

学前教育专业“十二五”规划教材

# 舞蹈基础

主编 牛晓牧 杨 露



西北大学出版社

学前教育专业“十二五”规划教材

# 舞蹈基础

主 编 牛晓牧 杨 露

副主编 陈 琳 戚 颖 焦 亮

郭 静 沙 梦 孙 艳

西 北 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基础 / 牛晓牧, 杨露主编. — 西安: 西北大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5604-3699-9

I. ①舞… II. ①牛… ②杨… III. ①学前教育—儿童舞蹈—高等学校—教材 IV. ①G613.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 188129 号

舞 蹈 基 础

牛晓牧 杨 露 主编

西北大学出版社出版发行

(西北大学校内 邮编: 710069 电话: 029-88305287)

---

新华书店经销 陕西博文印务有限责任公司印刷

开本: 889 毫米×1194 毫米 1/16 印张: 7.5 字数: 201 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5604-3699-9 定价: 45.00 元

## 前言

舞蹈艺术之所以能带给人丰富的思维和快乐的体验，是因为舞蹈与生命本身就来自人与自然的和谐，我们可将这一独特的充满诗意力量的源泉称为“审美创造规律”。多年来，人们一直在探寻这种力量，并试图将其应用到舞蹈教育中。儿童舞蹈教育就是将这种审美创造规律应用到儿童人格塑造的各种教育策略之中。

学前期（3—6岁）是幼儿生理和心理发展的关键时期，也是幼儿才能增长、身心和谐发展最迅速的时期。如果让艺术的光华普照这一阶段的儿童，他们不仅更易于发现自然万物中蕴藏的美，而且更容易发现自己广阔的心灵世界的美，由此达到对自身人格价值的肯定，从而成为具有更高人文素养和文化品位的人。

目前中国学前教育正处于转型期，生态文化作为中华文明未来的选择，预示着幼儿教育的发展趋于生态化。2000年至今，国家出台了一系列教育纲领，从《幼儿园课程改革纲要》《教师教育标准》到《卓越教师培养计划》，国内教育的生态化已逐步向国际视野接近。从国际视野来看，教师素养生态化的重要特征就是艺术素养、人文素养、教育素养的整合。本书的编写正顺应了这种趋势——在舞蹈、教育、文化和人的想象力之间建立桥梁，为未来的教育工作奠定必要的理论和实践基础。

本书具有丰富的理论性和综合性。所谓理论性，主要是指职前舞蹈教育的性质、价值、功能、属性、方法、原则等一系列对教育实践具有指导意义

的内容。所谓综合性，是指基于学前儿童艺术教育的特殊性（如环境、时空等多种因素），在艺术教育一般理论的基础上结合了民俗学、传播学、艺术学等学科领域的内容。

本书尝试在职前教育和职后教育之间建立联系，介绍了不同风格的舞蹈及教学案例。这种生态观，意味着舞蹈教师可以在各自的文化背景下，运用多种教育方式，引导学生参与到课堂教学中；而且本书所选的练习具有灵活的特点和较强的针对性。

总之，儿童教育的希望，源于具有教育智慧的教师。教师的教育智慧不仅在于拥有学科知识和教学技能，更在于具有超凡的创意和丰富的艺术感觉，这是教育者的创造力和人文素养可持续发展的基础。本书所体现的正是这样一种教育观，希望有助于大家的学习、教学和创意发展。

本书编写大纲由陕西师范大学牛晓牧和咸阳师范学院杨露共同拟定。第一、二章由咸阳师范学院杨露编写，第三章由咸阳职业技术学院沙梦编写，第四章由陕西青年职业学院郭静编写，第五章由陕西职业技术学院戚颖编写，第六章由陕西青年职业学院陈琳编写。书中第二编形体人物动作由牛晓牧和杨露现场指导。咸阳职业技术学院焦亮和陕西省戏曲研究院孙艳参与了本书的统稿工作。全书最终由牛晓牧统改定稿。

由于时间仓促，加之水平有限，书中如有错讹之处，恳请广大读者批评指正。

牛晓牧

2015年7月



# 目录

## 第一编 舞蹈基础理论

### 第一章 舞蹈基础概论

第一节 舞蹈的“源”说 / 003

第二节 舞蹈的功能 / 006

第三节 舞蹈发展简史 / 008

第四节 舞蹈的种类 / 020

复习题 / 028

### 第二章 学前儿童舞蹈基础概论

第一节 学前儿童 / 030

第二节 学前儿童舞蹈 / 033

第三节 学前儿童舞蹈的分类 / 035

复习题 / 038

## 第二编 舞蹈基础训练

### 第三章 基本功训练

第一节 体态的练习 / 041

第二节 头的练习 / 043

第三节 腰的练习 / 044

第四节 压腿的练习 / 046

第五节 勾绷脚的练习 / 048

- 第六节 胯的练习 / 049
- 第七节 腹背肌的练习 / 050
- 复习题 / 050

## 第四章 芭蕾舞

- 第一节 芭蕾舞概述 / 052
- 第二节 芭蕾舞基础训练 / 054
- 第三节 芭蕾舞经典作品 / 062
- 复习题 / 063

## 第五章 古典舞

- 第一节 古典舞概述 / 065
- 第二节 古典舞基本动作 / 066
- 第三节 古典舞身韵训练 / 072
- 第四节 古典舞组合训练 / 076
- 复习题 / 079

## 第六章 中国民族民间舞

- 第一节 东北秧歌 / 081
- 第二节 藏族民间舞 / 086
- 第三节 云南花灯 / 093
- 第四节 蒙古族舞蹈 / 099
- 第五节 维吾尔族舞蹈 / 106
- 复习题 / 113

## 参考文献 / 114

# 第一编

## 舞蹈基础理论





# 第一章 舞蹈基础概论

## 学习目标

1. 应了解、知道的内容

◆ 通过对舞蹈基础理论的学习,了解舞蹈的起源和功能。

2. 应理解、清楚的内容

◆ 通过对舞蹈基本内容的学习,了解舞蹈的种类和发展简史。

3. 应掌握、会用的内容

◆ 通过了解舞蹈的种类,掌握每一种舞蹈的特点、审美特征,能熟练地区分舞蹈的基本类型。



## 教师 导学

本章概括地介绍了舞蹈的基础理论知识。学生通过对本章的学习,要了解舞蹈这一艺术门类,熟悉舞蹈的功能和发展简史,重点掌握舞蹈的种类,并且对舞蹈产生兴趣,热爱舞蹈。

## 第一节 舞蹈的“源”说

对于“什么是舞蹈”,许多舞蹈学家有不同的解释和界定。《中国舞蹈词典》对舞蹈的定义是:“舞蹈,艺术的一种,是以经过提炼、组织、美化了的人体动作艺术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。”

### 一、舞蹈的起源

舞蹈作为人类的艺术之母,它的出现并不是突发性的事件,在我们的社会生活中起到了不可替代的作用。我们要想认识舞蹈的真面目,首先必须了解舞蹈是从哪里来的,即舞蹈的起源。作为现代舞蹈研究者和专家,研究这个问题的方法和途径主要有三种:一是从史前远古时期的

艺术遗产中获取,例如洞穴壁画、岩画、雕塑等中的舞蹈形象;二是从文献古籍方面入手,研究有关舞蹈的神话传说或对舞蹈进行描述的文字材料;三是从保存下来的原始部落、民族的舞蹈遗风入手进行研究。由于研究专家的视野角度、掌握的资料与研究方法之差异,关于这一问题,千百年来有许多种观点,概括起来主要有模仿说、游戏说、巫术说、劳动说、情感说、性爱说等六大类。

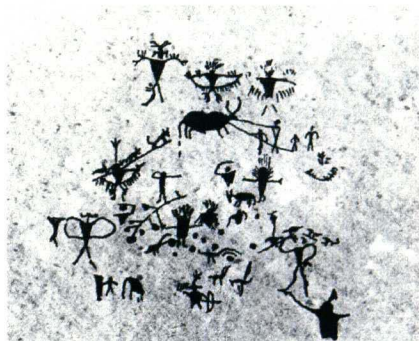
关于舞蹈的起源,最重要的是以亚里士多德为代表的模仿说,他认为,艺术本是对实物的模仿,而舞蹈的目的则是通过节奏性的动作去模仿性格、情感和行为。这一论述成为整个舞蹈界所遵循的戒律,更成为百年芭蕾史上占有非常重要的地位的表现方式。如诺维尔“情节芭蕾”的理论主张为后世的芭蕾理论指明了改革的方向,他认为“诗歌、绘画和舞蹈都是,或者说都应该是对美妙的自然界的忠实模仿”。

巫术说是至今在西方的艺术界和学术界仍然非常流行的一种起源学说。当人们对许多事物还无法做出解释的时候,他们祈求对未知的事物和世界进行把握,由此产生了宗教信仰和巫术。至今有些原始部落还遗存着这种舞蹈方式,如北美洲的印第安人跳的“野牛舞”,当他们的族群没有食物而有可能饿死时,他们就用舞蹈形式进行祈求,直至野牛出现。作为龙的传人的我们,一直以龙为神圣之物,至今还广泛流传的民间舞《龙舞》,就是一种图腾舞蹈的遗存,是由过去人们用以祭拜求雨的舞蹈发展而来。



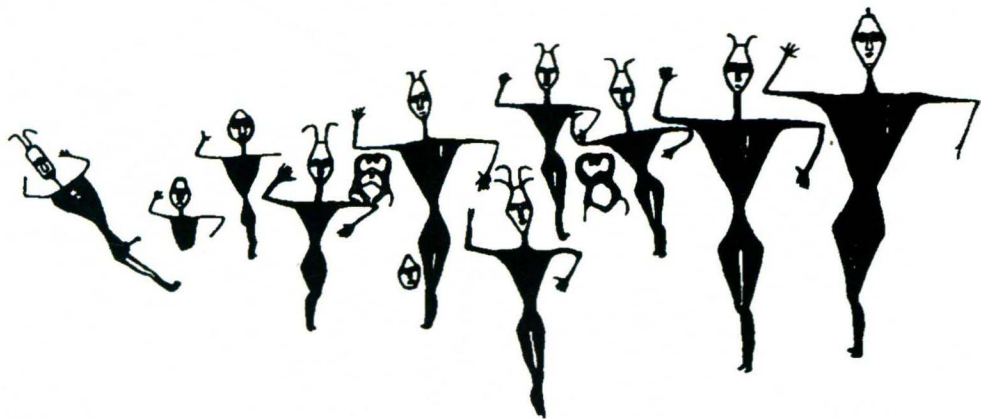
濮阳非物质文化遗产——龙舞

在我国,广受赞同的是劳动说。劳动是人与一般动物的本质区别,劳动创造了人类的物质与精神财富,也是艺术赖以生存的 necessary 物质条件。从许多远古文物遗存中不难发现狩猎、追猎的舞图画面,这些都是祖先劳动的舞蹈场景。现今,我国的舞蹈中仍然保留了许多再现劳动的场面,如汉族的秧歌和花灯,它们的体态和步伐都是长期的田间劳作所形成的定势。



云南沧源岩画

除此之外，情感说和性爱说也是学者非常认同的舞蹈起源学说。情感说认为，以舞蹈为媒介来表现人们内在的情感需要和思想，当“言”“嗟叹”“咏歌”都无法满足表达时，舞就达到了表达的最高境界。性爱说则认为，原始人生存条件的恶劣，使得繁衍下一代成为重要任务，而舞蹈被认为是表爱的过程，是传授性知识的一种具有崇拜意义的艺术形式。



云南沧源第Ⅳ地点岩画

## 二、舞蹈的词源

“舞”字是我国文字史上最古老的文字之一。现在我们见到的最早的汉字，是河南安阳出土的甲骨文，据考证是奴隶社会时期商代的文字。“舞”字在甲骨文中有许多种写法，初文作其形状为一人两只手各执一物。在卜辞三期出现了“舞”的异形，即在早期人体的上方加了“雨”状。而甲骨文“舞”中手执之物是树枝，为燎祭求雨巫术祭祀仪式。那“舞”和“巫”有什么样的关系？这种原始宗教行为形成的原因是什么？

| 甲骨文 | 金文 | 小篆 | 繁体隶书 |
|-----|----|----|------|
|     |    |    |      |

“舞”字的演变

“舞”和“巫”在文字演变的进程中，曾有非常大的渊源。在汉语中，用来称呼进行占卜的人的“巫”和称呼舞蹈艺术的“舞”，读音都是“wu”，只是声调不同而已。从字体的外形来看，“巫”字就是由“舞”字产生的。楷书中的“巫”字像一个人两手执两根牛尾，代表舞蹈艺术的“舞”字。甲骨文的“舞”字在后来也随着金文、小篆等文字的发展而发生了很大的变化，最终

演变成掌握占卜兼舞蹈的人的“巫”字。这是由于在原始社会，人对于变幻莫测的自然现象还没有认识和改造的能力，对一切现象的发生都无法解释，具有“万物有灵”的思维模式。他们试图运用相应的方式与万事万物进行沟通，以影响万物而达成自己的心愿。许慎《说文解字》：“巫：祝也。女能事無形，以舞降神者也。象人兩袂舞形。與工同意。”我们从中可了解，巫是运用舞蹈与神沟通的人。舞蹈正是“巫”这种文化现象的具体表现形式，就这样，代表原始文化最早的形式——“巫术”就诞生了。

除此之外，“舞”字与劳动也有很大的关系。它的基本形体展示了一个人正面站立，两手执牛尾而舞的情景。在原始社会，人们主要从事的是采集和狩猎，当获得劳动成果归来时，常会拿着牛尾或鸡的羽毛边唱边跳。这也是早期原始人用来进行感情交流和宣泄的独特的艺术表现形式。在《吕氏春秋·古乐》中描述了舞蹈的场面：“昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阕：一曰载民，二曰玄鸟，三曰遂草木，四曰奋五谷，五曰敬天常，六曰建帝功，七曰依地德，八曰总禽兽之极。”这反映了劳动人民在生产劳动后欢庆的场景，同时也说明这种手持牛尾进行舞蹈在中国已有相当长的历史。

## 第二节 舞蹈的功能

舞蹈来源于社会生活，并伴随着社会生活的发展而改变。它是社会生活、生活风尚、群众思想的一种反映和表现。作为艺术门类中的一种，它与生活也有相互作用的关系，既是呈现现实生活的传播媒介，又给予社会生活以影响和作用——也就是所谓的功能。舞蹈艺术的功能主要是：宣传教化，美化心灵，综观历史和了解世界的多元文化，促进人民的身心健康，抒发感情等。这里主要介绍舞蹈的教育功能、保健功能、娱乐功能。

### 一、教育功能

#### 1. 了解历史

舞蹈是反映社会生活的一种艺术形式，具有再现生活的特性。我们可以从中了解过去的特定生活，可以从中正确地认识和了解社会上的心理特征、精神风貌以及社会的各个侧面，从而认知历史、学习文化、了解生活、综观世界，这就是舞蹈所具有的认知功能。如各民族民间舞蹈充分展示了各民族的特征，而且舞蹈中保留了许多传统的民俗活动中最有研究价值、最具民族特色的内容。如杨丽萍创作的《云南印象》，通过对民族艺术的精心挑选和编排，运用淳朴的音乐、简单的灯光，展现了不为人知的云南少数民族的许多传统艺术。

#### 2. 学习文化

通过动作去挖掘舞蹈背后的文化，是舞蹈欣赏和学习的重要内容之一。俗话说“一方水土

养一方人”，舞蹈扎根于本土文化，吸收了积淀下来的民族传统观念，展示了民族特有的生活方式和性格特征。各舞蹈形式雅俗结合，古今中外多元化的呈现，亦能让人们了解舞蹈的文化背景及特点。如民族舞剧《丝路花雨》被人们称为“从壁画中走出的‘敦煌舞’”，它以恢宏的气势、夺目的色彩，表现了敦煌的艺术魅力，特别是《琵琶舞》中的“反弹琵琶”造型更是成为经典的标志。该舞剧除了让人们欣赏到独特的敦煌舞蹈艺术，还让人们了解了我国灿烂悠久的历史文



《云南印象》演出剧照



舞剧《丝路花雨》剧照——反弹琵琶

### 3. 培养品德

舞蹈能够通过真善美的艺术形象渗透人们的心田，影响人们的思想品质。它具有重要的美育功能，对人的综合素质的培养和发展具有重要的意义。舞蹈作为一种社会意识形态，感受和传达人们的审美经验，以提高人们的修养。此外，舞蹈还能培养人的刻苦精神、集体荣誉感，提高与他人协作和交往的能力，使人养成文明礼貌等良好的品德。

## 二、保健功能

随着我国经济发展水平的提高，人们对身体和精神上的追求提出了更高的要求，舞蹈以其练习效果和独特的魅力赢得了越来越多人的喜爱。闲暇之余，群众不约而同地聚集在广场上跳舞，成为城市一道亮丽的风景线。“广场舞”成为潮流词，更是说明了舞蹈具有非常强大的功能。

舞蹈在所有艺术门类中最能够自始至终地充分展示人体的各种美。舞蹈的基本舞姿要求是：挺胸、收腹、立腰、拔背、肩部平放、大腿和臀部夹紧。这种舒展、优美的舞姿能使人改变不良体态，达到古人所说的“立如松，行如风，坐如钟”。

舞蹈是身体的一种有节奏的运动，而且还是把“内在的无形运动变为身体外部的可视性运动”。它通过身体各部位的活动来增强心肺功能，加速新陈代谢，调整人体生物节律，使它恢复平衡，有利于身心健康。特别是对于长期伏案工作的人来说，舞蹈可使紧张的大脑皮层细胞得

到放松,从而得到最佳的休息。跳舞还可以使体内的激素分泌增多,达到预防疾病和抗衰老的目的。

此外,舞蹈来自人民群众,其舞姿优美,音乐节奏明快,曲风多样,人们通过舞蹈来健美形体,既可以得到极美的娱乐享受,锻炼身体,陶冶情操,又能增强审美能力,及体态和步伐的灵活性,同时还能扩大人们之间的交往和交流,使人身心愉悦。

### 三、娱乐功能

舞蹈走过了漫长的历程,从最初的感情交流到图腾崇拜、娱神自娱,再到供人欣赏,经过了由实用性到娱乐性的转变,进而成为审美性的发展历程。

但舞蹈的审美功能不是孤立地存在的,而是存在着一种动机或一种感情,为了某种目的服务。在闲暇时间、工作之余跳跳舞,的确会让人感到轻松愉快。所以舞蹈就具有了娱乐功能。

舞蹈的娱乐功能具有自娱和娱人的双面性。自娱在于使跳舞的人在舞蹈活动中得到心灵上的快感。如交谊舞中,舞蹈者在音乐节奏的感召下,双方默契配合,进行情感互换,享受高度愉悦的心理和生理快感,使现实生活中压抑的情感释放出来。而娱人的通常是一些轻松愉快的表演性舞蹈,它们能使欣赏者得到精神上的愉悦。表演者表演优美动人的舞蹈,其外在优美的形态会带来视觉的冲击,再配合美妙的音乐,能给人以极强的美感享受和心灵震撼。

## 第三节 舞蹈发展简史

### 一、世界舞蹈发展史

对世界舞蹈发展史的叙述有许多方式,可以根据地域来划分,可以根据舞蹈特点来划分,也可以根据时间来划分。在这里,我们主要以舞蹈发展的时间为主线,着重对芭蕾舞和现代舞的发展历史做简要的介绍。

#### (一) 芭蕾舞史

##### 1. 芭蕾的起源及形成

芭蕾是由欧洲的宫廷舞蹈演化而来的,发祥于15世纪文艺复兴的意大利。它最早作为表演形式中的“席间芭蕾”出现,其中包括舞蹈、音乐、杂耍、朗诵几部分,主要是为了体现各城邦主的财富和权力。这种演出形式后来传入法国宫廷,其中1581年的《王后的喜剧芭蕾》被称为第一部“真正的芭蕾”。芭蕾的形成主要吸收了以下几个方面:古希腊的舞蹈、古罗马的拟剧表演、意大利的职业喜剧、中世纪杂耍者的艺术、法国和意大利宫廷舞会上的舞蹈以及欧洲各

国的民族民间舞蹈。芭蕾得以迅速发展是在路易十四的大力提倡下,并且通过吕里、博尚和莫里哀的努力,成立了第一所舞蹈教学机构——法国皇家舞蹈学院,并制定了沿用至今的舞蹈主要原则和崇高的表演风格,如外开的特点、五种脚位。

## 2. 前浪漫主义芭蕾

从18世纪开始,启蒙主义运动始于英国,鼎盛于法国。追求“自由、平等、博爱”的启蒙主义对芭蕾产生了如下影响:(1)从艺术形式上,芭蕾从在歌剧的中间插入演出变为独立存在的艺术形式。(2)从戏剧情节上,受伏尔泰的影响,从历史和神话中吸取悲剧的情节,这些神话的情节和处理手法对舞蹈家诺维尔影响较大。(3)从审美理想方面,遵循“艺术模仿自然”的原则,提倡现实主义表演风格。在这一时期,值得一提的是法国的舞蹈改革家乔治·诺维尔。

他提出了一整套舞蹈改革理论,发表了欧洲公认的舞蹈理论经典之作——《舞蹈与舞剧书信集》。在这部著作中,他提出了“情节芭蕾”,重视戏剧结构和情感的表达,并主张从大自然中寻找灵感。舞剧《唐·璜》体现了启蒙主义的回归大自然、加强情感的表达,成为前浪漫主义芭蕾的代表作品。

## 3. 浪漫主义芭蕾

18、19世纪之交,迎来了芭蕾发展史上的黄金时代——浪漫主义芭蕾时代。浪漫主义芭蕾的主要艺术特征:首先,在内容和题材上,多取自神话传说、爱情故事,表现神仙鬼怪世界,以摆脱现实的苦难和绝望,进入不切实际的幻想中。其次,舞蹈技巧和舞动空间的发展。动作审美特征趋于轻盈飘逸,呈现出摆脱俗世、向往天国的姿态。这就促使脚尖舞技巧被改进,并被广泛运用。双人舞的托举技巧也开始发展,男舞者不再是舞伴,而是托举者。最后,演出服装的改革和创新。塔里奥尼等人努力改革,使用专门的薄纱制成的芭蕾长舞裙,质地柔软而飘逸。这一时期具有代表性的作品是舞剧《仙女》,它实现了内容主题和戏剧结构上的变革。它提供了“现实与非现实、人间与非人间”两方面同时并存于一部舞剧中的结构形式,构成了浪漫芭蕾的主要特征,这使得它成为浪漫芭蕾的开端作品。作为浪漫主义芭蕾



《王后的喜剧芭蕾》,1581年,于芭蕾小波旁宫



芭蕾舞剧《吉赛尔》

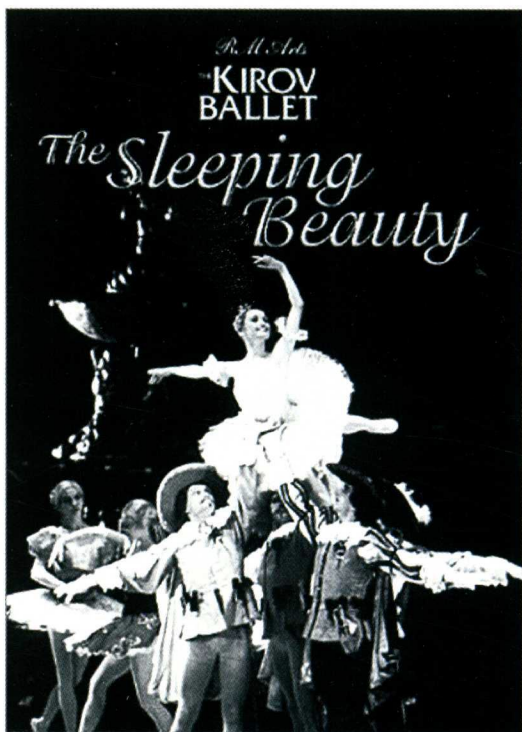
之冠的舞剧《吉赛尔》，第一次让演员同时受到表演技能和舞蹈技巧两个方面的挑战，在设计舞蹈主题动作时，采用了像“阿拉贝斯克”这样浪漫优美的舞姿。在这一时期，奥古斯特·布农维尔作为丹麦芭蕾学派的创始人，起到法国芭蕾和俄国芭蕾之间的桥梁作用，在芭蕾舞史上具有重要的位置。

#### 4. 俄罗斯芭蕾

17 世纪下半叶，芭蕾传入俄罗斯。彼得大帝执政期间，极力扶持舞会舞蹈和戏剧演出，这种环境使得芭蕾得到了蓬勃发展。在此期间，创立了自己民族的独特学派，通过对法兰西的风格、意大利的技巧、丹麦的教学体系的吸收，形成了气势浑厚、豪迈的俄罗斯学派。这一时期最为著名的三部舞剧：《睡美人》被称为“19 世纪芭蕾百科全书”，由法国最杰出的编导彼季帕创作，保留了原剧本中“神幻芭蕾”的框架；舞剧《胡桃夹子》，伊凡诺夫突破了彼季帕的构思，竭力从交响原则出发进行编排，其中的《小雪花舞》编排得线条规则、和谐完整，运用交响编舞的成就举世瞩目；舞剧《天鹅湖》以舞蹈作为表情手段，成功地塑造了天鹅的形象，传达了思想感情，这是芭蕾历史上原则性的进步，第二幕中的“四小天鹅舞”是脍炙人口的精品之作。这三部舞剧无论在音乐、动作技巧还是结构上，都显示了古典芭蕾最为经典性的形象和它的终结形态。

#### 5. 世纪之交及当代芭蕾

19 世纪 90 年代中叶，莫斯科的经济发展，使得人们对于文化娱乐的需求大大增加。然而，创作力量满足不了当时的需求，因此，芭蕾改革家对芭蕾舞蹈进行了一系列改革。这一时期首先要介绍的就是米哈伊尔·米哈伊尔洛维奇·福金——被称为“现代芭蕾之父”。他的革新主要有：（1）他运用邓肯的造型去发展和丰富动作语汇，使它具有更加符合现代人审美的新形式。（2）他认为舞蹈动作和手势只有作为戏剧性情节的表现手段，才能出现在芭蕾舞剧中。（3）应尽力运用整个身体代替手势来表现，只有在特定风格下才能允许使用规范化的动作。（4）重视群舞的表现力，使它参加整个作品的



芭蕾舞剧《睡美人》剧照



俄罗斯莫斯科国立芭蕾舞剧院《天鹅湖》剧照