



北京师范大学国家基础教育
课程标准实验教材总编委会组编

艺术

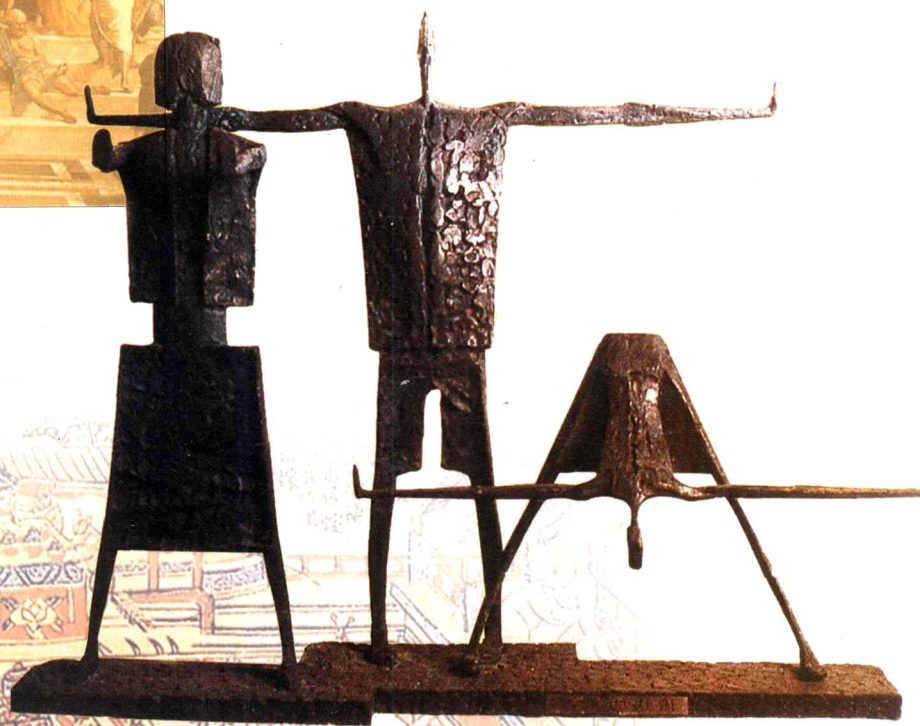
经全国中小学教材审定委员会
2004年初审通过

普通高中课程标准实验教科书（选修）

艺术与生活

身体表达的艺术

S H E N T I B I A O D A D E Y I S H U



陕西人民出版社



经全国中小学教材审定委员会2004年初审通过
普通高中课程标准实验教科书（选修）

YISHUYUSHENGHUO

艺术与生活

身体表达的艺术

北京师范大学国家基础教育课程标准实验教材总编委会 组编

国家基础教育艺术课程标准研制组 编写

主 编 滕守尧

副 主 编 宋 瑾

本册主编 牛晓牧

副 主 编 余 宁 陈彦婷

编 委 王 丽 王庭照 徐 韵

陕西人民出版社

经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过
普通高中课程标准实验教科书(选修)

艺 术

身体表达的艺术

北京师范大学国家基础教育课程标准实验教材总编委会 组编

国家基础教育艺术课程标准研制组 编写

新世纪课程网网址: www.xsj21.com

陕 西 人 民 出 版 社 出 版

(西安市北大街 147 号 邮政编码:710003)

各地新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

开本: 890 毫米×1240 毫米 1/16 印张: 5 字数: 115.5 千字

2004 年 6 月第 1 版 2006 年 2 月西安第 3 次印刷

印数: 14 001—19 000

ISBN 7 - 224 - 06930 - 2 定价: 9.87 元
G·1265 (课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与陕西人民出版社
社发行部教材科联系调换。 地址:西安市北大街147号
邮编: 710003 电话: (029)87205197

前言

亲爱的同学，摆在你面前的，是一套全新的高中综合艺术教材。整套教材分16册，每册为一个模块，每一模块包含一种相对独立和完整的教学内容。整个高中学习期间，你可根据自己的特点和爱好，从16册中选择6册学习，获得6个学分，以完成你的高中艺术学业。

综合艺术课的最大特点，是将音乐、美术、戏剧、影视、舞蹈等不同艺术综合为一体，并时刻注意将各种艺术与你自己的生活、情感、文化、科技知识密切联系起来。认真学完本套教材后，你可望获得一个高中生应具备的艺术能力，同时还能使自己的语言交流能力、人际交往能力、认识环境能力、批评性思维能力和解决问题能力得到强化和提高。本套教材为你提供有关自身和世界的独特体验，是任何其他学科教材所不能提供和替代的。

你可以把本教材中的每一课，想象成一条引导你进行艺术游历和探索的长廊。走过这条长廊，你将经历对某种艺术“感知与体验”、“创造与表现”、“反思与评价”、“知识拓展”、“活动延伸”的过程。更可喜的是，这一“长廊”还有许多“活动扩展窗口”，你可以随时在这些“窗口”前驻足，作适合自己的探索与研究。当你沿着这一“长廊”前进的时候，你会发现其中每一段“路”都不是平铺直叙的。每段“路”都会像音乐那样，充满起伏和变奏。举例来说，在这一长廊的“感知与体验”段，你会遇到“提示”、“知识导引”、图片（多种）、“活动扩展”等不同的“景点”。它们之间相互联系和支持，不断启发和诱导你“生发”出新的体验和想法，这就是我们所说的“创造性体验”。这种体验不是被动的和静态的，而是主动的和动态的。这种在实际探究过程中获得的东西，才是支持你进行真正的创造和表现的基础，也才是活的知识。

因此，你最终从本教材中获得的，不仅仅是一种类似于画画和唱歌的知识技能，而是越来越深刻、越来越广泛的艺术体验。这种体验会使你更自觉更容易地发现自然万物和人类心灵世界中蕴藏着的美，使自己的情感更加丰富，境界更高。

ART

艺术与生活

身体表达的艺术

目录

→	1	舞之魅	1
→	2	动感与激情	11
→	3	大地欢歌	18
→	4	欢乐的日子	27
→	5	无言的诉说	35
→	6	我们去采风	44
→	7	美之创生	55
→	8	校园故事	64

1

舞之魅

美国现代著名舞蹈家约瑟·林蒙在《论舞蹈》中这样写道：“自从有了人类，舞蹈就伴随我们。舞蹈是人类的遗产，舞蹈是人类的必须，她将伴随我们走向生命的终结。我确信，没有比在舞蹈中更能使我们成为更真实更完全的人。”舞蹈果真具有这样的魅力吗？

我的学习目标

1. 了解舞蹈的基本艺术特性和舞蹈动作的基本来源，初步探讨舞蹈在人类生活中的意义和价值；
2. 掌握基本的舞蹈语汇，能创编简单的舞蹈动作；
3. 挖掘身体的运动潜能，增强以身体动作表达自我的信心。

【感知与体验】

一、感物而动——借助身体活动与世界沟通

知识导引 自从降临这个世界，身体的活动就成为我们认识世界、与世界沟通、向世界表达自我的第一媒介。从婴儿本能的肢体伸展，到幼儿通过感官和身体动作探索

周遭世界，再到青年充满激情的奔跑和

跳跃，借助身体和身体的活动，我们完成了自我生命意义的阐释和延伸。任何语言和思维的差异甚至缺陷都不能阻止我们融入这个美丽的世界。



无忧岁月 雕塑 马长利



百子图
(局部)
绘画
李伯实



小乐队 绘画 李伯实

活动扩展

你还能用其他方式来感知身体的运动吗？

创造性体验

1. 感受身体的每一部分。

闭上双眼，席地而坐，用自己的双手触摸身体的各个部位。顺序依次为头发、前额、眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴、下巴、脖子、肩膀、手臂、手肘、手腕、手指、胸部、腰、臀部、大腿、膝盖、小腿、脚踝、脚、脚趾头。做完后，反过来由下而上再做一遍。



舞蹈《马可·波罗的眼泪》剧照

2. 让身体的每个部分轮流动一动，做一些动作，并用自己的声音为动作伴奏。

首先从头部开始。动一动头皮和脸部，将头部和脸部的皮肤尽量缩紧，再放松。你能够让你的耳朵动一动吗？深深地吸一口气，体会空气通过鼻腔一直到你肺里的感觉。

继续往下动动身体。你的下巴能不能碰到胸部？旋转你的头，你的头能转多大的圆圈呢？你的脖子会有什么感觉？用各种不同的方式耸耸肩。动动你的肘、手腕及手指的关节，然后顺着腰部、大腿、脚的顺序，依次往下做。

自然站立，把重心完全放到右腿上，这时臀部会自然地向右歪。

你会感到右边很紧、很累，左边则很轻松。弯一弯膝盖，动一动脚踝，然后把重心移到左腿上，重复刚才的动作。这样来回地做，就会有节奏感，你会觉得自己好像在跳舞一样。

二、动作——舞蹈艺术的基石

知识导引 舞蹈动作是舞蹈语言系统中最基本的要素，是构成舞蹈语言的基础性材料。一系列舞蹈动作接连不断地发展变化就构成了一段完整的舞蹈。舞蹈动作是经过提炼、组织、美化了的身体动作，它来源于我们的生活情景，但又不完全等同于生活。一般说来，舞蹈动作有以下四个来源：①对自然界中各种



这一动作是根据人体动律的发展变化而衍生出来的。

舞蹈《水》剧照

活动扩展

搜集更多的舞蹈剧照，和同学们讨论舞蹈动作和生活动作的异同。



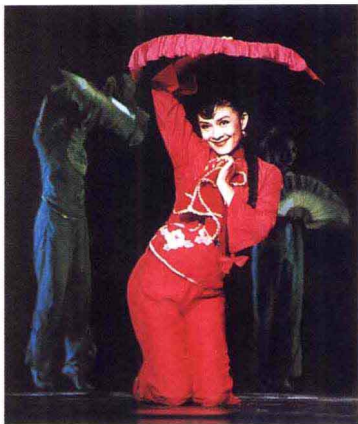
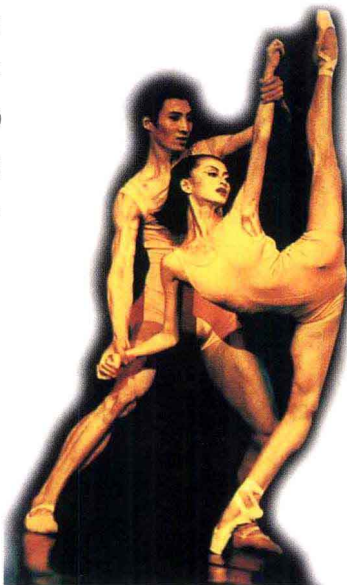
这一动作源于自然界中生物的动态形象。

舞剧《野斑马》剧照

动植物和景物动态形象的提炼和加工；②对人各种生活动作和情感动作的概括和美化；③对人体内在动作潜能的深入挖掘和高度发挥；④根据人体动律化发展而来。

这一舞蹈动作是对人体内在动作潜能的深入挖掘和高度发挥。

舞蹈《时代舞者》剧照



这一舞蹈动作源于人的生活动作和情感动作。

舞蹈《春风杨柳》剧照

创造性体验

1. 试着模仿这些舞蹈动作，在做的过程中感受生活动作是如何在舞蹈中表现的。创编几个源于生活的舞蹈动作，在鼓点的伴奏下把动作连接起来。看谁的动作多，反应快。

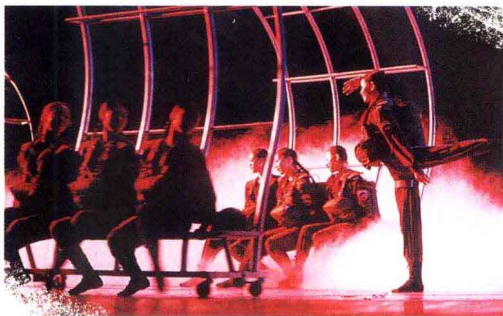
2. 结合“知识拓展3”中的人体动律学内容，体会舞蹈家是如何按照人体动律学创编舞蹈动作的。尝试按照这种方法创编一些舞蹈动作，给同学们表演一下。

三、节奏——舞蹈动作的灵魂

知识导引 舞蹈动作的“动态”不是一种自然的、无秩序的动态，它要求全部的人体形态动作按照一定的规律连贯地、流畅地发展。这种富有韵律感的动作称为“律动”。律动使舞蹈动作与生活动作相区别，也与其他艺术形式的动作，如戏剧动作等相区别。律动的基础是节奏，节奏是联系动作的强有力的纽带，离开了它就不可能产生有韵律感的舞蹈动作。



舞蹈《织》剧照



舞蹈《云上的日子》剧照

舞蹈《酥油飘香》剧照



活动扩展

观看舞蹈演出，思考其舞蹈动作的基本来源。

活动扩展

我们的生活中，节奏无处不在。请将你的发现记录在“艺术成长记录卡”中。

创造性体验

1. 欣赏维吾尔族舞蹈《摘葡萄》、藏族舞蹈《洗衣歌》、傣族舞蹈《追鱼》等，并用双手在身体的各个部位，拍出这些舞蹈的节奏型。认真体会如何将源于生活情景的动作连贯、流畅地加以表现，从而使之富有舞蹈的韵律感。

2. 选一段自己喜欢的音乐，仔细捕捉它的节奏。你能随着音乐的节奏，为这些音乐配一些简单的舞蹈动作吗？

活动扩展

德国女舞蹈家玛丽·魏格曼说：“舞蹈是表现人的一种活生生的语言，是翱翔在现实世界之上的一种艺术的启示，目的在于以较高水平来表达人的内心情绪和譬喻，并要求传达给别人。”你对舞蹈的理解是什么？阅读相关的材料，并和同学们讨论。

四、情感——舞蹈的动力

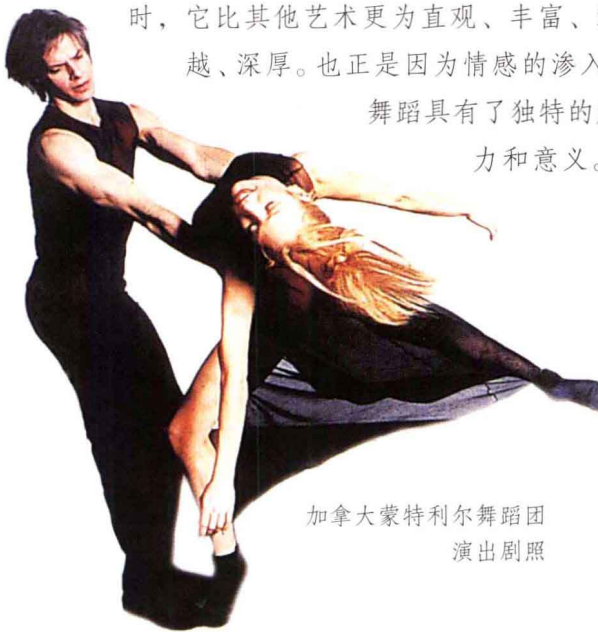
知识导引 《毛诗·大序》中说：“情动于中而形于言，言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”从一定程度上说，舞蹈是一种抒情艺术。在表现情感

时，它比其他艺术更为直观、丰富、激

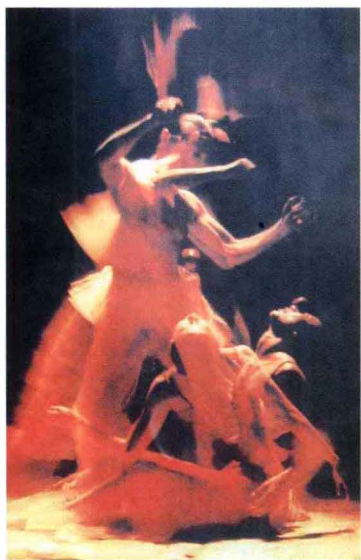
越、深厚。也正是因为情感的渗入，

舞蹈具有了独特的魅

力和意义。



加拿大蒙特利尔舞蹈团
演出剧照



舞蹈剧照



舞蹈剧照

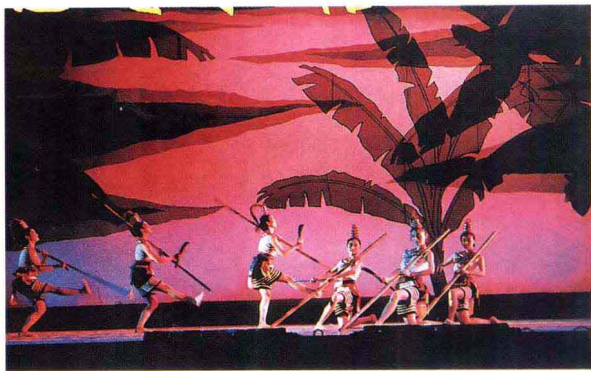


舞蹈剧照

创造性体验

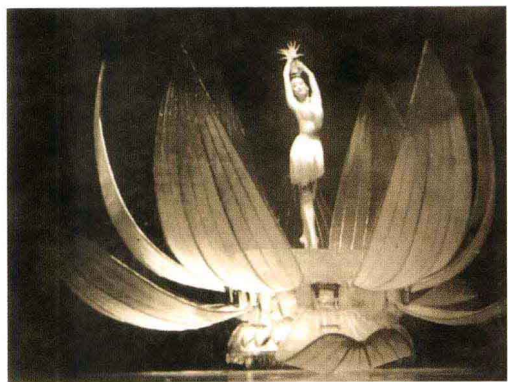
1. 你感觉上面舞蹈剧照中舞者的动作在表现和诉说什么？试着模仿一下他们的动作，你能体会到他们的内心感受吗？展开丰富的联想，给它们分别起一个富有诗意的名字。

2. 选一首抒发情感的诗，用富有节奏的身体动作将它“朗诵”出来。

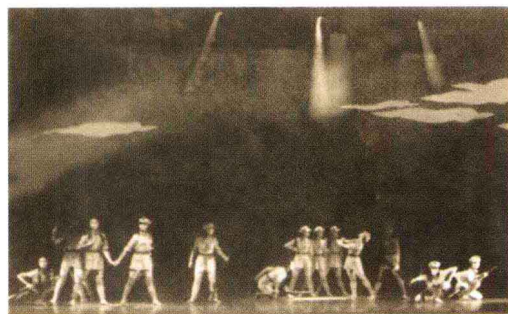


舞剧《悠游闽水情》剧照

五、与诗、乐、画相融——舞蹈艺术的综合性



舞蹈《莲之蕊》剧照



舞蹈《天边红云》剧照



舞蹈《走·跑·跳》剧照

知识导引 虽然舞蹈是一种主要以人的身体动作为表现手段的艺术，但它又始终与诗歌、音乐、戏剧、美术、建筑等其他艺术形式紧密相连，具有很强的综合性。朱载堉在《乐律全书·论舞学不可废》中曾说：“有乐而无舞，似瞽者知音而不能见；有舞而无乐，如哑者会意而不能言。乐舞合节，谓之中和。”这段话形象地说明了舞蹈与其他姊妹艺术的关系。

活动扩展

查找关于舞蹈艺术综合性论述的资料，思考这些论述和你的认识是否一致。



舞剧《漓江情韵》剧照



舞剧《元神祭》剧照



舞蹈诗《沂蒙风情画——绿蒲扇·红磨盘》剧照

活动扩展

你能用其他艺术形式表现自己生活中的动作吗？

创造性体验

1. 通过欣赏上面这些舞蹈剧照，你联想到了哪些音乐？哼唱这些音乐，并随着音乐跳一段舞。
2. 很多绘画都可以成为舞蹈背景。选取自己喜欢的几幅画，把它们连接在一起，设计一幅舞美图。想一想，你将表现一个什么样的主题？

【创造与表现】

1. 生活是艺术创作的源泉，如果我们仔细感悟和分析，就能获得创作的灵感。观察《童趣》这幅图片，你是否能联想到生活中许多有趣的动作？将它们组织在一起，成为有序的动作链，再配上你喜欢的音乐，就可以创作一个表现自己生活、属于自己的舞蹈。
2. 随机选择生活中的一个动作，试把它加工成一个舞蹈动作，并将自己的创作过程按下表的条目记录下来。



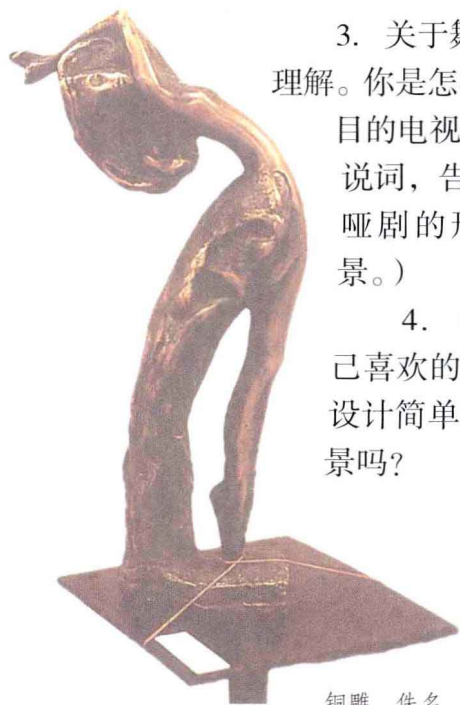
童趣 雕塑 袁碧刚

生活动作原型：

提炼加工为舞蹈动作的过程：

舞蹈动作图：

心得体会：



铜雕 佚名

3. 关于舞蹈与生活的关系，不同的人有着不同的理解。你是怎样理解的呢？假设你是“舞蹈与生活”栏目的电视节目主持人，你能为这个栏目设计一段解说词，告诉观众什么是舞蹈吗？（其他同学可以哑剧的形式做背景。）

4. 你能为自己喜欢的一首歌曲设计简单的舞蹈背景吗？



舞蹈 雕塑 [法] 卡尔波

活动扩展

你能为“舞蹈与生活”栏目设计一个符合栏目特色的舞台背景吗？请把它画下来。

反思与评价

1. 说出你欣赏某一段音乐或某一个舞蹈作品时的感受，与其他同学进行交流。
2. 评价自己创编的舞蹈动作，将其写在“艺术成长记录卡”中。
3. 仔细观摩其他同学的作品，将你最喜欢的收集到自己的“艺术成长记录卡”中。

活动延伸

如何使自己的身体在运动之后得到完全的放松呢？试用身体做出各种姿态，体验如下感觉：

- 自己像阳光下正在融化的冰块。
- 自己像一根缓缓燃烧的蜡烛。
- 自己好像躺在温暖的沙滩上，四周静悄悄的。
- 自己好像躺在一片薄云上，四肢柔软地摊着。
- 自己就像是盛开之后的花瓣，无力地垂着。
- 自己像只疲惫的蝴蝶，合起翅膀，栖息在枝头。



舞蹈《水乡童谣》剧照

知识拓展

1. 舞蹈的艺术特性

舞蹈是一种直观的、动态的艺术,它通过人体动作、姿态和造型的组合、发展、变化,形成舞蹈语言,塑造生动、鲜明、具体的舞蹈形象,来反映现实生活,表现人物的思想和情感。舞蹈主要的艺术特性有:



舞蹈《灯》剧照

(1) 直观性。舞蹈形象是一种直观的艺术形象,在舞蹈作品中所要表现和说明的一切,都必须通过舞蹈造型直接表现出来。过去或未来的情节、事件,也必须设法化作现在时的舞蹈形象,直接呈现在舞台上。

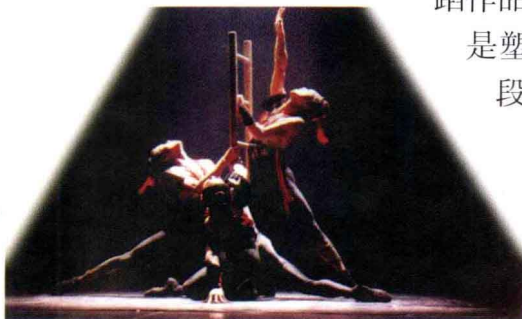
(2) 动态性。舞蹈形象是一种直观的艺术形象,但它不是一种静止状态的直观形象,而是流动着的。人物情感、思想、性格的表现,情节、事件的发展,矛盾冲突的推进,情调、氛围的渲染,意境的形成,都要由一系列舞蹈动作所组成的舞蹈语言的不停顿地发展、变化来完成。

(3) 节奏性。舞蹈的动态形象是一种具有节奏性的动态形象。在舞蹈中,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,由于节奏的发展变化,就可以表现出不同的情绪和情感,从而展现出不同的作品内容。

(4) 造型性。舞蹈动作大都是人的自然生活动作的提炼、加工、美化。舞蹈动作必须具有造型性,这是使舞蹈动作具有美感的基本条件。它必须是经过提炼和美化的最生动、最鲜明、最有表现力的典型性动作。我们常说舞蹈是动的绘画和活的雕塑,指的就是舞蹈具有造型性这一特点。

2. 舞蹈动作的分类

舞蹈动作一般可分为表情性(表现性)动作、说明性(再现性)动作、装饰性(连接性)动作三类。在这三类动作中,表情性动作是舞蹈作品的主体和最重要的组成部分,它是塑造人物形象的主要艺术表现手段。



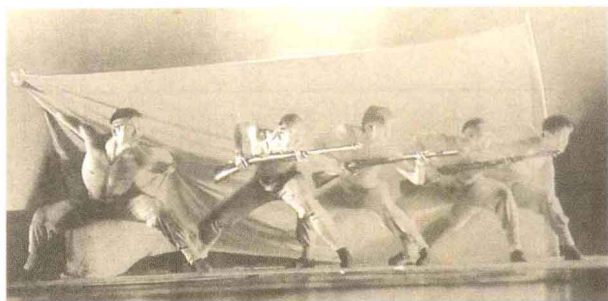
舞蹈《攀》剧照

(1) 表情性动作。指描绘人物的情感、思想和性格特征的动作。这类动作具有一定的类型性和概括性的特点。如表现人们



舞剧《二泉映月》剧照

激情所用的急速跳跃、旋转的动作,描绘人们细腻的思想感情和抒发人们宽阔胸怀所用的圆润、流畅、缓慢的动作,以及具有不同民族性格特点、思想感情、风格特点的民族民间舞蹈动作等均属此类。



舞蹈《壮士》剧照

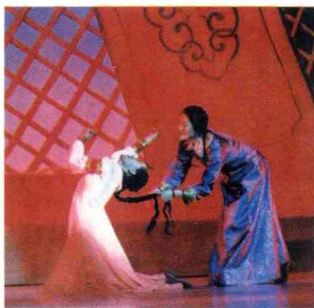
(2) 说明性动作。指展示人物行动目的和具体内容的动作。这类动作具有更多的模拟性和象征性的特点。如我国传统舞蹈中的穿针引线、上楼下梯、坐船行舟、武斗厮打,芭蕾舞剧中的哑剧、手势动作等。

(3) 装饰性动作。一般没有明显的含义,在舞蹈中起装饰和衬托的作用,有时也用作表情性动作和说明性动作之间相互转换和连接的过渡动作。

如我国传统舞蹈中的云手、晃手、垫步、错步等,芭蕾舞中的滑步、布雷步,一些群舞中做陪衬用的造型姿态动作等。



舞蹈《老火靚汤》剧照



舞蹈《马头琴声》剧照

作等。

3. 人体动律学

人体动律学由匈牙利人拉班创立,揭示了舞蹈动作形成的重要途径。人体动律学将人体在空间中上下、前后、左右三个方向所组成的球体空间上的十二个点看做是人体动作的十二个方位,同时把空间、时间、重量、流畅度看做是运动的四大要素,并从中引申出动作的八大要素,即冲、砍、压、扭、点打、闪烁、滑动、飘浮,各种动作都可以通过对这些动作要素的组织 and 变化来形成。



舞蹈《咱爸咱妈》剧照



舞剧《情天恨海圆明园》剧照

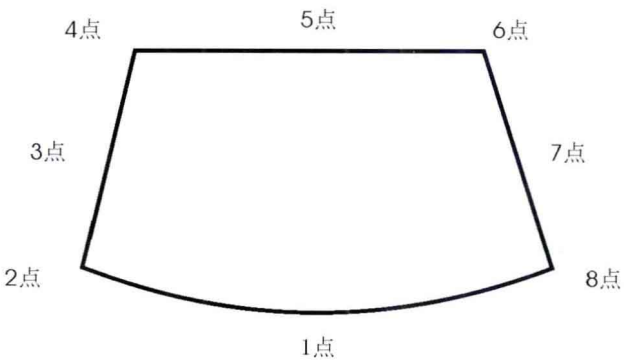
八大动作要素与运动四大要素的关系

要素名称	重量	时间	空间	流畅度
冲(冲击)	重	快	直接	限制
砍(砍打)	重	快	延伸	自由
压(压力)	重	慢	直接	限制
扭(扭绞)	重	慢	延伸	自由
点打(轻敲)	轻	快	直接	限制
闪烁(轻弹)	轻	快	延伸	自由
滑动	轻	慢	直接	限制
飘浮(浮动)	轻	慢	延伸	自由

4. 舞蹈的基

本方位

基本方位：1点为正前方，2点为右斜前方，3点为右方，4点为右斜后方……依此类推，共有8个基本方位点。



舞台方位图

2

动感与激情

从欣赏的角度看，舞蹈主要给观众一种视觉享受，是一门视觉艺术。事实上，舞蹈更多的是一种人体动觉的艺术。只有当我们的身体随着音乐节拍舞动时，才能真正感受到那流动的曲线所包含的生命激情，真正体味到舞蹈的魅力所在。

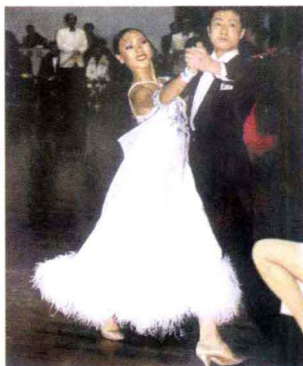
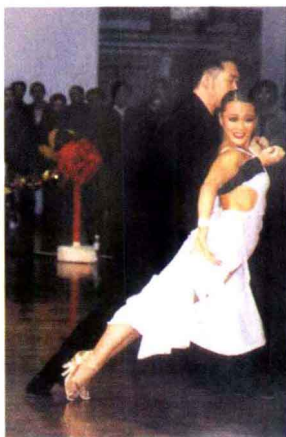
我的学习目标

1. 探索舞蹈和其他运动形式、艺术形式的联系，进一步理解舞蹈艺术的特征；
2. 在舞蹈与其他艺术形式的融合中增强舞蹈的表现能力；
3. 创编富有动感的简单的舞蹈。

感知与体验

一、舞在身边

知识导引 在我们的生活中，随处可见各种各样的舞蹈样式。如广场上老太太们跳的健美操，舞厅里青年男女跳的国标舞，街头时尚少年跳的街舞等等。这些舞蹈样式以它特有的激情融入了我们的生活，成为我们生活的一部分，同时也装点着我们多姿多彩的生存空间。



国标舞



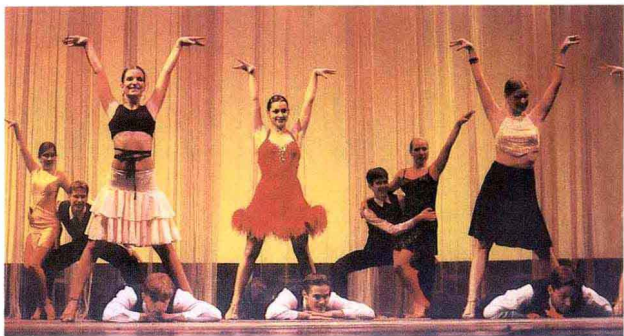
国标舞



舞蹈《伍陆柒捌》剧照

活动扩展

课前调查生活中常见的舞蹈样式，将这些舞蹈样式的照片（或剧照）附上简短的说明（如样式类型、收集时间、特征等），贴在“艺术成长记录卡”中。



拉丁舞

创造性体验

1. 以上舞蹈样式哪些适合我们的校园生活？你能设计几种，并为其配乐吗？
2. 就你感兴趣的某一种舞蹈样式进行深入的调查和探讨（如该舞蹈的起源，在世界范围内的流传途径，不同文化习俗对它的影响等），并写一篇小论文。

二、运动中的舞蹈

知识导引 世界是运动的，运动之美无处不在。而将这种运动之美进行提炼和升华，来表达人们的生活态度、情感和价值观，就成为舞蹈在运动艺术中的独特价值。舞蹈是人体知觉的艺术。它激发了运动艺术的创造力，充分地表达了运动中的时间、空间、形态等方面的次序美，为之增加情感 and 文化的意味。所以，在很多运动艺术中，舞蹈往往处在一种动力点的位置，它使人的运动能力在创造中不断走向和谐。



滑雪之歌 雕塑 张润恺



滑板运动 摄影 王志强



滑旱冰 摄影 [德] 沃尔夫冈·斯图索尔

活动扩展

把生活中的运动美拍摄下来，并为这些摄影作品起个名字。