,然后再把这些句子有机地联在一起,成为一篇文章,表达一个完整的内容。同样舞蹈也是这样组成的。不论是抒情舞、情节舞,甚至舞剧,在刻画人物、塑造形象时都要依靠舞蹈动作所组合起来的“语汇”来表达人物的内心活动和舞蹈形象的性格特征。各种人物形象特征动作是不一样的,比如老年人、中年人、青年人、儿童、男的、女的、性格暴躁的和温柔的等等。所以说动作是表现性格的,而把它组合起来是塑造形象的。由此可见舞蹈的组合在编舞中是一个重要的课题。

在舞蹈动作组合的创作和编导中要注意以下几个问题:

(1) 一定要力求做到舞蹈语言明确。当你把一个个舞蹈动作编成舞蹈组合成为舞蹈语言时,一定要有明确的含义和表现出具体的思想感情。要使观众能够领会、理解、看懂是什么意思。当然这不是说要求舞蹈的语言像文字一样“字斟句酌”,每个动作都要说明一定的含义和要表达出具体内容。因为有些舞蹈动作只是过渡性的、连接性的或者是装饰性的,并不具有特定含义。但要把舞蹈动作组合成某种舞蹈时,就必须表现出编导者的意图和要表现出的思想内容。

(2) 舞蹈动作组合要求准确、流畅、通顺,要有规律、有章法、有主旋律的动作。避免表现出来的作品语不达意、晦涩难懂。不通顺、没有章法和规律就不能表达出内在的感情。

(3) 舞蹈动作组合要突出主题动作,即主旋律动作。在一个舞蹈里要注意它的贯串性,特别是运用在一个主人公(主角)身上,要反复运用,反复出现,而且让人看后并不觉得乏味。在一定的時候以变化的形式出现,可以给人以欣赏和回味的余地。

### 3. 舞姿造型

舞姿:是指一个舞蹈动作的姿势、动态。

造型:是指舞蹈姿态在表演过程中一瞬间的停顿,刹那间的“亮相”。是舞姿运动中的静止场面。

舞姿是从生活中提炼、加工、美化的动作。它普遍存在于人们的生活和自然界中,存在于人和自然景物兴亡盛衰的过程里,是客观存在的事物。一个人有一个人的姿势,什么样的性格,有什么样的姿势。姿势是人们意志感情、气质神态的外部动作,它能显示人在什么情况下想达到什么样的目的,并且具有具体、细致、形象、无言的特点。

造型是和具体事物、人物性格及特定环境中的特定感情有密切联系而设计出来的动作,是舞蹈家用以塑造艺术形象、扩大人体动作表现力的一种艺术手法。舞蹈作品展现的生活形象是直观、具体而又生动的。造型会使人们从直观的印象中得到激励,唤起人们在感情上和舞蹈作品中表达的思想情感产生共鸣,从而获得教益。如《花环》舞剧、《盘鼓舞》等(图1-1、图1-2)。



图1-1 《花环》舞剧



图1-2 《盘鼓舞》

作为舞蹈艺术的表现手法,舞姿造型给舞蹈动作、舞蹈表演、舞蹈形式以及整个舞蹈作品增添了耀眼夺目的光彩。在今后创编舞蹈时要掌握和熟悉它的特殊表现力。

### 4. 手势

手是人类赖以生存本能的一种工具,人类依靠双手创造了整个世界。在舞蹈艺术中,手和

手势则是借以刻画人物性格、塑造舞蹈形象的重要表现工具。舞蹈的手势用来传达各样的语言,说明种种不同的思想感情,表达不同的内心活动,表现典型的气质、神态。

手势表达在我国传统的戏曲中表现得极为丰富多彩,这是世界著称的。戏剧大师梅兰芳的手势有百余种以上。我国川剧中的手势已编成了“百字韵”。在舞蹈上我们可以随意导出许多手势的单词来,来、去、走、滚、请出、请进、要、不要、不去、没办法、同意、不同意、乞求、思考、着急、愤怒、谴责、赞扬、你、我、他、再见等等。这些意思都能在一个短暂的手势中或一瞬间的手势造型中,明确地表达清楚。

我们在创编舞蹈运用手势时应注意下列几点:

(1) 作为舞蹈艺术的手势,它是特定的,又是具体的。其含义不但要求明确,同时还要有内在的潜意。

(2) 要富有民族的特色。民族的手势、动作特点又与其民族风格、习俗有着直接的联系。像我们中国所说的“摇头不算点头算”;可是在阿尔巴尼亚的风俗确是“点头不算摇头算”。还有许多少数民族的“请进”、“请出”的手势都有不同的表示。所以在学习和编导时要多了解民族的风俗习惯,注意观察他们的手势特点,才能准确地运用它。

(3) 手势也要美化加工,进行典型创造。如何运用得当,恰到好处地编排,发挥它应有的作用,是学习舞蹈和今后创编舞蹈的动作、塑造人物形象、传达人物内心活动时要好好研究设计的一个重要方面。

(4) 手势不是孤立的。它是舞蹈表演各个有机部分相互联系的一个组成部分。没有它就像鸟儿没有了翅膀一样。人只靠两条腿,没有手和手臂的配合,也就没有了“舞”,只剩下“走步”了。

## 5. 舞蹈步法

舞蹈步法是舞蹈艺术所特有的艺术表现力主要组成部分,它是由走、跑、跳、跨、转、扭、摆、翻、滚、踢、滑等人体下肢的运用,按照音乐的节奏、韵律和它的感情要求,加以组织创造的。将那些零散的单一性动作,镶嵌在鲜明的感情色彩之中,通过形象把它表现出来。这些发展中的下肢运动,就是舞蹈步法。

舞蹈是一种不断变化位置,在一定空间内的时间性活动。它的大幅度轻、重、缓、急的变化,身体的控制、平衡等运动,完全依靠下肢动作去完成。因此千变万化的下肢运动是体现舞蹈节奏、人物性格、情绪转换和富于表现力的核心组成部分。比如:欢快、轻柔、明朗、紧张、沉重、奔腾、喜悦、自豪等情绪,都是需要调动舞蹈步法加以表现的;极强烈的喜、怒、哀、乐也要靠下肢的步法加以表现。《荷花舞》、《战马奔腾》、《丰收歌》、《秋收起义》等舞蹈,都是以丰富的步法塑造舞蹈艺术形象成功的范例。因此构成舞蹈形式的舞蹈步法,是不容忽视的,它也是舞蹈艺术的重要表现手段之一。

## 6. 面部表情

面部表情指在舞蹈中面部各器官其中包括眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵以及面部肌肉充分发挥其表现力、调动面部的整体共同为创造角色服务,产生艺术的魅力。

面部表情首要的是眼睛。平时常说:眼睛是心灵的窗户,透过眼睛的“语言”,可以表现出人物内心世界的秘密。什么喜、怒、哀、乐、忧、悲、惧、爱等,眼睛都能表达得很清楚。眼睛的左、右旋转然后定神在“中央”是我国传统戏曲表演训练眼睛的一种手法。眼睛完全可以表现出奸诈或善良的人物特征来。所以舞蹈创作和表演,要重视眼睛的运用和表现,它是表情部分的重要环节。

## 四、舞蹈起源于劳动,并随着社会的发展而发展

### 1. 舞蹈起源于劳动

关于舞蹈的起源,世界各国舞蹈家和理论家有着各自不同的论述和说法。有的说起源于宗教;有的说产生于人的主观意志;有的说起源于游戏;还有的说舞蹈是起源于异性的恋爱。现代派舞蹈家说舞蹈产生于个人的感情冲动。这些理论和说法都是片面的。正确的说法是:舞蹈起源于劳动。舞蹈是社会生活的反映,是人类生活的一种社会意识形态,是反映现实、再现生活的艺术。

在语言发生之前的漫长岁月里,原始人是用身体的动作来沟通情况和思想感情的。古希腊商人就曾用动作作为语言,进行商品交换,用以讨价还价。在远古时期,动作不仅为制造工具和生产劳动所用,也为人与人表达生活内容和思想感情所用。于是劳动中的动作,人类生活中的各种动作,也就自然成为原始舞蹈艺术产生的基础。比如,在种地时,男子走在前面,拿着铁镐一下一下地插入地里;女人在后跟着,把谷粒一把把撒到男子所挖的坑里,用土盖上。这既是劳动又是一种艺术表演。再如,原始人在猎取动物时,先在身上披上兽皮,学着动物的动作来吸引动物,等动物接近时再突然袭击。这种模仿动物的动作是狩猎劳动的重要组成部分,以后就产生了《狩猎舞》。所以说原始舞蹈的内容和形式都和当时人们的生产劳动密切相关。劳动和劳动的对象是原始舞蹈主要表现内容,劳动的动作为舞蹈语言准备了基础;而劳动的节奏和呼号则为音乐和诗歌提供了音调和旋律。所以在原始艺术中,舞蹈、音乐、诗歌是三位一体、紧密结合的。“诗,言其志也,歌,咏其声也,舞,动其言也。”三者同是植根于人类劳动的沃土之中。所有的艺术都产生于劳动,这是一个具有普遍意义的规律。

### 2. 我国舞蹈的发展

舞蹈随着社会的发展而发展。其原始狩猎舞蹈经过旧石器时代的舞蹈、新石器时代的舞蹈、图腾舞蹈,到了原始社会的后期已经有了明显的进步和发展。到了奴隶社会,它从即兴抒发感情发展到能够保留和加工的地步。例如以祭天为主要内容实际上是歌颂尧的功德的舞蹈《大章》,舜时期的《大韶》,禹时期的《大夏》,商氏的《巫舞》,西周时统治阶级宴享的《四裔乐》以及民间流行的《敬乐》等。动作从简单到复杂,音乐从简单的打击发展到了旋律,服饰也由自然形态到象征性的服饰。舞蹈的发展逐渐到了较完美的地步,成为记载表达各民族的历史、生活习惯、特点、信仰的一种艺术形式。

值得指出的是奴隶社会阶段奴隶主为其享乐组织了乐舞奴隶队伍和乐舞制度。乐舞奴隶的形成虽然为推动舞蹈发展和形成一支重要的专业舞蹈力量打下基础,使自娱、自发性的群舞发展到娱人、表演性乐舞,使舞蹈逐渐进入表演艺术的领域,但由于奴隶主阶级纵情淫乐,使舞乐注入了极其不健康的色彩。春秋战国以后周王失去对诸侯控制的力量,进入我国历史上大动乱、大变革的时期,这个时期为维护奴隶制统治而建立的礼乐制度随之崩溃,继之而来的是清新活泼的民间歌舞蓬蓬勃勃地发展起来。

在秦、汉、三国的 500 年间,舞蹈的成就是辉煌巨大的,专门的机构和专门的人员对舞蹈的发展起了重要的作用。新形式的乐舞成为人民文化生活中不可缺少的东西。西汉是汉代的全盛时期,封建制度趋于巩固,经济繁荣,舞蹈文化普遍发展。这个时期民间艺人大量涌出,各种歌舞形式丰富多彩,民族民间的舞蹈风格逐渐形成,所有这些对后世舞蹈的发展产生重大影响。

隋文帝统一了中国,把各种音乐舞蹈和教乐百戏集中起来,开创了音乐舞蹈发展史上的新局

面。唐朝把历史的歌舞发展全部继承下来,集周、秦、汉、魏、晋、南北朝、隋的舞蹈艺术之大成。在中国的音乐史、舞蹈史上,唐朝是一个最重要的时期。中国舞蹈史上,西周、西汉、唐朝形成了舞蹈艺术发展的三个高峰,而唐代达到了鼎盛时期。

到了宋代,歌舞的繁华景象开始日趋衰落。而元、明、清时代的戏曲繁盛,舞蹈大部分被并入戏曲。专业舞蹈艺人逐渐减少,舞蹈活动完全处于民间的自娱性和业余性的状态了

在旧中国,由于帝国主义的侵略,半封建、半殖民地的统治,广大劳动人民贫困落后,专业性的舞蹈少有发展,但人民群众自娱性的民族民间舞蹈艺术仍在流传。

解放以后我国舞蹈艺术的发展进入了一个新的时代。群众性自娱舞蹈异常普及活跃,专业性舞蹈队伍空前发展,专业舞蹈教学部门相继建立,全国各歌舞团体如雨后春笋般建立起来。普及基础上的提高,提高基础上的普及使舞蹈艺术做为中国古老的文化遗产被继承下来,发扬光大。我国现在的舞蹈活动规模之大,种类之多,形式之广,技术之精,技巧之高是历史上任何时期都没有的。

## 第二节 舞蹈的特点与种类

### 一、舞蹈艺术的特点

舞蹈是以人的躯体动作为主要表现手段的一种综合性艺术,具有自己的基本特征。

#### 1. 动作性

动作是舞蹈最基本的元素,一个舞蹈作品塑造的艺术形象是否鲜明、生动,具有强烈的感染力,首先取决于表现性动作特别是主题动作的选择与运用是否准确恰当。因为它是构成舞蹈形象最基本的语言元素。这个基本语言在舞蹈作品中重复、发展、变化可以表现出人物极为丰富的感情世界。所以动作性是舞蹈艺术最基本的、占第一位的重要特征。

#### 2. 抒情性

人的表情极其丰富多彩,这是由社会生活中人的感情和情绪的多种多样和繁多变化所形成的。人类的各种情绪和情感在不同的舞蹈中都有鲜明、生动、具体的体现,因而也就决定了舞蹈艺术内在的本质属性,是一种抒情性艺术。

舞蹈善于抒情。要充分发挥调动其内在的表现力,做到在叙事中抒情,在抒情中叙事,使叙事的“语言”和抒情的“语言”达到完美的结合和高度的统一。

#### 3. 节奏性

节奏是舞蹈艺术构成的要素之一。没有任何一种舞蹈是没有节奏的。因此,我们说没有节奏便没有舞蹈。节奏是人们对时间的一种感知,是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。

节奏一般分为内在节奏和外在节奏两种。内在节奏是人的各种情绪和情感在人的肌体内部所引起的各种不同节奏的发展和变化。外在节奏又分为听觉的节奏和视觉的节奏,一般表现为舞蹈动作力度的强弱,速度的快慢和能量的大小。相同的动作由于节奏的变化,就可以表现出不同的情绪和情感,体现出不同的、丰富的内容。

#### 4. 造型性

舞蹈动作必须具有造型性,这是舞蹈创作的美感形式应用的最基本的条件和主要的因素。

舞蹈艺术的造型性包括两个方面的内容:一是人体动作姿态的造型;二是舞蹈队形、画面的造型,也就是舞蹈的构图、舞台位置和活动路线。

## 5. 综合性

前面已经讲过,在艺术发展的初始阶段舞蹈就与音乐、诗歌有着不可分割的联系。今天已成为独立的、综合性艺术的和表演艺术的舞蹈,它与文学、戏剧、音乐、美术等更为密切。随着舞蹈艺术的发展,各种艺术都融合于舞蹈艺术之中,这又极大的丰富了舞蹈的表现能力,促进了舞蹈艺术向更高的层次发展。

总之,舞蹈是以人体的动作性为主要表现手段的一种综合性的表演艺术。舞蹈艺术的抒情性是它的内在本质属性,而舞蹈动作的节奏性和造型性则是构成舞蹈艺术形式的基本要素。因此这五性就构成了舞蹈艺术不同于其他艺术形式的主要特点。

## 二、舞蹈的种类

面对着 20 世纪末愈演愈烈的东西方文化相互渗透交融的时代大潮,各国舞蹈家和理论家正以强烈的当代舞蹈的思维方式,回溯历史,审视现实,对古往今来的审美习惯予以重新评价。但人们在认识深化的过程中对舞蹈的分类仍不尽统一。纵观各种观点,现将我国流传的舞蹈分类归纳如下:

| 划分的角度、方式  | 舞蹈种类                  |
|-----------|-----------------------|
| 按历史发展不同阶段 | 古代舞蹈、现代舞蹈             |
| 按不同的风格、特点 | 古典舞(古典芭蕾)、芭蕾舞、民间舞、现代舞 |
| 按舞蹈的不同体裁  | 叙事舞蹈、抒情舞蹈             |
| 按舞蹈的表演形式  | 独舞、双人舞、集体舞、组舞、舞剧      |

### 1. 古代舞蹈

我国古代舞蹈繁若群星、五彩斑斓。有反映劳动生产和与自然斗争的舞蹈;反映男女爱情生活的舞蹈;反映战争和歌颂英雄的舞蹈;反映原始信仰和宗教活动的舞蹈。还有古代的宫廷舞蹈,仪式性舞蹈,百戏中的舞蹈以及民间自娱性舞蹈等。挖掘、整理、恢复和发展古代舞蹈的工作是一种既有艺术价值又有现实意义的光荣职责。它可以使我国古老艺术重放光彩并教育后代,我们的祖先是怎样在劳动、生活、战斗中创造了灿烂的古代文化,以增强民族自豪感和对伟大文明祖国的热爱。

### 2. 现代舞蹈

现代舞蹈是 19 世纪末、20 世纪初由美国著名舞蹈家伊莎多拉·邓肯创造兴起的一种新型舞蹈。它是否否定芭蕾舞的传统而著称的一种自由化舞蹈形式。其特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚,以自然的舞蹈动作自由地表现思想感情和生活。许多舞蹈家继承了邓肯的主张,又各自发展创造,形成了许多不同风格的现代舞流派。

现代舞是 20 世纪初传入我国的。著名舞蹈家吴晓邦在上海举办“晓邦舞蹈研究所”传播并教授现代舞,成为我国现代舞的拓荒者。现代舞不仅逐渐为我国所接受,而且在新的形式下不断得以发展。