

高等院校学前教育专业专科教材

幼儿舞蹈创编

主编 朴红梅

高等教育出版社

高等院校学前教育专业专科教材

幼儿舞蹈创编

You'er Wudao Chuangbian

主 编：朴红梅

副主编：睦美琳 石钧尹

参 编：周 杰 姜 莹 刘昌锦 王 纯 尚 冉

高等教育出版社·北京

内容提要

本教材总结了高等院校学前教育专业近年来的舞蹈教学经验,并注意吸收幼儿园艺术教育第一线的舞蹈教学实践。第一章侧重于幼儿舞蹈创编基础理论,为后续的幼儿舞蹈创编内容学习打基础。第二章至第六章是律动、歌表演、游戏舞、集体舞、表演舞等舞蹈种类的创编方法,通过欣赏—分析—创编的多次反复,提高幼儿舞蹈创编能力。本教材具有如下特色:

1. 针对未来幼儿园教师舞蹈教学创编实际需要,从基本的编舞技法开始学习,再到律动、歌表演等各类舞蹈的创编技能学习,循序渐进,由易到难。

2. 教材中各种舞蹈的创编技能,都由学习、欣赏、分析、训练等部分组成,既科学、专业,又实用、好用。

3. 本教材编排了近 50 个舞蹈组合,内容丰富,并配有伴奏曲谱、图片说明、辅助视频等,具有图文并茂、通俗易懂等特点。

本教材可作为高职、高专学前教育专业学生教材,还可作为在幼儿园教师的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿舞蹈创编 / 朴红梅主编. — 北京: 高等教育出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-04-040691-7

I. ①幼… II. ①朴… III. ①儿童舞蹈—舞蹈编导—高等学校—教材 IV. ①J722.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第158282号

策划编辑 刘晓静
插图绘制 于博

责任编辑 刘晓静
责任校对 刘莉

封面设计 李小璐
责任印制 张泽业

版式设计 童丹

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京市大天乐投资管理有限公司
开本 787 mm×1092 mm 1/16
印张 10
字数 230 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2015年1月第1版
印次 2015年1月第1次印刷
定价 20.00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
物料号 40691-00

前言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出要“积极发展学前教育”，“加强幼儿教师队伍建设”。舞蹈是学前教育专业的必修课程，现有的舞蹈教材主要以古典、芭蕾、民族民间、幼儿舞蹈的“教学”为主，幼儿园教师急需的舞蹈创编方面的教材少之又少，很多学前教育专业的学生或幼儿园教师只能把成人的专业舞蹈创编技能教材照搬到幼儿舞蹈创编中来，使幼儿的舞蹈过分成人化。这不利于幼儿的成长。

本教材根据《教师教育课程标准(试行)》，以及幼儿园教师专业能力和幼儿园教学内容的需要编写。教材内容由浅入深、循序渐进，从基本的编舞技法开始，再到律动的创编技法、歌表演的创编技法、游戏舞的创编技法、集体舞的创编技法、表演舞的创编技法。全书共包括六章内容。

第一章：编舞的基本方法。包括身体语言，造型与连接，节奏、空间、力度，情绪与情节，舞蹈与道具，即兴舞蹈。

第二章：律动的创编。包括生活律动、动物律动、人物律动、劳动律动、动作律动等各种律动的学习、欣赏以及创编的训练。

第三章：歌表演的创编。包括游戏儿歌表演、教诲儿歌表演、动物儿歌表演、童谣表演、劳动儿歌表演等各种歌表演的学习、欣赏以及创编的训练。

第四章：游戏舞的创编。包括故事游戏舞、音乐游戏舞、角色游戏舞、竞赛游戏舞、道具游戏舞等各种游戏舞蹈的学习、欣赏以及创编的训练。

第五章：集体舞的创编。包括队形舞、邀请舞、圈舞、轮舞、对舞等各种集体舞蹈的学习、欣赏以及创编的训练。

第六章：表演舞的创编。包括民间舞、爵士舞、古典舞、芭蕾舞、情节舞等各种表演舞蹈的学习、欣赏以及创编的训练。

本教材的编写分工为：朴红梅负责全书统筹，眭美琳、石钧尹、周杰、姜莹、刘昌锦、王纯、尚冉负责文字内容的编写，柯杉提供图片，丁妮负责伴奏音乐，李距恒负责摄像。

本教材配套有幼儿舞蹈创编视频，请扫描本教材封底二维码，获取相应的教学资源。

教材中使用的舞蹈伴奏作品，已向中国音乐著作权协会提交了使用申请并支付了作品使用费。个别作品作者不详，请作者见到之后与主编联系。由于时间仓促，编者的水平有限，书中不足之处在所难免，希望广大读者提出宝贵意见。

朴红梅

2014年9月于广州

目录

第一章 编舞的基本方法	1	第三节 学习编歌表演	61
第一节 身体语言	1	第四章 游戏舞的创编	64
第二节 造型与连接	5	第一节 学习跳游戏舞	64
第三节 节奏、空间、力度	8	第二节 欣赏与分析游戏舞	79
第四节 情绪与情节	12	第三节 学习编游戏舞	91
第五节 舞蹈与道具	15	第五章 集体舞的创编	94
第六节 即兴舞蹈	20	第一节 学习跳集体舞	94
第二章 律动的创编	22	第二节 欣赏与分析集体舞	104
第一节 学习跳律动	22	第三节 学习编集体舞	111
第二节 欣赏与分析律动	33	第六章 表演舞的创编	114
第三节 学习编律动	42	第一节 学习跳表演舞	114
第三章 歌表演的创编	45	第二节 欣赏与分析表演舞	133
第一节 学习跳歌表演	45	第三节 学习编表演舞	146
第二节 欣赏与分析歌表演	54		

第一章 编舞的基本方法

优秀的幼儿舞蹈作品洋溢着童真、童趣,抓住了孩子美好的瞬间,充分延伸了想象的空间,塑造了孩子们喜爱的艺术形象。如今的幼儿舞蹈作品,集欣赏性、教育性、趣味性为一体,通过舞蹈这一形式,能陶冶孩子的情操,培养孩子正确的是非观、人生观,促进孩子的身心健康、全面发展。

无论是投身于美育园地的教师,还是从业于幼儿舞蹈教学和编导的人员,都应该努力掌握舞蹈创编的相关知识,创编出好的舞蹈作品,让孩子幸福、健康地成长。

第一节 身体语言

编舞,其实和写文章一样,文章需要用生动的词汇表达作者的思想感情,而舞蹈需要用丰富的身体语言表情达意。

舞蹈是一门以人的肢体为工具,通过有律动的、夸张美化的人体动作来表达情感和思想内容的艺术。它不同于听觉艺术——音乐,也不同于造型艺术——美术,它是一门作用于人身体的动态性的视觉艺术。

1. 用身体说话

我们的身体由 206 块骨头组成,骨头与骨头互相连接的地方称之为关节。人体从日常生活中简单的举手投足动作到舞蹈中各种复杂的动作,都是以骨骼为杠杆,以关节为支点,以肌肉为动力来实现的。我们的身体和其他的语言符号一样,是一种交际工具,可以沟通人与人之间的感情和思想。如图 1-1、图 1-2、图 1-3。

在幼儿舞蹈创编中,身体语言往往比较夸张、直接、形象,而那些过于抽象的或远离幼儿生活的身体语言往往不能被幼儿所理解和认同,也就不可能引起他们学习舞蹈的愿望和兴趣。因此,幼儿舞蹈的肢体语言一定要简单、形象、直观。



图 1-1 哄宝宝睡觉



图 1-2 你做得不对

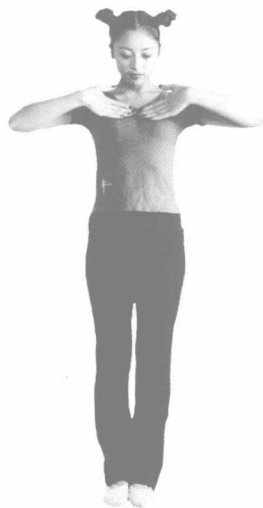


图 1-3 我错了



练一练

- ◆ 用身体表现快乐的粉刷匠。
- ◆ 用身体表现微风中的花儿。
- ◆ 用身体表现勇敢的解放军战士。
- ◆ 用身体表现吹泡泡的女孩。
- ◆ 用身体表现胆小的小老鼠。

2. 解放我们的身体

身体分为头、躯干、四肢三大部分,再细分为头颈、肩、手臂、手、躯干、胯、腿、脚八个部分。身体的每个部位都有很大的动态发展空间,可以和内心情感紧密联合表达人的所思所想。

(1) “摇头”表示不赞同或是一种无奈(图 1-4)。

(2) “点头”表示赞成或是肯定(图 1-5)。



图 1-4



图 1-5

(3) “收缩”表示害怕或痛苦(图 1-6)。

(4) “开放”表示自信或快乐(图 1-7)。



图 1-6



图 1-7

(5) “外开”表示稳定或欢迎(图 1-8)。

(6) “内关”表示不稳定或拒绝(图 1-9)。



图 1-8



图 1-9

作为幼儿舞蹈编导,首先要了解身体语言,最终要运用“身体”这一工具创作丰富多彩的舞蹈语言。当编导能够自如地运用身体,学会利用头、颈、肩、手臂、手、躯干、胯、腿、脚等人体的不同部位,以及掌握关节、肌肉、韧带、气息、力度、节律、幅度、表情等丰富的运动方式的时候,才有可能形成舞蹈的外部语言,才有可能创作出好看的舞蹈作品。



练一练

- ◆ 跟着教师做一做头部运动组合。
- ◆ 跟着教师做一做躯干运动组合。
- ◆ 跟着教师做一做四肢运动组合。
- ◆ 全班站成一个圈,由一个人启动边喊出身体名称边做出身体部位的动作,以头、肩、手、躯干、胯、腿、脚的顺序依次递进给旁边的人。

3. 用身体单一部位编舞

即使是身体的某个单一部位也会产生无限的“舞蹈语汇”,只要大胆尝试和勇于开发,就会发现人体动作的发展和变化有很多的空间和可能性。研究和探索身体各部位产生的动态,以及挖掘和发展这些动作成为将来的舞蹈语言,是每一位幼儿舞蹈编导必经的学习之路。

选择身体的某个部位编舞,可以先不用考虑美感、动机、内容等其他因素,应最大限度地考虑开发动作的可能性。因身体其他部位的位置靠近或力量所牵动产生与单一部位的联系,这种牵动和联系是必然的,但一定要注意主动与被动的关系。以下为身体几个部位舞蹈动作开发示例:

(1) 手臂的动作开发(图 1-10、图 1-11)



图 1-10

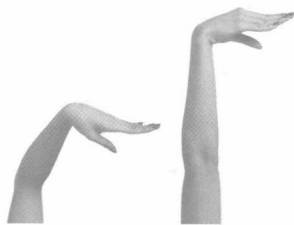


图 1-11

(2) 手的动作开发(图 1-12 至图 1-15)



图 1-12



图 1-13



图 1-14



图 1-15

(3) 腿部的动作开发(图 1-16 至图 1-19)



图 1-16



图 1-17



图 1-18



图 1-19

身体单一部位编舞的能力十分必要,没有单一部位的动因、动势和动作之间的关系,就不可能产生舞蹈。因此,幼儿舞蹈编导要善于寻找身体部位在人体活动范围中的运动可能性,并加以练习和发展,让幼儿拥有一个“会说话”的灵活的身体。



练一练

- ◆ 选择身体的一个部位,创编四个八拍的舞蹈动作。
- ◆ 将上面的四个八拍的动作逆流运行。
- ◆ 四个人一组,第一个人创编一个八拍的单一部位动作,第二个人学习第一个人的一个八拍的动作;再创编另一部位的一个八拍动作,以此类推。

小 结



舞蹈用身体抒发感情、叙述故事,拥有“会说话的身体”是舞蹈编导必须具备的一种能力。想成为优秀的幼儿舞蹈编导,首先要了解自己的身体,然后解放自己的身体,最终要学会运用身体这一工具创作出丰富多彩的舞蹈语言。

第二节 造型与连接

舞蹈造型是舞蹈运行中的静止姿态,是情感的延伸,是舞蹈表现的重音,是动人的画面。舞蹈连接就像一根细细的线,牵动着这些造型波澜起伏、变化万千,使之产生流动的美。

1. 造型

造型是用一定的物质材料塑造的可视的平面或立体的形象,造型艺术是表达世界客观事物的艺术形态之一。绘画用的造型材料是颜料,雕塑用的造型材料是木头、石头等,舞蹈造型使用的是身体。舞蹈的美就美在连绵不断的身体运动过程,而每一个动作过程都是由不同的造型互相连接、静止、再连接并呈现在舞台上的。

舞蹈造型在音乐中静止、行进,形成了动人的画面,是刻画作品和人物形象的重要手段。如何创编独特新颖,又具有艺术性的舞蹈造型,这需要编导们认真观察生活,捕捉生活中的造型,并用身体加以变化和创造,最终创编成舞蹈需要的独特造型。以下为一些常用舞蹈造型示例:

- (1) 人物造型《BB仔》《老爷爷》(图 1-20、图 1-21)
- (2) 动物造型《老黄牛》《鱼》(图 1-22、图 1-23)
- (3) 自然物造型《高山》《茶壶》(图 1-24、图 1-25)
- (4) 传统舞蹈造型《献哈达》《卧鱼》(图 1-26、图 1-27)



图 1-20 BB 仔



图 1-21 老爷爷



图 1-22 老黄牛



图 1-23 鱼

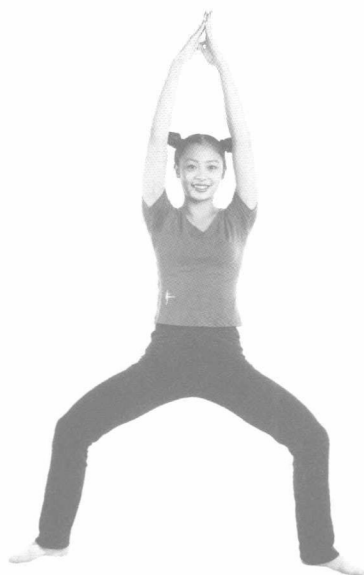


图 1-24 高山



图 1-25 茶壶



图 1-26 献哈达



图 1-27 卧鱼

编导可以根据日常的生活画面创作舞蹈造型,也可以把一些传统的舞蹈造型改编成新的舞蹈造型,无论是新创作的造型还是改编的造型都要有独特的个性和可欣赏的价值,因为任何一种艺术的创作都要求独特和创新。

练一练

- ◆ 单人练习实物命题的造型。
- ◆ 四个人一组,用四个身体共同完成一个命题造型。
- ◆ 多个人站成一排,第一个人做造型,第二个人延伸第一个人的某个身体部位做自我个性造型,以此类推。
- ◆ 一个人做造型,其他人在此造型基础上分解和改编,从而各自形成新的舞蹈造型。

2. 连接的重要性

舞蹈造型怎么接?这是舞蹈艺术必须解决的问题。造型很美,但不能一直静止不动,没有连接的舞蹈造型会变成永远的雕塑,失去了身体运动的魅力,也就没有了舞蹈的生命。

很多舞蹈创编的初学者,往往偏重静止姿态的美,创编出了很多单一的漂亮造型,但连接生硬,缺乏韵味和流畅。从一个造型到另一个造型,由于不同的速度、不同的力度会形成不同的风格,变化出波澜起伏、变化万千的韵味。埃及大师 Momo Kadous 曾说过“连接”就像英语中的“and”,是舞蹈语汇不可缺少的,也是最奇妙的地方。

我们可以将舞蹈的连接大体分为大连接和小连接。

(1) 大连接

大连接是指一个八拍以上的,幅度较大、速度缓慢的连接。此大连接的情绪高涨,情感张扬,是身体韵律的充分展示。

(2) 小连接

小连接是指一个八拍以内的,如一拍、二拍、三拍、四拍等在快节奏下进行的小的动作连接。

小连接的动作量没有大连接那么多且丰富,但是舞蹈当中小连接是最密集和反复进行的连接设计。也就是说,一个舞蹈当中的流动之美是用无数的造型和小连接构成的,大连接一般在情绪高点的时候出现。

舞蹈创编中的“大连接”和“小连接”如果运用得恰当,将会使作品张弛有度,如果处理不好就会出现生搬硬接、舞蹈语汇“结巴”的严重现象。



练一练

- ◆ 事先创编好 1,2,3,4,5 的顺序造型,然后进行动作连接。
- ◆ 将上面的动作连接进行逆顺序的连接。
- ◆ 创编一段有大连接的舞蹈组合。
- ◆ 创编一段有小连接的舞蹈组合。
- ◆ 创编一段大连接和小连接相结合的舞蹈组合。

小 结



漂亮的造型和流畅的连接构成了舞蹈动作,舞蹈创作中造型和连接同等的重要。初学的编导们,除了寻找适合作品主题的造型的同时,还应该注意连接的速度、力度、流畅度等,使作品变化出波澜起伏、变化万千的韵味。

第三节 节奏、空间、力度

舞蹈作为一门空间与时间相结合的艺术,用肢体动作表现出空间伸展性和时间的延续性,并通过不同动作力度的表现,达到舞蹈作品情节及舞蹈中人物情绪的塑造。舞蹈离不开时间、空间、力度这三个基本要素,这也是幼儿舞蹈创编的重要因素。

1. 舞蹈节奏

宇宙万物始终存在着无比丰富的自然节奏,时间有昼、夜、分、秒的节奏,心脏有跳动的节奏,音乐有乐句、小节、拍子等节奏,而舞蹈的节奏主要表现在人的内心活动节奏和外在动作的快慢节奏。

(1) 舞蹈节奏的种类

内在节奏:是指舞者内心传达出的一种情绪情感节奏,如快乐、激动、悲伤、感叹等,这些情绪在心脏、呼吸、脉动等方面形成潜在的速度力量,这些都属于内在节奏的范畴。

外在节奏:是指舞者身体上形成的一种可视性较强的运动节奏,这种节奏不只是平均速度的八拍口诀,还是具有强、弱对比,松、紧相宜的节奏表现。正因为这种变幻无穷的节奏变化,舞蹈

才有了丰富的身体律动和视觉上的刺激感。

无论是内在节奏还是外在节奏,创编舞蹈时都应该把握好节奏的处理,如果节奏一直都处于均衡状态而没有变化、对比,舞蹈将非常平淡乏味。

(2) 舞蹈节奏的处理方法

均衡处理:均衡的节奏给人以稳定感,舞蹈作品中的均衡节奏处理能使舞蹈动律在众多的节奏变化中形成平衡和对称的美感。无论是从激情高涨趋于平静,还是从平静转向激昂,均衡节奏的运用必须根据所要表现的舞蹈情节和情绪变化而变化。没有计划随便单从节奏出发的均衡处理,往往缺乏感情色彩和艺术性,达不到最佳的创编效果。

强弱处理:强弱节奏一般给人张弛有力的感觉,强拍表现的大多是扩张、紧绷感,弱拍表现的大多是缩小、松弛感,合理地安排和组织强弱关系,将使舞蹈充满活力。在处理强弱节奏时,不要只重视强拍的设计,觉得弱拍可有可无,如果没有弱拍的铺垫和酝酿也不可能凸显强拍。因此,要合理地安排强与弱的节奏,根据舞蹈剧情发展和情感的表现来设计。

快慢处理:舞蹈中的快慢节奏表现的是速度的概念。一般而言速度越快,力量就越大,越能显示动作的活力,使人充满激情。在舞蹈中表现活泼欢乐的情绪和主题时多采用快节奏处理方法,在表现抒情柔美的情绪和主题时多采用慢节奏处理方法。快慢节奏的对比在舞蹈创编中会产生重要的影响,处理好节奏可以加强舞蹈语言的起伏,使舞蹈表现更具感染力和更打动人心。



练一练

- ◆ 利用均衡节奏处理,创编四个八拍的舞蹈组合。
- ◆ 利用强弱节奏处理,创编四个八拍的舞蹈组合。
- ◆ 利用快慢节奏处理,创编四个八拍的舞蹈组合。
- ◆ 将三种节奏处理方式集中运用到八个八拍的舞蹈组合里。

2. 舞蹈空间

舞蹈是塑造时间和空间的动态艺术,但舞台本身是没有任何意义和情感的空间,舞蹈通过美化了的肢体语言,使这个无意义、无情感的空间产生情绪、充满活力,在一个小小的舞台空间中展示出丰富多彩的社会生活环境、内容以及古往今来的精彩场景和人物形象。

(1) 舞蹈空间的概念

舞蹈的空间有小空间和大空间。小空间是舞者的身体所能占有的空间,大空间是身体以外舞者表演场地所占有的空间。

舞蹈的小空间包括三度空间,地面为一度空间(图 1-28),以人体身高为水平的空间位置为二度空间(图 1-29),人体双脚腾空离开地面为三度空间(图 1-30)。

舞蹈的大空间包括三维空间,左右横向是一维空间,前后纵向是二维空间,上下直线高度是三维空间。

(2) 舞台空间的调度

舞台空间的调度是指舞者运动方向、所处位置的变动以及大小空间的关系发生接触和交流而产生的一种流动的舞蹈画面。



图 1-28



图 1-29



图 1-30

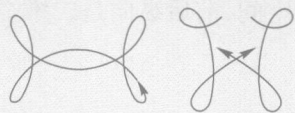
在舞蹈创作中,合理运用舞台空间的调度,能够丰富舞蹈的观赏性,使舞蹈的形式多样化,给人以赏心悦目的享受。如从舞台左后方大斜线出来的调度,就能使观众在感觉上脱离舞台空间面积的限制,有一种连续不断地向前进的感觉。

舞蹈的空间不是理性的几何空间或单一的同价空间,当人与空间发生关系,空间和空间相互渗透,动作与空间、身体与空间互相接触时,会有意想不到的新的空间调度产生。编导不仅要考虑到调度的新意,追求创新与发展,还要注意舞蹈调度的自然流畅与和谐美观。因为自然流畅的调度会使作品更加完美,可视性强,必然对人物形象的塑造和对主题思想的表现起到积极的作用。



练一练

- ◆ 躺在地上,慢慢坐起来,再慢慢站起来,然后双脚离地跳跃,感受小空间的三度空间。
- ◆ 从舞台左侧跑到舞台右侧,再从舞台后方走到舞台前方,感受一下大空间的三维空间。
- ◆ 用身体做出占有最大空间的动作和占有最小空间的动作。
- ◆ 在一维空间做以下所示的四个八拍的调度。



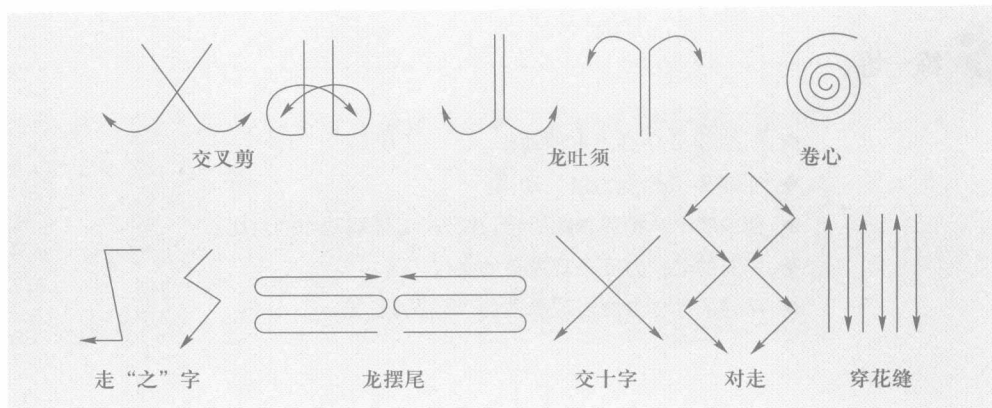
四方转



三羊开泰



蔓转



3. 动作力度

动作力度包括强的力和弱的力。

强的力:通常发生在开始发出的力量点,使每一个动作具有质感(图 1-31)。

弱的力:通常发生在连贯舒缓的过程中,使动作具有意境之美(图 1-32)。

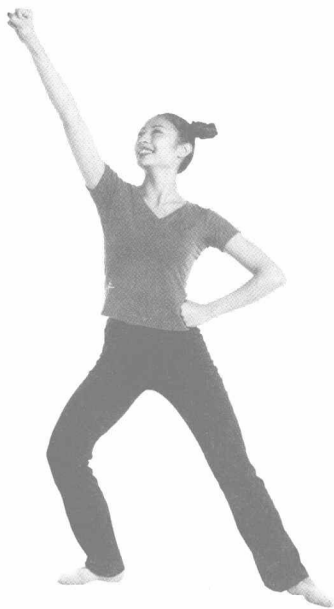


图 1-31

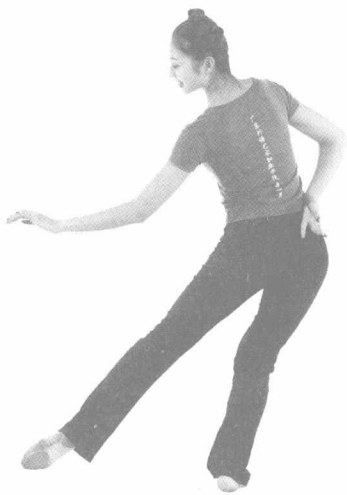


图 1-32

力度是构成动作情感倾向的重要元素,同样一个“指”的动作,动作力度不同,会产生完全不同的两种情绪。如狠狠地用力指向某个地方,表示愤怒或讨厌;轻柔地指向某个地方,表示喜欢或高兴。编导通常用爆发性的、强的力度和延伸性的、弱的力度与情感的强度相结合,发展舞蹈情节,抒发人物感情。

在创编舞蹈时注意不要单纯地、一味地使用一种力量,要通过张弛有度、轻重缓急、错落搭配的逻辑思维,将不同力量合理地使用,使舞蹈作品更具观赏性。



练一练

- ◆ 创编 3~5 个强力度的动作。
- ◆ 创编 3~5 个弱力度的动作。
- ◆ 创编四个八拍的舞蹈组合,并分析出强弱动作的对比。
- ◆ 用弱的动作力度表现爱美的女孩。
- ◆ 用强的动作力度表现勇敢的“黑猫警长”。

小 结



时间、空间、力度这三个基本要素,是幼儿舞蹈创编的重要因素,三者缺一不可。掌握好节奏的处理方法、空间的调度方法、力度的表现方法等,将会在舞蹈创编中得心应手,打造出精彩的幼儿舞蹈作品。

第四节 情绪与情节

好的幼儿舞蹈作品往往用情绪渲染气氛、用情节发展舞蹈,既没有情绪又没有情节的幼儿舞蹈作品如同白开水一样,不能给观众留下任何深刻的印象。情绪和情节是舞蹈作品重要的组成部分。

1. 舞蹈中的情绪表现

艺术离开人的情感是没有意义的,舞蹈更是以情感为基础的,比如,爱与恨、愤怒、妒忌、失落、痛苦等情绪和情感用语言难以表达,舞蹈都能表达出来。我们还可以从各种情绪和情感中找到不同的情感和情绪所产生的身体反应和形态动作。如同样一个握手动作,激动地握手(图 1-33)、失落地握手(图 1-34)、幸福地握手(图 1-35)、恐惧地握手(图 1-36)等,都会产生不同的身体反应。

在舞蹈作品中表现、创造一段情绪或是一份情感是必要的也是必需的。但要注意的是,无论创作什么,都要有理可依、有根可寻,不能突发奇想就来一段情绪的宣泄,让观众莫名其妙,不能理解。在舞蹈作品中表现的情绪也同日常生活中的情绪一样,遵守合理的发展顺序,到了顶点再发泄,才会让观众所接纳和产生共鸣。如果只是一味地追求出新、出奇,在这样的创作思想指导下所创作的舞蹈作品必定违反生活的逻辑,同时也就远离了观众。因此,舞蹈编导必须在可信的情绪中创造新的情感发展,使观众可以在欣赏舞蹈作品的过程中与舞蹈表演者一同经历情绪的起伏,感同身受地品味舞蹈作品中的美。