

中等师范学校课本·试用本

# 儿童歌舞及舞蹈基础训练

中等师范音乐教材编委会编



上海音乐出版社

中等师范学校课本·试用本

# 儿童歌舞及舞蹈基础训练

中等师范音乐教材编委会编



上海音乐出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

儿童歌舞及舞蹈基础训练/中等师范音乐教材编委会编.

- 上海:上海音乐出版社,2001.12 重印

ISBN 7-80553-665-1

I.儿… II.中… III.儿童-舞蹈-训练 IV.J722.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 65288 号

责任编辑:黄惠民

封面设计:麦荣邦

插图:叶新民

### 儿童歌舞及舞蹈基础训练

中等师范音乐教材编委会编

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 苏州文艺印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.75 图、文 132 面

1998 年 7 月第 1 版 2001 年 12 月第 5 次印刷

印数:21,501—26,600 册

ISBN 7-80553-665-1/J·560 定价:7.30 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:0512-6063782

# 编写说明

受国家教委委托,我们在编辑、出版中师音乐必修课新版教材(包括《音乐》第一、二、三册和《琴法》全一册)的基础上,又根据《三年制中等师范学校音乐教学大纲》(试行)所规定的除必修课以外的教学内容和要求,组织编写了一套适用于音乐选修课、课外音乐活动、教育实践方面的系列用书。

这套系列用书是音乐必修课教材的延续,与必修教材组成一个整体,同时每册书又具有相对的独立性。其中供选修课使用的有:《小学音乐教学法》、《手风琴演奏基础》、《儿童简易乐器及鼓号队训练》,供选修课、课外音乐活动使用的有:《合唱曲选》、《儿童歌舞及舞蹈基础训练》、《学校管乐队的组织及训练》、《学校民乐队的组织及训练》、《学校文艺演出常识》,此外还将编写供音乐教育实践使用的《学校音乐课优秀教案选》。

这套教材内容丰富,编排科学,突出师范性、实用性、灵活性,旨在巩固学生的音乐基础知识,拓展他们的音乐视野,多方位地发展他们的音乐才能,不断提高他们的音乐素质。

本书《儿童歌舞及舞蹈基础训练》共分三个部分:第一部分为舞蹈理论。选择全国舞蹈理论权威朱立人(北京舞蹈学院教授)、隆荫培和徐尔充(中国艺术研究院舞蹈研究所研究员)等专家们对舞蹈的论述。第二部分为儿童歌舞。主要选用了全国特级教师胡蕴琪的有关儿童舞蹈的基训、上海市舞蹈学校教师李振文的集体舞创作等方面的经验,以及原上海幼儿师范学校黄式茂,天津市第二幼儿师范学校张淑霞,天津市第一幼儿师范学校金爱茹等教师的教学经验。第三部分为中国古典舞、民族民间舞、芭蕾舞的常用动作。由原上海市舞蹈学校副校长朱蕨,原上海市舞蹈学校芭蕾舞科主任袁水海和上海市舞蹈学校讲师陈珍珠撰写。

本教材在编写过程中,听取了广大中师学校的师生对教材内容的要求意见,为了满足他们对舞蹈知识的了解、学习和掌握,为此,本书中有舞蹈理论、舞蹈教学实践,以及中国古典舞、民族民间舞、芭蕾舞的常用动作等篇章。

本教材内容丰富,信息量大,是中师舞蹈方面的第一本有价值的教学工具参考书。作为教学用书,教师可根据教学对象,教学设施,课时安排和教学进展等具体情况,而进行有针对性的选择使用。本书所介绍的有关知识和各专业术语将便于师生们在工作实践中查阅、参考和使用。

中等师范音乐教材编委会

1998年4月

# 目 录

## 编写说明

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| <b>第一章 舞蹈概述</b> .....                              | 1  |
| 第一节 什么是舞蹈 .....                                    | 1  |
| 第二节 舞蹈的发展历程 .....                                  | 1  |
| 第三节 舞蹈的社会功能 .....                                  | 2  |
| 第四节 舞蹈的审美特征 .....                                  | 2  |
| 一、人体是舞蹈美的物质基础 .....                                | 2  |
| 二、舞蹈长于抒情、拙于叙事 .....                                | 3  |
| 三、写意多于写实是舞蹈叙事的特色 .....                             | 3  |
| 四、舞蹈富有虚拟性和概括性 .....                                | 4  |
| 第五节 舞蹈种类和体裁的划分 .....                               | 4  |
| 一、根据舞蹈的作用和目的区分：生活舞蹈和艺术舞蹈 .....                     | 4  |
| 二、根据舞蹈的不同风格特点区分：古典舞、民间舞、现代舞 .....                  | 5  |
| 三、根据舞蹈表现形式的特征区分：独舞(单人舞)、双人舞、三人舞、群舞、组舞、音乐舞蹈史诗 ..... | 8  |
| 第六节 各类舞蹈的特性及其不同的体裁 .....                           | 10 |
| 一、抒情性舞蹈 .....                                      | 10 |
| 二、叙事性舞蹈 .....                                      | 10 |
| 三、戏剧性舞蹈 .....                                      | 11 |
| 四、其他舞蹈 .....                                       | 12 |
| <b>第二章 儿童舞蹈</b> .....                              | 14 |
| 第一节 儿童舞蹈的教学 .....                                  | 14 |
| 一、舞蹈教学 .....                                       | 14 |
| 二、舞蹈教学常用名称 .....                                   | 15 |
| 三、舞蹈教学中人体各部位名称 .....                               | 16 |
| 第二节 儿童舞蹈的基训 .....                                  | 16 |
| 一、基训课的组织 .....                                     | 16 |
| 二、教学顺序 .....                                       | 16 |
| 三、课堂音乐 .....                                       | 18 |
| 四、儿童舞蹈的基训 .....                                    | 18 |
| 第三节 儿童舞蹈的创作 .....                                  | 37 |
| 一、选材 .....                                         | 37 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 二、儿童舞蹈的形式和结构·····    | 38  |
| 三、儿童舞蹈语汇的选择和提炼·····  | 38  |
| 第四节 儿童舞蹈的作品·····     | 39  |
| 一、集体舞·····           | 39  |
| 二、歌表演·····           | 58  |
| 第五节 舞蹈记录·····        | 58  |
| 一、舞蹈内容记录·····        | 58  |
| 二、舞蹈记录法·····         | 59  |
| 三、常用舞蹈队形记录·····      | 61  |
| 第三章 舞蹈常用动作·····      | 63  |
| 第一节 中国古典舞蹈常用动作·····  | 63  |
| 一、手、脚、头的位置和动作·····   | 63  |
| 二、扶把部分·····          | 69  |
| 三、技巧部分·····          | 79  |
| 第二节 中国民族民间舞常用动作····· | 81  |
| 一、汉族民间舞·····         | 81  |
| 二、藏族民间舞·····         | 85  |
| 三、蒙古族民间舞·····        | 88  |
| 四、维吾尔族民间舞·····       | 91  |
| 五、朝鲜族民间舞·····        | 94  |
| 六、傣族民间舞·····         | 96  |
| 第三节 芭蕾舞常用动作·····     | 98  |
| 一、基本脚位·····          | 98  |
| 二、基本动作·····          | 104 |

## 附录 音乐

|                |     |
|----------------|-----|
| 游戏性练习·····     | 123 |
| 控制·····        | 124 |
| 移重心·····       | 124 |
| 龙首舞·····       | 125 |
| 龙舞·····        | 125 |
| 好宝宝,有礼貌·····   | 126 |
| 老鹰捉小鸡·····     | 126 |
| 我们都是祖国的娃娃····· | 126 |
| 草原小骑手·····     | 127 |
| 小海燕·····       | 127 |
| 我们大家都来打排球····· | 127 |
| 我们的晚会·····     | 128 |
| 春之舞·····       | 129 |
| 艳阳天·····       | 129 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 贺新春.....    | 129 |
| 波兰青年舞曲..... | 130 |
| 田野舞.....    | 130 |

## 后记

# 第一章 舞蹈概述

## 第一节 什么是舞蹈

舞蹈是一门有着悠久历史的艺术。

舞蹈是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术表现手段，着重表现语言文字或其他艺术表现手段所难以表现的人们的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格，和人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突，创造出可被人具体感知的生动的舞蹈形象，以表达作者（编导和演员）的审美情感、审美理想，反映生活的审美属性。舞蹈在一定的空间（舞台或广场）和时间内，通过连续的人体动作过程、凝练的姿态表情和不断流动变化的队形画面，结合音乐、舞台美术（服装、布景、灯光、道具）等艺术手段来塑造舞蹈的艺术形象。舞蹈是一种空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。舞蹈作为一种社会审美形态，起源于远古人类劳动生产（狩猎、耕作等）、战斗操练、性爱活动的模仿再现，以及图腾崇拜、巫术、宗教祭礼活动和表现情感、思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。舞蹈艺术的审美社会功能是审美的愉悦性和审美的功利性的统一。舞蹈也是人们进行社会交往、开展文化娱乐、促进身心健康，具有广泛群众性的一种艺术形式。

## 第二节 舞蹈的发展历程

舞蹈是人类最古老的艺术形式之一。上古时代，它是原始人交流思想、表达情感的主要方式。人们通过舞蹈来传授生产经验，表达劳动后的喜悦，记叙历史，颂扬英雄，操练士兵，防治疾病，以及愉悦男女、繁衍后代和崇拜神灵、团结氏族。

进入奴隶社会，随着阶级分化，出现了专供奴隶主享乐的表演性舞蹈和以通神娱神为目的的巫舞，宫廷宗庙祭祀乐舞。

中国古代辉煌的宫廷乐舞，随着唐代的崩溃和元、明时期戏曲艺术的兴起，逐渐消失，被戏曲艺术吸收融化，成为戏曲艺术的一种表现手段，走上了综合艺术的道路。而欧洲的宫廷舞蹈，却在资产阶级文艺复兴运动的促使下，发展出“芭蕾”这种戏剧性的舞蹈样式。

二十世纪初，一位爱尔兰籍的美国姑娘邓肯所掀起的现代舞运动，使舞蹈从注重技巧的精美，从充当人们饭后茶余的消遣品中觉醒出来，成为一种反映现实生活、表现人类心灵感受和富有哲理的独立艺术，这是原始舞蹈精神在近代的复苏与升华，也是舞蹈艺术发展到一定层次的质变。

舞蹈伴随着人类的发展走过了漫长的道路。从单一到多样，从简单到精美，显现出多姿多彩的

局面。它是人类创造的一种文化,以其独特的社会功能服务于人类。

### 第三节 舞蹈的社会功能

舞蹈的社会功能主要有三方面:一是认识功能,二是审美功能,三是教育功能。

一、认识功能 舞蹈是人类社会生活的产物,因此它不仅是一门艺术,也是一种文化。各个时期、各个地区、各种样式、各种内容的舞蹈艺术,反映了各个历史时期的社会经济、政治、伦理、哲学乃至宗教和风俗的各个方面,反映了人们各种各样的生活内容和思想感情。欣赏和学习舞蹈,可以了解和认识社会的心理特征、精神风貌以及社会的各个侧面。

二、审美功能 舞蹈的审美功能通过有节奏、有造型、有表情的动作来体现。作为欣赏,人们通过视觉,从节奏、造型、表情以及由此产生的动律中获得美感,激发想象,陶冶情操。作为娱乐,人们在身心投入一定的律动时,能得到一种情感被激发和情感得到宣泄的美感,一种在创造美、展现美的同时体会美和享受美的满足。

三、教育功能 舞蹈的教育功能建立在认识功能和审美功能的基础上。舞蹈不仅能通过美的动态形象使人增长知识、陶冶情操,也能通过美的动作姿态训练人的形体、仪态;协调人的肢体机能,锻炼人的动作思维、形象思维能力,启发人的空间想象和创造力。

舞蹈是一种很好的美育形式,我们应该充分发挥它的美育功能。

### 第四节 舞蹈的审美特征

什么是舞蹈美学?

舞蹈美学应当是一门研究舞蹈美的普遍规律的科学,是美学(或者说“艺术哲学”)的一个分支。那末,舞蹈美学的研究对象和范围是什么呢?我认为,主要应该研究舞蹈的美感经验,舞蹈美是什么,它具有哪些美学特征等问题?

舞蹈艺术的美学特征是一个内涵广泛的概念,在这里我们主要分析舞台演出的各种剧场舞蹈。

#### 一、人体是舞蹈美的物质基础

舞蹈是以人体(动作、姿态、手势)为主要表情手段的艺术。雕塑靠石膏或大理石,国画靠毛笔和宣纸,歌唱靠人声……而舞蹈靠的是表演者本身。在这里,创作者、创作工具(表情手段)和创作成果(作品)三者都是人本身。这一点非常重要,可以说应该成为我们研究舞蹈美的一个出发点。

正因为舞蹈是一种既是视觉的,又是听觉的兼有时间性和空间性的艺术。它是存在于表演一瞬间中,转瞬即逝的,可以说是在观众的视觉中最终完成的。舞蹈编导脑子里的舞蹈构思是他的大脑对外部世界的一种主观的映象,当他找到了适当的物质体现形式——动作、姿态等等的时候,就产生了舞蹈形象。这和一位画家或雕刻家的创作过程是有所不同的。舞蹈编导运用的是活的材料——演员,而不是死的材料(泥土,画布,颜料等),因此,一个舞蹈作品应该是两位艺术家——编导和演员的共同创造(有时是一身二任,自编自演)。有些优秀舞蹈作品如果改由水平较低的演员表演时,往往产生不了原有的美感,而水平高超的好演员则能给本来平淡无奇的作品增添光辉。正是因为这个道理,有人说,“舞蹈是动的雕塑,雕塑是静的舞蹈。”这话有一定道理,但并不全面。雕塑仅仅是一个纯粹的审美对象,而舞蹈着的演员却既是审美对象,又是按照美的规律来制造舞蹈的人。

舞蹈美是一种以人体美为主要内容的形式美。它的主要物质材料是人体，一个舞蹈作品的核心是由舞蹈动作、姿态和表情组成的舞蹈形象，正是通过这个形象，作者间接地表现出了自己的、本阶级的思想感情和时代精神。

## 二、舞蹈长于抒情、拙于叙事

一般把艺术划分为两大门类：“时间的”和“空间的”。舞蹈应该说是横跨时间艺术和空间艺术两大门类的，但其功用则主要是抒情，而不是叙事抒情并重的（当然，并不是说舞蹈不能叙事，不过，舞蹈用于叙事，有它自己的特点，在叙事这一点上舞蹈是远远不如电影和话剧的）。为什么会这样呢？原因在于，舞蹈必须发之内（有饱满的激情）而形于外（找到完美的形式），必须创造出一个可见的视觉形象，才能在具备“能感受形式美的眼睛”和“懂音乐的耳朵”的观众身上引起美感。并不是所有的情节和事件都能通过舞蹈清楚地表达出来的，这一点初看来似乎是舞蹈艺术的一大局限性，然而，经过艺术家的努力，局限性转化成了独特性，反倒产生了巨大的感染力。试以《天鹅湖》第二幕中奥杰塔与王子初次相遇时的慢板双人舞为例。在这段双人舞中爱情从萌芽发展到了热恋，如果把它翻译成话剧台词，可能是这个样子，“您是谁？别伤害我！”“我是王子，请相信，我决不会伤害您的。”“可怜我们都受魔法的禁锢，只有忠贞不移的爱情才能使我们解脱魔法，重获人形。”“我起誓，永远忠于您。”如此等等，枯燥乏味。而在舞蹈中，尽管没有具体的语言叙述，人们却能体验到爱情的炽热和纯真，产生对天鹅姑娘的深切同情。

舞蹈长于抒情这个特点也就决定了另一特性：舞蹈的内容相对地不确定、不具体。由于舞蹈没有台词，必须扬长避短，在情节安排上要注意简洁紧凑，尽量单线发展，删去旁枝侧叶。就其本质来说，舞蹈是表现性艺术，而不是再现性艺术，它概括地表现人类思想感情，而不是机械地摹拟现实生活的细节琐事。打个比方说，舞蹈很像粗线条的速写，而不是绒毛叶脉历历在目的工笔画。

舞蹈需要有一个艺术意境。“文学之工与不工，亦视其意境之有无，与其深浅而已。”（王国维）这些话用来评价一个舞蹈作品，同样也是很恰当的。如果没有崇高的思想和意境，徒有动作、特技的堆砌、花哨热闹的场面和曲折离奇的情节，是不可能成为一个优秀的舞蹈，更不会产生良好的社会效果。一个好舞蹈，常常看了以后回味无穷，富有哲理性。

## 三、写意多于写实是舞蹈叙事的特色

就叙事而言，舞蹈跟其他艺术（例如电影）也是有很明显差别的。舞蹈家可以说是一位舞蹈诗人，他随时随地都要选取一个有利于表现人体美的特殊的角度。同样一个题材，选择了不同的角度和不同的表现手段（哑剧或是舞蹈），就会产生截然不同的效果。

在舞蹈中，重要的不是再现某一事件，而是表现与这一事件紧密联系的人物的感情，或者说通过用舞蹈对这一事件的叙述来塑造人物形象，刻画性格。

舞蹈叙事和抒情，都要求舞蹈动作和姿态必须清晰可见，多次反复，甚至带有夸张性。在日常生活中，微微一笑就足以表现心中的喜悦，而放在舞蹈中，就需要仰首张口，合上音乐节拍，笑上好几次，才能给观众留下“这个人物很高兴”的印象。就连指点一下，也要先往相反方向伸出手指，绕上一圈，再指到要指的方向去。所谓“欲东先西，欲进先退”之类的例子，在我国古典戏曲舞蹈中比比皆是。

另一方面，没有台词，毕竟不大容易把事件交代清楚，因此，出现了不少舞台程式动作，例如，印度古典舞中“手势”（mudra）各有固定涵义；我国的水袖和手绢耍出的种种花样，也可以巧妙地传达人物的内心感情。当然有一个前提：观众必须具备一定的知识修养，懂得这些程式。

#### 四、舞蹈富有虚拟性和概括性

舞蹈艺术比起其他艺术形式来,有着更大的虚拟性,很像图案、花纹这类装饰美术。为了刻意追求形式美,一代代的舞蹈家设计出各种美丽的姿态,手脚的位置以及复杂的动作。约定俗成,形成一套严密、合理的体系,各国的古典舞蹈都有这种体系。古典芭蕾舞更是如此,对于手、脚的位置和高度,整个身体的重心和协调,都有严格的规定。

这种建立在每个时代的审美趣味基础上的规范化,大大提高了舞蹈作为一种艺术品的审美价值。人们不仅不反对这种虚拟性,相反地,欣赏它,提倡它,把它看成是舞蹈美的一个组成要素。

应该说,舞蹈(指舞台演出的舞蹈)本身就是一种虚拟性的东西。在生活中,谁看见过跑圆场的姑娘,劈叉的小伙子?更不必说芭蕾舞中的站脚尖走路跳舞了。

这种虚拟性向我们提出了一个课题:如何使“虚”“实”结合得自然?这是非常值得研究的,结合得不好,就会使人觉得生硬勉强,很不自然。关键在于始终必须保持舞蹈的诗意角度,不能是现实生活的简单再现。否则,这些水袖、芭蕾舞裙以及身段动作都会显得不真实,甚至荒唐可笑。

从舞蹈发展的历史来看,舞蹈动作是源于生活动作,逐渐摆脱原来的具体意义,从简单的模拟走向抽象,从而获得新的、比较概括性的意义。昨天只能由哑剧模拟的情节,今天变成了形象鲜明的舞蹈,引起观众的广泛联想,有了更大的回味的余地。

## 第五节 舞蹈种类和体裁的划分

关于艺术分类的问题,历来就是一个众说纷纭的问题。这不仅是因为各人在这个问题上有不同的见解和不同的分类方法,而且更主要的还由于一个艺术作品的构成往往是比较复杂的,它的艺术特点并不是那样的单一,常呈现着参差交错的情况,因此舞蹈的种类和体裁的划分只能是相对的,不可能是绝对的。

目前我国舞蹈界通常采用的对舞蹈艺术的分类方法,大致有下列几种:

### 一、根据舞蹈的作用和目的区分:生活舞蹈和艺术舞蹈

生活舞蹈一般是指与人们日常各种生活有着直接紧密的联系,人人都是可以参加的具有广泛群众性的舞蹈活动。

生活舞蹈,又包括以下几类:

(一) 习俗舞蹈(或称仪式舞蹈):我国许多民族在婚姻、丧事、耕种、收获及其他一些喜庆节日,往往都举行各种习俗和仪式的舞蹈活动。在这些舞蹈中,表现着各个民族的风俗习惯、社会风貌和文化传统及其民族性格特征,是各个民族特定的社会生活的直接反映。如裕固族的《迎亲路上》、布依族的《伴嫁歌》、畲族的《新女婿》、侗族的《尝新节》、维吾尔族的《刁羊》、彝族的《喜背新娘》、《栽秧歌》、《摔跤场上》、水族的《斗角》、朝鲜族的《农乐舞》等。通过这些舞蹈不仅使我们对这些兄弟民族的风土人情有了进一步的了解,而且还把我们带进了绚丽多彩、欢腾火热的生活场景中去。

(二) 宗教舞蹈(包括巫舞):这类舞蹈过去人们用它来祭祀祖先和神佛,以求雨、去灾、治病、除疫等。一般保存在寺庙和民间的师公、神婆等巫人身上。随着人们文化知识的增长和科学水平的提高,迷信的日趋消除,这类舞蹈也将逐渐失去其生活作用。不过,很多宗教舞蹈都广泛地吸收了民间舞蹈,或者说它们就是根据传播宗教的需要而加工和改造过的民间舞蹈,所以在宗教舞蹈中也保存着极为丰富的民族舞蹈艺术的传统。

(三) 社交舞蹈：这是在人们文化生活中最广泛流传和最具有群众性的舞蹈。它是人们生活中不可缺少的进行社会交往、增进友谊、联络感情的一种健康的文化娱乐活动，如交际舞、集体舞，以及在舞会中穿插进行的各种游戏舞、竞演舞等均属于此类。我国有许多少数民族至今还流行着男女青年通过舞蹈进行社交活动，自由选择配偶的风俗习惯，许多民族传统节日，如黎族的“三月三”、苗族的“芦笙节”、彝族的“火把节”等所进行的群众舞蹈活动，也可以说就是各个民族的社交舞蹈。

(四) 体育舞蹈：由于舞蹈是一种人体动作的艺术，所以它历来就有健身的体育作用。当今的人们进一步把舞蹈与体育活动相结合，产生了一些体育舞蹈的新品种，如艺术体操、冰上舞蹈、水上舞蹈等。它们不仅可以起到锻炼身体的作用，同时还能给人以审美感受，由人的身体运动过程中所形成的健美形象，表现出坚韧、顽强、勇敢、勤劳的性格。另外，从广义上来说，我国民族传统的武术中，像模拟各种动物和特定人物形象的象形拳、五禽戏及舞剑、舞刀等均可属于体育舞蹈。

(五) 教育舞蹈：据了解一些欧美国家的学校很重视对学生的美育，除了设音乐课、美术课外，还设有舞蹈课，因此形成了教育舞蹈的专门学校。在我国一般的学校中尚未开设舞蹈课，只是在一些幼儿园中结合唱游活动，有的老师还教孩子们一些舞蹈，所以在我国所谓的教育舞蹈，多指幼儿舞蹈和儿童舞蹈。其实，我们的祖先还是非常注意对学生进行舞蹈的教育，如约在三千年以前的周朝就规定了对贵族的子弟进行音乐舞蹈的教育，同时还规定了学习的内容和学习的进程。可见我国还是有舞蹈教育的传统的。

舞蹈艺术乃是一种民族文化，它在陶冶和美化人的思想感情、道德情操，培养人的团结友爱、遵守纪律、加强礼仪等方面都有着潜移默化的重要作用。随着我国人民文化素养的提高，对艺术美育功能和作用的加深理解，舞蹈教育也必将会愈来愈受到重视，因此展望未来，教育舞蹈将会有更为广阔的前途。

艺术舞蹈是指由专业和业余舞蹈家通过对社会生活的观察、分析、集中、概括、进行艺术的创造，主题思想更加鲜明，艺术形式更加完整，具有典型化的艺术形象，由少数人在舞台或广场上表演给广大群众观赏的舞蹈作品。

## 二、根据舞蹈的不同风格特点区分：古典舞、民间舞、现代舞

### (一) 古典舞蹈

古典舞蹈是指一种在民间舞蹈基础上经过历代艺术家提炼、加工和创造而逐渐形成的具有典范意义和独特风格的传统舞蹈。它具有规范化的舞蹈技艺、程式化的表现手法、严谨的训练体系和相对稳定的美学法则等特征，它随着社会现实和时代审美观念的变化而发生相应的变化。

世界上各种不同的地区、国家和民族都有自己的古典舞。由于受不同地区、国家、民族传统的文化风俗、礼仪道德、宗教信仰、审美趣味甚至政治哲学的深刻影响，各国的古典舞呈现出不同的风格特色。如印度古典舞有婆罗舞等六大传统舞蹈体系，以丰富的特定意义的手语动作为其特色。

#### 1. 中国古典舞

中国表演性舞蹈历史悠久。它产生于奴隶社会，发展到秦汉之际已形成一定特色，长袖细腰、飘逸轻盈、技艺并重、刚柔相济。历代文献和大量出土的汉画像石记载它的风采。春秋战国时期貌美舞艳的西施，汉代善作翘袖折腰舞的戚夫人，身轻若燕能作掌上舞的赵飞燕，这些古代著名的舞蹈家和数以百计未留下名字的舞蹈创造者，为中国古典舞技艺的提高和风格的形成奠定了基础。魏晋南北朝以来中外乐舞的大交流以及唐代帝王的重视，杨贵妃等著名舞蹈家的出现，使中国表演性舞蹈空前繁荣，达到了辉煌的高度。宋元明清以后，中国的表演性舞蹈逐渐融入戏曲，成为塑造角色、表达情感、展示剧情的戏曲化舞蹈。中国古代表演性舞蹈走过了它特殊的典范化道路。

新中国成立后，五十年代开始创建的中国古典舞体系，在戏曲舞蹈(身段、武打和筋斗等)的基

础上,并借鉴芭蕾的科学方法进行整理,从大量汉代、唐代的舞蹈文物中寻找古代舞态舞韵,又从武术、杂技、巫术舞蹈中吸取养料,逐渐形成了“手、眼、身、法、步”完美结合,讲究“圆、拧、倾、曲”的体态动势,具有中国传统艺术审美特色的风格。四十多年来,出现了《宝莲灯》、《小刀会》、《丝路花雨》、《红楼梦》、《凤鸣岐山》、《木兰飘香》等建立在中国古典舞体系基础上的舞剧作品和《春江花月夜》、《荷花舞》、《飞天》等古典舞作品,中国古典舞犹如古树新枝,正枝叶茂盛、硕果累累,焕发出无限的生命力。

## 2. 芭蕾(BALLET)

欧洲古典舞一般主要指芭蕾,它以独特的脚尖舞蹈著称于世,具有严格的程式规范和高度凝练的舞蹈技巧,讲究“开、绷、直、立”,以“高雅、轻盈、舒展、飘逸”为审美规范。

芭蕾一词源于古拉丁语 ballo,是法语 ballet 的音译。它具有两层意思:一层为欧洲的古典舞蹈,是在欧洲各国民间舞的基础上,以古希腊造型艺术为其审美风格,并吸取亚、非的舞蹈素材经过不断加工、丰富而发展起来的,另一层指世界上流行的一种形式,是将音乐、哑剧、舞台美术融为一体的、表现一段情节或一段故事的戏剧艺术,称为古典芭蕾。

芭蕾在十八世纪末和十九世纪初才形成一种独立的完整的艺术形式,创造了足尖舞技巧,发展了各种腾空跳跃和旋转技巧,并产生一套完整的训练方法,逐渐形成了不同风格的意大利、法兰西和俄罗斯等学派。现在许多国家都有不同风格的古典芭蕾。在二十世纪现代舞出现之后,古典芭蕾技术与现代舞技巧相结合而产生的作品称为现代芭蕾。

芭蕾最初是欧洲的一种群众自娱或广场表演舞蹈,在发展进程中形成了严格的规范和结构形式,其主要特征是女演员要穿上特制的足尖鞋立起脚尖跳舞。作为一门综合性的舞台艺术,芭蕾发端于意大利,十七世纪在法国宫廷形成。法国宫廷芭蕾是在统一的主题下,把歌唱、舞蹈、音乐、朗诵和戏剧情节融为一体。1661年,法国国王路易十四下令在巴黎创办了世界上第一所皇家舞蹈学校,确立了芭蕾的五个基本脚位和十二个手位,使芭蕾动作有了一套完整的程式和体系。这五个基本脚位一直沿用至今。十八世纪中叶,1760年芭蕾大师让·诺维尔出版了芭蕾史上最有影响的理论著作——《舞蹈与舞剧书信集》。首次提出了“情节芭蕾”的主张,使芭蕾的发展进入了一个崭新的阶段,无论从题材、内容、音乐、服饰、技巧等方面都发生了新的变革,芭蕾从此结束了戏剧的束缚,成为独立的艺术种类。

在长期的舞台实践中,古典芭蕾形成了特有的结构形式,有独舞、双人舞、三人舞、四人舞以及群舞等。特别是双人舞依次分为“出场”、“慢板舞”——由男女主角运用扶举技巧一起表演;“变奏”——由男女主角各自表演一段技巧很高的舞蹈;“结尾”——由男女主角互相穿插表演,最终以合舞结束。双人舞在芭蕾舞剧中是最富有表现力的组成部分,具有特殊的地位,是传达剧情、表达角色情感的有力手段,往往是一部舞剧的精华所在。芭蕾发展到高度成熟,出现了《天鹅湖》这样的经典作品。一些伟大的音乐家,如柴科夫斯基专为芭蕾舞剧创作过多部音乐。同时,在芭蕾的成熟过程中以表现理想故事和人物的浪漫芭蕾在题材和风格上占据了突出地位。但是,传统芭蕾在形式上的高度规范化和程式化,也在某些方面阻碍了它的进一步发展变革。到了二十世纪初期,以现代舞为先锋的一些舞蹈派别极力对这种形式规范进行突破和反击,随后又把新的观念与技巧同传统芭蕾相结合,产生了现代芭蕾。当代芭蕾舞坛上,古典芭蕾与现代芭蕾并驾齐驱交相辉映。新的探索和创造仍在继续。

芭蕾艺术从“五四”运动前后开始传入我国,但那时还仅限于少数人的范围内。新中国建立以后,我国的舞蹈工作者才有条件正规地、系统地向世界各国的优秀芭蕾艺术学习,成立了专业的芭蕾舞剧团体,把世界优秀的芭蕾剧目介绍给我国的观众,并以芭蕾艺术形式创造了一批反映我国人民生活 and 斗争为题材的剧目。

## （二）民间舞蹈

民间舞，是历代劳动人民不断进行加工创造的，深为广大群众喜爱并在民间广泛流传的舞蹈形式。民间舞蹈和人民的的生活有着最密切的联系，它直接地反映着劳动人民的生活和斗争，以及他们的思想感情、理想和愿望。由于各民族各地区人民的生活、历史、风俗习惯、自然条件的不同，而形成了不同的民族风格和地方特色。

### 1. 中国民间舞

中国民间舞是我国传统舞蹈艺术的源泉。风情醇厚、多姿多彩的中国民间舞蹈在我国历史文化长河中，世代生息演进，流传至今。以其绚丽的风采深得我国各民族人民和世界各国朋友的喜爱和珍视，被誉为“世界舞蹈宝藏中的瑰丽之花”。中国是一个拥有 56 个民族的文明古国，每个民族，每个地区都有自己的历史文化，宗教信仰、地理环境、生活习俗等方面的特点，这种历史上各民族和地区的社会发展水平的不等，以及各族各地文化观念，宗教礼俗和审美情趣的不同，因此造成中国民间舞样式之多，内容之广，风格之别，动律之异的鲜明特色。从具有原始图腾痕迹的模拟舞，到带有原始遗风的祭祀舞，以至具有宗教色彩的寺院舞蹈形式或民间风情舞、礼仪舞、庙会、灯会、走会、花会上的舞蹈表演以及专职艺人的出现，并登上艺术性舞蹈表演的舞台，因而中国民间舞构成了中华民族形象的活的文化见证。在辽阔的三江流域和松辽平原广大地区主要居住的是汉族，受其历史和自然条件影响，形成种类繁多、风格各异并具地区特点的民间舞蹈，据统计有 700 余种。其中北方规模较大，比较著名的是秧歌，如东北高跷秧歌，山东的鼓子秧歌、胶州秧歌和海阳秧歌号称三大秧歌。还陕北秧歌，河北秧歌等不下百余种，南方有采茶灯、莲花灯、竹马灯、云南花灯、香山花灯等各种名目的花灯类繁多。北方的秧歌等各种民间舞蹈多具有粗犷刚劲，热情奔放的特点。南方的花灯等民间舞蹈则以优美委婉，秀丽别致见长。两江之中的淮河流域的花鼓灯等民间舞蹈兼收南北之长，形成刚柔相济的特色。居住在草原、高原、山区或边疆地区的少数民族民间舞各具鲜明特色：草原上蒙古等民族具强悍刚劲的风格特点。地处西北的维吾尔族则以体态挺拔、动作丰富、表情细腻见长，在康藏高原上的多种古老藏族民间舞蹈形式，风格各异，但总体上看具有古朴优美的特点，并以舞“袖”为共同规律。以手如柳、步如鹤著称的朝鲜族民间舞有潇洒，典雅的风韵。因此我国民间舞蹈特别丰富多彩。

我国民间舞蹈的特点有：

（1）舞蹈与歌唱的紧密结合。这种载歌载舞的形式，自由、生动、活泼，可以比纯舞蹈容易表现更多的生活内容，易为人民所理解，所以深为我国广大人民群众所喜爱。

（2）我国的很多民间舞蹈都巧妙地使用道具，如扇子、手帕、长绸、手鼓、单鼓、花棍、花灯、花伞等等，这就大大地加强了舞蹈的艺术表现能力，使得动作更加丰富优美和绚丽多姿。

（3）我国的民间舞蹈很着重于内容，大多都有着一定的故事传说为依据，因此形象鲜明，性格突出。虽然有的舞蹈仅是表现某一种情绪，但它也多是作为一个完整的故事片段的片段而出现的。如广东的《英歌》是描述梁山泊一百单八将攻打大名府的故事；福建的《大鼓凉伞》传说是表现郑成功抵抗外寇练兵的活动。

（4）就是我国民间舞自娱性和表演性的统一。各种民间舞蹈的活动，对舞者来说，他是为了自娱，同时也是为了表演给观众看，因此，我国的民间舞得到了较高度度的发展。

### 2. 性格舞

性格舞又称现代舞，最明确的名称应该是芭蕾舞中的民间舞代表性舞蹈。这种舞蹈取材于世界各地、各民族、各国最具有代表性特征的部分舞蹈素材，编织成各种表演性舞蹈片断，它是经过舞蹈的专业加工，使其与芭蕾的风格特点和谐、统一在一起，做为芭蕾的一个重要组成部分。如《天鹅湖》中的《西班牙舞》、《匈牙利舞》、《意大利舞》，就是一个鲜明的例证。有时也可能出现在芭蕾的双

人舞之中,如《唐吉珂德》中的双人舞和《海侠》的双人舞等,这是因为人物的民族性格的需要,它虽然不属于代表性部分,但说明芭蕾舞演员学习代表性舞蹈的必要性。芭蕾中的代表性舞蹈,除去它的民族、地区、国别的来源特征之外,其面貌已大为改变。原因是它的总体风格隶属于芭蕾的审美范畴,变成舞台上的表演舞蹈了,已经不再是民间的自娱性舞蹈了。其次,舞剧编导对于各地、各民族、各国的民间舞蹈并非专家里手,而是根据剧情和人物的需要而选取,设计的代表性插舞。所以出现在舞剧中的代表性舞蹈,并非地道的各地、各民族、各国的民间舞。如《红罂粟》中的中国舞就说明这一点。因此,我们概念中的民间舞特征是不能与代表性相提并论的。我们可以说代表性民间舞是一种特殊的舞剧民间舞,它和民间舞有母体关系,但它的面貌已大为改观。它伴同芭蕾的发展变化而发展变化。芭蕾中的代表性舞的发展和丰富,扩大了世界舞蹈品种,提高了民间舞的观赏价值。

### 3. 现代舞

现代舞,又称自由舞,是二十世纪初,以美国舞蹈家依莎多拉·邓肯为代表的一种舞蹈流派。其主要特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚,反对当时芭蕾艺术的因循守旧、脱离现实生活和形式主义倾向,主张以自然的舞蹈动作,自由地表现人物的真实情感,以使舞蹈艺术和社会生活、时代思潮紧密地结合起来。后来欧美的许多舞蹈家继承了依莎多拉·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,在舞蹈艺术的发展上做出了较大的成绩。但是也有些现代舞蹈家受现代艺术中各种形式主义流派思想的影响,从精神实质上歪曲和违背了依莎多拉·邓肯的艺术主张,有的人为了强调表现个人自我的心灵感受,竟不顾客观的审美要求,使得舞蹈作品的内容远离了社会现实生活内容,甚至为观众所不能理解;有的为了摆脱因循守旧和程式的束缚,便发展到以怪异和离奇取胜,从另一极端陷入形式主义,而不受广大人民群众欢迎。

一百多年来,现代舞没有统一的规范和基本训练,现代舞蹈家们可以编制自己的训练课程。但是,他的学生们绝不照搬导师的训练课。因为现代舞蹈家几乎全都反对和抵制像芭蕾舞那样“刻板地”、“程式化地”基本训练和表现方法。故而,现代舞的创始人之一的依莎多拉·邓肯,不强调训练,而强调自然,不用规定性动作,而采用随意性的训练方法,她不受别人的约束,也不去约束别人。以后,虽然他们也创造现代舞基本训练,但并不要其学生再模拟他的训练动作去训练别人。所以,他们没有固定的动作训练程式一代一代地传下来。他们所传授的是现代舞的自然法则,要后来者不断地去创造去更新,使现代舞永远是现代的。但是我们不应该误解为现代舞不重视舞蹈动作。相反,现代舞十分重视动作,而且把动作列为头等重要的地位。但是,动作是在感情和内心的支配下产生的,是自然的,不是僵化的。还应该补充一点,免得造成误解。那就是,现代舞蹈家也是十分重视基本训练的。如泰德·肖恩认为舞蹈家的身体必须是经过严格训练的,使自己具备相当好的柔韧性、强的弹跳力。并坚持办学、主持教学并吸收其他舞蹈训练的优点。但是,并不要求学员照搬地去传授。

### 三、根据舞蹈表现形式的特点区分下列六种:

(一)独舞:多用来抒发表演者的思想感情和揭示人物的内心世界。要求有较高的编导、表演技巧,才能灵活自如地运用舞台的空间,吸引观众进入到舞台上所创造的典型环境中,引起更为广阔的艺术联想。如《春江花月夜》、《水》、《希望》、《敦煌彩塑》、《海浪》、《养蜂的小姐》、《金色的小鹿》、《采桑晚归》、《美丽的心灵》等,均是具有一定代表性的优秀作品。

另外,也有一些单人舞作品,表现一定的戏剧情节和矛盾冲突,但由于对立面不上场,所以常采取虚拟和象征的手法,主要依靠演员精彩生动的表演,引起观众的想象,这样的作品必须在演员和观众的紧密合作下,才能较好地完成艺术的创作任务。如《缅怀敬爱的周总理》就表现一个青年女工在“四·五”运动中和“四人帮”打手、歹徒们的英雄搏斗;《无声的歌》表现了张志新烈士在狱中进行斗争和最后被杀害的情景;《鹰》则正面地表现了鹰和毒蛇的冲突;《巴人》描写了一个古代土家

族的勇士和进犯的敌人英勇战斗,最后获得胜利的情节。

(二) 双人舞:多用来表现人物之间思想感情的交流,是作品中人物对话的一种表现形式。由于不同作品反映不同生活内容的需要,双人舞的表现形式也不尽相同。有的双人舞自始至终是两个人在一起共舞,有的则是独舞和双人舞交叉进行。在一些古典芭蕾舞剧中的双人舞,大多使用着一套固定的格式,先是男女主人翁共舞,其次男、女各跳一段独舞,最后是再合在一起共舞。在男、女单独的舞蹈中,多是技巧性的表演,在共舞中一般均要采用托举技巧。

一九八〇年的第一届全国舞蹈比赛中,双人舞的创作取得了比较突出的成就,涌现出一批表现各种题材内容和具有不同形式和特点的优秀作品。如既有以抒情风格着重揭示人物思想感情、描绘人物内在意识活动的《再见吧!妈妈》,也有以叙事为主、表现一定生活哲理的寓言舞蹈《农夫与蛇》,既有歌颂当前农村崭新生活面貌的《小两口赶集》,也有描写一个雕塑艺术家在十年浩劫中痛苦的思索和进行顽强斗争的《啊,明天》,既有充满幽默情趣和民间喜剧色彩的《追鱼》,也有展示尖锐的矛盾冲突和戏剧情节的《小萝卜头》。

(三) 三人舞:一般也可以分为表现比较单一的情绪和一定的情节内容,以及具有戏剧矛盾冲突三种不同的类别。如《瀑布》、《节日的金钹》、《快开,快快开》、《柳浪闻莺》等舞中三个人物没有什么各自的个性特征,舞蹈的动作、人物的思想感情基本一致,因此,属于抒情舞一类;《金山战鼓》、《猴儿鼓》等则具有了不同的人物,表现了一定的情节内容,因此属于情节舞一类;而《惊变》等则直接表现了不同人物性格的矛盾冲突,故可归于小型舞剧一类。

(四) 群舞:凡三人以上的舞蹈均可称为群舞。一般多为表现某种概括的情绪和典型的民族性格特征的作品,也有表现一定情节事件的作品。前者如《荷花舞》、《孔雀舞》、《红绸舞》、《快乐的罗索》、《分配的喜悦》;后者如《战马嘶鸣》、《难忘的泼水节》、《为了永远的纪念》等,均是比较优秀的群舞作品。

(五) 组舞:由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品。其中各个舞蹈有相对的独立性,但它们一般都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中。如新疆哈萨克族组舞《幸福的草原》就由少女的“纱巾舞”、老人的“诙谐舞”、妇女们的“妈妈舞”、男青年的“牧人舞”及表现哈萨克族男女青年特有的表现爱情和骑技竞赛游戏生活的“姑娘追”五段舞蹈组成。它通过各种不同的人物、不同的节奏、不同风格的五段舞蹈,表现了哈萨克族少女、老人、妇女、小伙子等各自不同的典型性格人物和他们丰富多彩的生活,而这些又统一在“幸福的草原”这一主题之中。再如前苏联的《俄罗斯组舞》也由五段舞蹈组成。第一段是“轮舞”,表现俄罗斯舞蹈的古老传统——平稳、安静、壮丽;第二段是“小盒子舞”,表现了一位青年人对姑娘纯洁的爱情和敬重;第三段是“小草舞”,表现了俄罗斯人民爱好幽默和诙谐的性格;第四段是“男子竞赛舞”,表现了俄罗斯人所固有的力量、敏捷和勇气;第五段是“尾声”——总的轮舞,表现欢乐达到了最高点。这五段舞蹈虽然都各有相对的独立性,但它们又统一在表现俄罗斯人民的形象、性格和感情的主题之中,因此,这五段舞蹈组成一个具有艺术完整性的大型舞蹈节目。

(六) 音乐舞蹈史诗:根据统一的主题思想,把各个历史时期具有代表性的音乐舞蹈有机地组织在一起,概括地表现了一个历史阶段的生活和斗争,可以使观众了解历史发展的概貌,并从中受到鼓舞、感染和教育,因而能在一定程度上起到生活教科书和历史教科书的作用。如一九六四年演出的音乐舞蹈史诗《东方红》便是这一类典型的作品。

## 第六节 各类舞蹈的特性及其不同的体裁

在现代舞台上表演的艺术舞蹈,一般采用根据舞蹈的性质和特点的分类方法,把舞蹈作品分为三大类:

### 一、抒情性舞蹈

抒情性的舞蹈作品其主要的特征就是直接抒发舞蹈者的思想感情。在特定的情景中,通过对人物思想感情的描绘,塑造出鲜明生动的舞蹈形象,以此来表达作者对于客观世界的感受和对生活的见解。如《春江花月夜》,在春、江、花、月、夜的特定环境中,直接抒发了一位古代少女追求幸福美好生活的感情和愿望。在这个作品中,寄托了作者对于封建社会中深锁闺中、缺乏自由生活女性的深切同情。

其次,抒情的舞蹈作品也并不完全排斥对客观事物的生活情景的描写,甚至在有的抒情舞蹈中还具有一定的情节事件,但是它与情节性舞蹈明显的区别就是:在抒情性舞蹈作品中的情节事件一般说来都比较简略和概括,不像情节性舞蹈中那样完整而详细,抒情舞中的情节事件其存在的目的是为了具体、形象和充分地来抒发舞蹈者的思想感情。如朝鲜族舞蹈《分配的喜悦》,就表现了一群穿着节日盛装的朝鲜族老大爷刚刚分红归来,他们兴高采烈地坐在地上数起分得的钞票各自作着如何花这笔钱的打算。它们并不是叙述一个完整的故事情节,而是通过这些生活场景的描写,集中概括地把这一群老汉在党的十一届三中全会以后,由于在农村中落实了党的经济政策,获得大丰收,空前地提高了收益分配后的喜悦和欢乐的心情,作了淋漓尽致的描绘。

第三,优秀的抒情舞蹈作品,往往是既带有舞蹈者的个性特点,而又概括了时代的和人民的普遍的情感特色,因此才能引起广大观众感情世界的共鸣。只有抒舞蹈者——作者之情与抒人民之情统一起来,我们的舞蹈者——作者才能真正成为广大劳动人民的代言人。例如《快乐的罗索》之所以被公认为是一个具有一定典型性的优秀的抒情舞蹈作品,就在于它既表现了彝族人民砸碎几千年灾难深重的奴隶制度枷锁,获得自由解放的那种独特的欢乐的情感,同时在这个舞蹈中,也概括地把我国亿万人民在三座大山压迫下解放出来共同的思想感情表现了出来。

第四,我们有许多抒情舞蹈,往往采用托物取喻、缘物寄情、借景抒情等一类的表现手法。如以各种花鸟虫鱼或自然景物为题材的舞蹈,多是此类抒情舞蹈作品。这类舞蹈的共同特征就是通过自然景物的模拟或是以拟人化的手法,直接来抒发舞蹈者的情感,并通过所塑造舞蹈形象来表达作品的主题思想。如《狮舞》寓意为吉祥如意,《龙舞》表现着风调雨顺的理想愿望,预祝来年获得农业的丰收;各种《鱼灯》,则取其鱼为余的谐音,比喻为“年年有余”;《葵花舞》以其开花朝阳的特性,象征着人心向党的良好祝愿;《柳浪闻莺》、《三潭印月》等,则通过对自然美的描写,抒发了舞蹈家们对于祖国美丽河山无限眷恋和热爱的感情。

### 二、叙事性舞蹈

叙事性舞蹈的主要特征是通过舞蹈中不同人物的行动所形成的一定的情节事件,来塑造人物、表现作品的主题思想。

叙事舞蹈和舞剧虽然都具有不同的人物和一定的情节,但它们却有根本不同的特质。叙事舞蹈一般都比较短小,情节比较简单,不像舞剧那样有着复杂的情节、曲折的故事和尖锐的矛盾冲突。叙事舞蹈和抒情舞蹈的主要区别就在于,它不像抒情舞蹈那样直接地抒发舞蹈者自己的思想感情,