



上海市舞蹈学校  
校本教材系列丛书



# 中国民族民间舞

## 教程

雷 鸣 著

SMPH

上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

080



上海市舞蹈学校  
校本教材系列丛书

# 中国民族民间舞

## 教程

雷 鸣 著

上海音乐出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国民族民间舞教程 / 雷鸣著 - 上海: 上海音乐出版社, 2012.5

ISBN 978-7-80751-954-6

I. 中… II. 雷… III. ①民族舞蹈 - 中国 - 中等专业学校 - 教材

②民间舞蹈 - 中国 - 中等专业学校 - 教材 IV. J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 047891 号

书 名: 中国民族民间舞教程

著 者: 雷 鸣

---

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 毛静颖 (见习编辑)

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

---

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020

上海文艺出版 (集团) 有限公司: [www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com)

上海音乐出版社网址: [www.smph.cn](http://www.smph.cn)

上海音乐出版社论坛: [BBS.smph.cn](http://BBS.smph.cn)

上海音乐出版社电子信箱: [editor\\_book@smph.cn](mailto:editor_book@smph.cn)

上海文艺音像电子出版社邮箱: [editor\\_cd@smph.cn](mailto:editor_cd@smph.cn)

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 787×1092 1/18 印张: 5 谱、文: 90 面

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 - 3,000 册

ISBN 978-7-80751-954-6/G · 080

定价: 24.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

上海市舞蹈学校校本教材系列丛书  
编委会

---

主 编：唐世伟  
副主编：陈家年 杨新华 张鹏尧  
编 委：蔡丽君 宁 治 刘小琴 姚 青  
康 璐 姚捷红 陈 琳

编写小组成员(以姓氏笔画为序):

---

井 瑶 方 舟 朱春梅 李 赟  
李 涛 陆 妍 张 晶 张敬凯  
张靓靓 周兢兢

# 序

1960年3月18日成立的上海第一所舞蹈专业学校——上海市舞蹈学校,2002年6月并入上海戏剧学院。五十多年来我校为上海乃至全国20多个省、港澳台地区及日本、韩国、新加坡等国培养了2000余名舞蹈专业人才,培育了一批优秀的有世界知名度的舞蹈家及舞蹈教育家。1965年舞校创作并演出了驰名中外、经久不衰的中国民族芭蕾舞剧《白毛女》,成为中国舞蹈史上的经典之作,彪炳史册。优秀人才的培养、优秀舞剧的创作,验证了舞校教师的不凡的教学水平,值得赞颂和记载。

回眸舞校的发展,从一无所有到硕果累累的艰难历程,无不涵盖了老中青教师的求实创新、追求卓越、与时俱进、勇攀高峰、无私奉献的优秀传统。代代薪火相传而铸成今日的辉煌。教学是学校教育的核心,教育质量关系到学校的生存与发展。教材建设是衡量师资水平和教学质量的重要指标,教材建设要继承传统,开拓创新;要有针对性、适应性、实施性;要科学有序,彰显特色。

继舞校建校五十周年第一批校本教材出版之后,我们将继续组织教师编写体现舞校专业特色的各课程校本教材,并力求教材编写向更新、更高的水平发展。

舞蹈艺术的内涵在不断丰富和扩展,舞蹈艺术发展的潜力又是无限的。舞蹈教学和舞蹈创作是一个长期的、不断探索的过程。校本教材是教学探索的有益尝试,对于飞速发展、日益丰富的舞蹈领域仅是大海中的一滴,还须加大努力,充实提高。

上海戏剧学院附属舞蹈学校

2011年6月

# 前 言

《中国民族民间舞教程》是我校民间舞组全体教师长期总结教学经验,反复深入开展教研的产物。

时代在前进,舞蹈在发展,教学方法与教材内容在继承优良教学传统的同时,更要努力体现与时俱进的教学审美需求。在过去的十年中,我校的民族民间舞教学内容与进度变更过多次,但始终没有形成具体的文本。这次我根据长时间的教研讨论,结合教学实际,主持并撰写了这本教程。这是对我们的教学进行规范和细化,每学期的教学内容与教学进度都有了详细的规定,使各位教师在实际的教学过程中能循序渐进,有章可循,一定程度上避免了教学中容易出现的超前或滞后等问题,也使学校对民族民间舞的教学有了相对统一的考核标准。

本教程选取了汉族的东北秧歌、安徽花鼓灯、山东秧歌、云南花灯和藏族、蒙古族、朝鲜族、维吾尔族、傣族,共计六个民族九大地区的民族民间舞蹈。通过元素训练、短句训练、综合组合训练等方式组成,既有了教学内容上的多样,也强调了教学进度中的脉络。

在本教程的编写过程中,得到了学校领导的关心与大力支持和老教师陈琳珠女士的指导,同时也对参与撰写的李贲、张晶、张敬凯、李涛、陆妍、井瑶、朱春梅、张靓靓、周兢兢、方舟表示衷心的感谢!

希望从事舞蹈教育的前辈以及同行们提出宝贵意见,给我们更多的启示。

编 者

2011年6月

# 目 录

序	
前 言	
综 述 .....	1
<b>一年级第一学期</b> .....	5
概述 .....	5
男班 藏族 .....	6
女班 藏族 .....	6
男班 东北秧歌 .....	7
女班 东北秧歌 .....	7
<b>一年级第二学期</b> .....	9
概述 .....	9
男班 藏族 .....	10
女班 藏族 .....	10
男班 东北秧歌 .....	10
女班 东北秧歌 .....	10
<b>二年级第一学期</b> .....	12
概述 .....	12
男班 藏族 .....	13
女班 藏族 .....	13
男班 东北秧歌 .....	13
女班 东北秧歌 .....	14
<b>二年级第二学期</b> .....	15
概述 .....	15

男班 蒙古族 .....	16
女班 蒙古族 .....	16
男班 云南花灯 .....	17
女班 云南花灯 .....	18
<b>三年级第一学期</b> .....	19
概述 .....	19
男班 蒙古族 .....	20
女班 蒙古族 .....	20
男班 东北秧歌 藏族回课 .....	21
女班 东北秧歌 藏族回课 .....	21
<b>三年级第二学期</b> .....	22
概述 .....	22
男班 蒙古族 .....	23
女班 蒙古族 .....	23
男班 维吾尔族 .....	24
女班 维吾尔族 .....	24
<b>四年级第一学期</b> .....	26
概述 .....	26
男班 维吾尔族 .....	27
女班 维吾尔族 .....	27
男班 花鼓灯 .....	28
女班 花鼓灯 .....	29
<b>四年级第二学期</b> .....	30
概述 .....	30
男班 花鼓灯 .....	31
女班 花鼓灯 .....	31
男班 傣族 .....	32
女班 傣族 .....	32
<b>五年级第一学期</b> .....	34
概述 .....	34



男班 鼓子秧歌 .....	35
女班 胶州秧歌 .....	36
男班 朝鲜族 .....	36
女班 朝鲜族 .....	37
<b>五年级第二学期 .....</b>	<b>38</b>
概述 .....	38
男班 鼓子秧歌 .....	39
女班 山东海阳秧歌 .....	39
男班 朝鲜族 .....	40
女班 朝鲜族 .....	40
<b>民间舞部分示例组合 .....</b>	<b>42</b>
藏族 .....	42
东北秧歌 .....	43
蒙古族 .....	44
云南花灯 .....	45
维吾尔族 .....	46
花鼓灯 .....	46
傣族 .....	47
山东鼓子秧歌 .....	48
山东胶州秧歌 .....	48
山东海阳秧歌 .....	49
朝鲜族 .....	49
<b>附：民间舞教学适用音乐 .....</b>	<b>51</b>
藏族 .....	51
库玛拉 .....	51
快乐青年 .....	52
恰地宫保 .....	53
青稞丰收 .....	54
东北秧歌 .....	55
逗蚰蚰 .....	55
小柳叶锦(柳摇金) .....	55
句句双 .....	56

小看戏 .....	57
云南花灯 .....	58
船歌 .....	58
背篓 .....	59
蒙古族 .....	61
甩手曲 .....	61
冬格尔大喇嘛 .....	61
沙漠的春天 .....	62
马步舞曲 .....	63
维吾尔族 .....	65
阿克苏 .....	65
卡比亚特 .....	65
三步一点 .....	66
一路平安(塞乃姆) .....	67
傣族 .....	68
傣乡情歌 .....	68
春之萌(片段) .....	69
遮放情歌(傣族) .....	70
朝鲜 .....	71
摘苹果的姑娘 .....	71
查金古格里练习曲 .....	71
爸爸的祝福(古格里) .....	73
它令曲调 .....	73
山东秧歌 .....	74
这一拜 .....	74
小锣匠 .....	75
蒙山高 沂水长 .....	75
山桃花 .....	77
花鼓灯 .....	78
巢湖泛舟 .....	78
二月兰 .....	79
花鼓灯 .....	80

# 综 述

## 课程的设立

中国民族民间舞课程是中国舞专业课程设置中最为重要的组成部分,通过对中国民族民间舞课程中不同民族,不同地域,不同风格的舞种的学习,使学生在身体支配能力、舞感以及乐感的表现能力上都得到较好的训练。它是对中国舞专业学生进行全面培养的必要手段,在中国舞专业课程设置中有着不可替代的位置。

### 选编原则及内容

中国民族民间舞课程肩负着传承中华民族优秀舞蹈文化的重要使命,作为这项重要使命的教学内容,其训练功能就显得尤为重要。因此,在教材选编内容的要求上,除了必须遵循我校多年来对民族民间舞精致细腻的审美原则和严谨的教学传统之外,还突出教材与时俱进的系统性(即强调教学内容与教学步骤的脉络,循序渐进,由浅入深,系统分类)、代表性(即对每个教学内容都要求具有典型的训练方式与训练目的)、民族性(即每个舞种的教学内容都要包含其民族特有的风格及韵味)这一原则,在强调风格浓厚的同时也注重训练目的明确。

根据我校中国舞专业课程设置中对民间舞课时量的安排,我们在汉族中选取了东北秧歌、安徽花鼓灯、山东秧歌、云南花灯;少数民族中选取了藏族、蒙古族、朝鲜族、维吾尔族、傣族,共计六个民族九大地区的民族民间舞蹈。通过对不同民族,不同地区,不同风格舞种的表现方式和运动规律的分析,在体态、动律、步伐、节奏等方面进行了系统的教学分类,整理出了由元素、短句、单一组合、综合强化组合等训练方式组成的,适合中国舞专业学生的民族民间舞教材。

## 教程适用对象

此教程适用于中专六年制中国舞专业学生。

## 课程设置与阶段任务

根据学校六年制中国舞专业课程设置中针对民间舞课时量的安排,结合学生年龄以及年级的特点,在由浅入深、循序渐进的教学要求前提下,我们将六年分为基础训练、强化训练、提高训练三个教学阶段,把六大民族九大地区的教学内容按照难易度分别进行了系统性排列,并分配到相应的阶段年级之中。

**基础训练阶段:**一、二年级以初步解决学生四肢关节的灵活性,培养学生对身体的支配能力为主。

**强化训练阶段:**三、四年级在学生对身体的支配等方面有一定认识的基础上,着重强调在动作中身体以及脸部的主动表演意识,激发起学生对情感的表现欲望。

**提高训练阶段:**五、六年级通过前面四年的学习,学生在身心的表现能力上都有了一定的经验,通过这些经验要准确的把握住各个民族民间舞蹈不同的表演风格,熟练掌握民族特有的技术技巧,综合提高学生的艺术表现能力。

### 教学内容的总体要求:

**藏族:**分三个学期授课,第一学期为基础教学,第二学期为深入教学,第三学期为综合表演性教学。

1. 通过对藏族的学习,让学生身体的自然形态得到一定的整理,对节奏感的把握也有初步的认识,使身体各个主要关节部位达到松弛、协调的运动。

2. 动律、步伐训练要求掌握各种变化与连接,节奏准确,打点清楚,跑动干净,跳踏鲜明,要有轻重缓急之分。

3. 曲伸训练要求膝部松弛、柔韧,上下身配合协调自如。

**东北秧歌:**分三个学期授课,第一学期为基础教学,第二学期为深入教学,第三学期为综合表演性教学。

1. 在体态、步伐、稳相等训练中要体现出东北秧歌“稳中浪”、“稳中逗”的风格。

2. 狠抓手绢花的训练,熟练掌握各种技巧,以及在相应组合中的运用。

3. 在强调动态与情态的同时,也要注重东北秧歌特有的节奏处理。

蒙古族:分三个学期授课,第一学期为基础教学,第二学期为深入教学,第三学期为综合表演性教学。

1. 在所有的训练中要不断强调蒙古民族粗犷、豪放的性格特征,在情感、形态、运气、发力中要体现“圆形、圆线、圆韵”的思维。

2. 肩的训练要做区分各种肩的路线及律动,要在松弛的状态中具有力度、韧性、弹性和灵活性,并波及到臂、肘、手、指尖,形成一条弧线的延展。

3. 马步要灵活敏捷,从中把握住草原民族的性格特征和审美心理。

云南花灯:一个学期授课。

1. 把握小崴、正崴、反崴的动律,强调崴动的流畅连贯。

2. 熟练扇花在组合中的运用,团扇、扣扇、开扇、合扇之间手法变换自如。

维吾尔族:分两个学期授课,第一学期为基础教学,第二学期为深入综合表演性教学。

1. 在体态、动态、神态、动感、力感等方面要有“挺而不僵、颤而不窜、脚下不离散、上身洒得开”的风格特点。

2. 强调以节奏(鼓点)为切入点,切记平淡无奇的处理,让学生用鼓点节奏以及音乐启动情感心律,达到热情洋溢、急缓有度、诙谐多情的表演方式。

3. “转”作为特色技巧,要在流动中快速旋转,停止时要戛然而止。旋转闪腰过程中要多用胸腰和后侧腰,结束转以前,腰向上挑胸闪腰,形成回旋的动感特点。

花鼓灯:分两个学期授课,第一学期为基础教学,第二学期为深入综合表演性教学。

1. 强调“溜的起,刹得住”的动势特征,“弧线内收,流动中拧倾”的体态特征,“溜起意先行,刹住不间断”的动态元素观念。

2. 兰花“脚下梗着走,上身风摆柳,拐弯靠着旋,亮相三道弯。”

3. 鼓架子“脚下溜节奏中,赶步带旋急如风,技巧多变显英武,架式倾拧善传情。”

傣族:一个学期授课。

1. 强调在单一训练或综合训练中膝盖曲伸的柔韧以及曲伸时对节奏的把握。

2. “三道弯”体态特征的把握。

3. 强调不同手型以及手位在运动及造型动作中清晰,准确的表现。

鼓子秧歌:分两个学期授课,第一学期为基础教学,第二学期为深入综合表演性教学。

1. 强调“稳”的动态特征,“沉”的动感特点、“抻”的动律节奏特征,“韧”

的动势特点。

2. 强调气势强,动作幅度大,有占满空间的感觉,训练出男性粗犷、雄浑、豪迈的表演性格。

3. 在“大开大合”的动作过程与动作衔接时,要牢牢贯穿“稳、沉、抻、韧”这四点综合运用。

胶州秧歌:一个学期授课。

1. 强调“扭”以动力脚掌或脚跟的“碾”“拧”做运动的支点,从而波及腰和上身各部位的扭动,形成流动中“三道弯”的曲线特征。

2. 在动作的幅度、速度、强度上要体现“快发力、慢延伸”的特点,即老艺人所说“抬重、落轻、走飘、活动起来扭断腰”。

山东海洋秧歌:一个学期授课。

1. 要在动作流动的过程中体现出“欲动先提”的基本动律特征。

2. 在变化多端的节奏中体现出“强发力,弱延伸”的发力原则。

朝鲜族:分两个学期授课,第一学期为基础教学,第二学期为深入综合表演性教学。

1. 强调动作的呼吸感,让气息一直延伸到身体的各个部位,在流动中注意气息的起止、强弱、大小、快慢、刚柔合理分配,流畅自然。

2. 在丰富鲜明的各种节奏中表现出动作的各种性格,做到与节奏共振动、共起伏、共延续。

3. 做到“以内在之动,带动外在之动,动中有线,静时线又未断”。

## 概 述

### 一、教学任务与目的：

本学期以藏族和东北秧歌的基础教学为主,通过元素和基本训练,让学生初步了解藏族与东北秧歌的特有风格及韵味。

### 二、教学要求及检验方式：

1. 严格按照本学期教学教程内容授课。
2. 控制好教学进度的同时,把握好教学质量关。
3. 期中考试教学内容可以用短句或组合的形式出现。
4. 期末考试教学内容必须以较完整的组合形式出现。

### 三、教学时数及课时安排：

每周 4 课时,共 20 个教学周。

### 四、教学方法提示：

通过大量的示范教学和启发式的教学语言,使学生了解与感受民族民间舞蹈以情带动、以动传情的表演特色,培养学生主动观察与模仿能力。

### 五、教学要点提示：

1. 藏族——“颤膝”强调重拍向下,脚下踏点时膝部要松弛、自如,灵活。手的摆动要与身体协调一致。“曲伸”强调重拍在上,要有连绵不断之感。“靠步”强调双膝同时曲伸,动作中膝部是没有完全伸直的时候。
2. 东北秧歌——“压脚跟”强调快压,脚跟低抬,压在正拍上。上下动

律、前后动律要由腰发力。狼抓手绢花的训练,熟练掌握各种技巧。前后踢步要求出脚快踢,虚落,慢移重心。跳踢用脚发力,踢至臀部,身体保持平衡。

## 男班 藏族

### (一) 基本体态与动律训练

1. 颤膝
2. 冈达步(单、双脚)
3. 颤踏步
4. 单抬步

### (二) 基本步伐训练

1. 第一基本步
2. 第二基本步
3. 第三基本步
4. 退踏步
5. 嘀嗒步
6. 抬踏步
7. 七下退踏步(转身)

### (三) 膝盖屈伸训练

1. 屈伸(长、短)
2. 坐懈胯
3. 单靠
4. 长靠

### (四) 库玛拉传统组合

## 女班 藏族

### (一) 基本体态与动律训练

1. 颤膝
2. 冈达步(单、双脚)
3. 颤踏步
4. 单抬步
5. 摇步
6. 摆步

### (二) 基本步伐训练

1. 第一基本步



2. 第二基本步
3. 第三基本步
4. 退踏步
5. 嘀嗒步
6. 抬踏步
7. 七下退踏步(转身)

(三) 膝盖屈伸训练

1. 屈伸(长、短)
2. 坐懈胯
3. 单靠
4. 长靠

(四) 库玛拉传统组合

男班 东北秧歌

(一) 基本体态动律训练

1. 压脚跟(正步、大八字步、踏步、蹲裆步、弓箭步)
2. 上身动律(上下动律、前后动律)
3. 叫鼓(一鼓)

(二) 手巾花训练

1. 单臂花
2. 双臂花
3. 交替花(大、小)
4. 蝴蝶花
5. 蚌合花

(三) 踢步训练

1. 屈伸
2. 前踢步
3. 后踢步(行进)

(四) 跳踢步训练

1. 前跳踢步
2. 后跳踢步
3. 前后跳踢步

女班 东北秧歌

(1) 基本体态动律训练