

教师用书



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

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

SHENTIBIAODADEYISHU



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

教师用书

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 王 丽 王庭照

编 委 余 宁 陈彦婷 周振权

李 娜 杨渭军 周鸿民

陕西人民出版社

普通高中课程标准实验教科书(选修)

艺 术

身体表达的艺术(教师用书)

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.xs21.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: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 5 5 字数: 84 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数:00 001—2 000

ISBN 7 - 224 - 07005 - X 定价:3 67 元
G·1318(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

在国家普通高中艺术课程标准研制组和一部分高中艺术教师的共同努力下，这套《普通高中课程标准实验教科书·艺术》终于面世了。该教材不仅将音乐、美术、戏剧、影视、舞蹈等不同艺术形式综合为一体，而且注意将艺术与文化、科技知识和学习者个人的生活、情感密切联系起来。在依照这种教材教授的艺术课程中，学生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等得到强化和提高。综合艺术教材为学生提供的有关自身和世界的独特体验，是其他单一学科教材所不能提供和代替的。

综合艺术虽然是本次教改推出的一门新课程，但其体现的教育观却不是前所未有、突然出现的東西，它在中国和西方都有悠久的历史。例如，中国早在三皇五帝时代，就开始用“乐”培养人才。至西周，周公“制礼作乐”，“礼乐并举”，将“乐”与教育融为一体。此时的多数教育内容或目标，如“乐德”“乐语”“乐舞”等，几乎全与“乐”有关。春秋时，教育充分体现了孔子“乐以教和”的主张，“礼乐”不仅被列为“六艺”之首，而且成为整个教育的基础。值得注意的是，当时所说的“乐”，并不是现在人们所说的音乐。“凡音之起，由人心生也。人心之动，物使之然也。感于物而动，故形于声。声相应，故生变，变成方，谓之音。比音而乐之，及于戚羽旄，谓之乐。……是故知声而不知音者，禽兽也；知音而不知乐者，众庶是也；惟君子能知乐。”（《乐记·乐本篇》）

很明显，在当时的人看来，自然的声音不是“乐”，经过组织和处理过的声音也不是“乐”，只有诗、歌、舞等诸种艺术综合为一体时，才可称之为“乐”。这种“乐”不正是我们现在所说的综合艺术吗？在古人心中，这种综合艺术与具有高尚人格和深厚人文素养的“君子”相联系，



而今人所说的音乐，即经过组织和处理过的声音，当时只不过是“庶人”的事情。

在西方，综合艺术教育也有漫长的历史。古希腊时期盛行的戏剧艺术，其实就是诗、歌、舞一体的艺术。古希腊全盛时期的统治者伯里克利，不仅本人十分爱好诗与戏剧，还向雅典市民发放观剧津贴，以促进这种综合艺术的发展。古希腊人之所以被后人赞誉为“不仅在体格上，而且在精神上都接近完人”，与他们注重综合艺术修养是分不开的。发展到现代，由于受学科分门别类潮流的影响，西方艺术逐渐分化为音乐、美术、戏剧、舞蹈等界限分明的门类和学科。在这些课程中，音乐课主要教学生唱歌，美术课主要教学生画画。既不指导学生阅读和讨论与艺术作品有关的资料，更不注意培养他们对艺术作品的欣赏和批评能力，所以音乐和美术一向被视为与增强学生智力和智慧无关的学科。至19世纪末和20世纪初，随着心理学和人类行为学的发展，人们开始探查儿童画怎样揭示人的情感和精神发展。人们开始把艺术视为一种自我表现和创造性表达的方式，艺术课被视为对学生进行情感教育和个性培养的渠道。20世纪20—30年代，受杜威教育思想的影响，艺术教育越来越强调对个人创造性和自由表现能力的培养。儿童被视为“儿童艺术家”，因为儿童都是从一种天真的、独特的视角来观看和表现这个世界。这种倾向后来在美国心理学家和艺术教育家罗文费尔德的著作中得到系统阐述和发展，其影响一直延续到20世纪80年代。与此同时，一种实用主义倾向也逐渐发展起来。以视觉艺术为例，它特别强调的是学生对各种艺术构成要素，如线条、色彩、形状等的把握，目的是为学生以后从事工业制作和设计等工作打好基础。20世纪60年代以后，综合艺术教育思潮出现，并逐渐发展壮大，至20世纪90年代，已经成为美国乃至世界艺术教育的主流。实际上，它是对下面两种观点的综合和超越。第一种观点认为综合艺术教育的重要性在于，它使学生学到的种种有关自身和世界的知识、信仰和价值观，是其他单一学科不能提供和代替的，理应成为公民教育不可少的部分。另一种观点认为，开展综合艺术教育，不仅是因为艺术本身值得教和值得学，更重要的是它还为其他学科的学习带来了好处。一方面，艺术为学生的情感表达和创造性冲动提供了一个出口，使学生心理更加健康；另一方面，通过综合艺术进行的普通教育，是更生动活泼的教育，也是更成功的教育。在这种教育中，学生不仅学到应学的知识，而且学得自然、愉快。随着这种观点的进



一步发展,人们又认识到综合艺术教育强化了学生的知觉能力和表现能力,进而使其语言交流能力、批评性思维能力、解决问题的能力大幅度提高。这一点得到哈佛大学“零点中心”提出的多元智能理论的支持,并逐渐得到发展和推广。人们认识到,综合艺术不仅有利于学生个性和创造能力的发展,还有利于他们认识能力的提高。它不仅教会学生画画和唱歌的技能,还使学生有机会接触人类一系列文明成果。毫无疑问,对这些成果的知觉、理解、欣赏和评论,大大有利于学生文化素质的全面提高。这样,艺术教育不仅要学习艺术创作,还包括学习艺术批评、艺术史、美学等。当然,其他如哲学、人类学、考古学、心理学、社会学等不同学科的知识,也都适度地融合了进去。这种综合式教育不仅使艺术课成为一种多元交叉学科,还注重艺术精神向其他学科的渗透。随着综合进程的加快,艺术课的地位迅速得到提高。1994年,《美国国家艺术教育标准》出台。它明确指出,任何一个受教育的人,如果缺少基本的艺术能力,就不算是受到完备的教育;同样,任何一个自称有教养的人,如果不懂艺术,亦算不得是一个真正有教养的人。更重要的是,该《标准》明确规定今后的艺术教育,绝不能像过去那样,仅仅是学习画画和唱歌的技能,还应从文化、美学、历史的角度学习分析、欣赏、评价作品的能力和智慧。这一《标准》的出台,标志着世界艺术教育从此走进一个全新的时代。

我国本次教育改革推出的综合艺术课程,既根植于中国深厚的人文传统,又产生于世界艺术教育改革的大背景中,且具有雄厚的哲学、教育学、心理学理论基础,因此,它绝不是某些人灵机一动的产物。

由于我国艺术教育基础落后,综合艺术课程推行起来尚有一定的难度。比如说,由于我国高师艺术教育多是分科,没有培养出综合艺术课教师,所以这种课目前只能由原来的美术教师和音乐教师合上,而他们的综合艺术素质显然是有欠缺的。好在已有的试验已证明,这些教师只要迅速转变观念和善于学习,是可以教好综合艺术课的。当今世界,有许多国家都在从事综合艺术教育试验。可以肯定地说,目前尚没有一个国家具有足够的、同时精通所有艺术学科知识技能的教师,但其试验仍然很成功。为什么?原来西方教师具有这样一个基本素质:越是具有挑战性的东西,就越喜欢去做。他们一旦认定综合艺术课程能较好地提高学生素质,就努力去学,认真去做。

为便于原来的美术教师和音乐教师上好综合艺术课,《普通高中艺术



课程标准（实验稿）》（以下简称《标准》）提出了“一科切入，兼及数科”的教学模式。建议在教学中从音乐、美术、舞蹈、戏剧和影视中的某一门切入，围绕某一人文主题或学科主题进行教学。特别是在教学的“感知与体验”阶段，可以广泛利用多媒体或图像等，使学生获得对所学内容的多渠道感知和体验。事实证明，这一模式是切实可行的。以节奏为例，音乐中有节奏，舞蹈、绘画、戏剧中也都有节奏，通过对节奏的多渠道感知体验，有利于学生获得对节奏的艺术通感。一旦获得通感，又会对作品的人文内容有更深刻的认识。《标准》还提出，在教学进入“创造与表现”阶段后，便应该集中于教师擅长的一门艺术的知识技能，对学生作出指导。当然，此时的知识技能教学，已不再是无根之木，学生已经获得足够的感知和体验，只要稍加点拨，便水到渠成。当学生有感而发时，不仅学得快，而且创作出来的作品亦具个性，不再是千篇一律，千人一面。在最后的“反思与评价”阶段，学生们可就自己的体验和创作的作品进行广泛交流，相互评价和鼓励，取长补短。此时教师应尽量将“球”踢给学生，让学生进入互动，以活跃气氛。

这样的教学能否使学生具备一个高中生应有的艺术能力呢？答案应该是一目了然的。因为，与传统艺术教育相比，高中艺术课程的目标已发生了巨大的变化。从过去的单纯强调学习艺术知识技能，转化为今天的使其具有一定的艺术素质，成为一个全面发展的人。按照当今国际艺术教育界的共识，艺术不等于艺术的知识技能，或者说艺术不是艺术知识技能发展到极致后的产物。很多人艺术知识技能很好，但其产品很少被承认为艺术。真正的艺术来自艺术知识技能与人文素质的有机结合。当艺术的知识技能与人文素质融为一体，化为个人的一种特殊表达时，才是艺术。概括而言，“艺术能力”与“艺术知识技能”有以下区别：

第一，其范围更广。不仅包括画画、唱歌，还包括对经典作品以及同学作品的感知与体验，包括在获得丰富而真实体验基础上的创造与表现，以及对自己和他人作品的反思与评价等。

第二，其含义更深刻。它不单纯是一种技术，还要能在艺术的感召下，自觉地和更容易地发现自然万物和人类心灵世界中蕴藏的美，使自己的情感更丰富，境界更高。

第三，能随时将不同种类的艺术联系起来，获得通感能力。与此同时，还应具有随时将艺术同语文、数学、生物、地理、历史等不同学科的



知识联系起来的能力。

第四，对某个事物善于多角度地去看去想。例如，有一个人设计的音乐会广告得了大奖。原因是他没有像常人那样，画几个音符或点缀些音乐家演唱的场面，而是让几个士兵持枪在茫茫戈壁中行走。他们背对太阳，前面是漫漫长路。广告词是这样写的：“没有音乐，人类就会干出像战争这样愚蠢的事情。”这样的作品深刻而感人，虽然是广告，但艺术性极强。与之相比，仅有艺术知识技能的人往往匠气重。所谓匠气，就是好循一条习惯的思路去做，其产品不新颖，缺乏创意。

第五，与反向思维习惯相联系，即通常说的“有性格”，不人云亦云，不落俗套。与之相比，仅有艺术知识技能的人很少有自己的个性表现，其人、其作品都显得俗气。

第六，具有艺术能力的人能迅速理解过去和现在的人类的经验。当没有任何现成的答案时，能创造性地作出决定；能将具有表现力的、分析的和发展的手段运用到每一种场合；能将视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和肌肉运动觉综合为一体，并转化成智慧的、情感的、身体的、创造性的感觉和表现方式；能同时通过语言和非语言手段进行卓有成效的沟通。

很明显，要想完成上述目标，除了要有好的理念、合格的艺术教师之外，还需要有一套包括教师用书、学生用书、音像资料在内的高质量的艺术教材。那么究竟什么是艺术教材？什么是好的艺术教材呢？

传统的教材观认为，所谓艺术教材，就是一种“教艺术（如美术、音乐知识技能）的书”，其中的任何东西都是不容置疑的金科玉律。教学就是将教材的知识灌输给学生。教师则是书本的宣讲人，必须全知全能。与之相对应，学生对教师应惟命是听，对教材应奉若经典，死记硬背。很明显，这样的教材观绝不是一种平等对话关系的体现，而是一方为主、另一方为次的主客关系的翻版。长此以往，学生必然习惯于做学习的“客人”，其主观能动作用难以发挥，其探索创新精神必将消失殆尽。

在西方，上述传统观念自 20 世纪 90 年代后发生了很大的变化。人们认为艺术教材不再是一种教授艺术的书本，而是一种供学生学习和探索艺术的平台。按照这一思路编写的教材，其内容不再是供学生学习的、不容置疑的金科玉律，而是一种能激发起学生学习兴趣和艺术潜能，使学生走进艺术殿堂的文本或素材。这样一种教材观背后的哲学基础是当今兴起的解释学和解构主义哲学。按照这种哲学观，世界上并没有永恒的真理，有



的只是“解释”，而解释则是两种或多种不同视野对话和融合而达到的新生。换句话说，只有当那个试图理解“文本”的“我”与“文本”之间不再是一种灌输与被灌输的主从关系，才能导致二者之间的平等对话。只有在平等对话的过程中，“我”的视野才会与“文本”的视野交融，交融的结果是产生一种不同于二者的全新的视野。

按照这一哲学观，西方当代的教材走向是使教材的内容成为能与学生对话、与学生的视野交融的“文本”。既然文本是一种可以由解释者发展、发挥的东西，学生就完全可以借助教材这一文本，使自己的视野得到扩展和超越。

在教材编写中，我编写组充分吸收了当代先进观点，把教材变成师生共同进行的“艺术探索长廊”。沿着这一“长廊”，师生会经历对某种艺术的“感知与体验”“创造与表现”“反思与评价”“知识拓展”和“活动延伸”等过程。这一“长廊”并不是封闭的，它还有很多“活动扩展”窗口，让学生不时停下来观看“窗”外的风景，与“长廊”内看到的東西联系比较，以便跳出固有的步骤，做适合自己的探索与研究。更有意思的是，上述每一个步骤（特别是“感知与体验”步骤）都不是平铺直叙的，而是像音乐那样，分成若干小节，各节之间不仅联系紧密，而且具有节奏感，充满起伏和变奏。每一小节又包含启示语、图片（多种）、“知识导引”、“创造性体验”、“活动扩展”等不同片段。它们就像中国传统哲学中所说的金、木、水、火、土，相互之间形成一种生态互补的关系，为的是诱导学生不断生发出新的东西。以“知识导引”为例，它在这种互补互生的关系中，已不是单纯地要求学生背诵或记忆知识，而是要让学生将其与图片、启示语、“活动扩展”等教材要素结合，化成一种“创造性体验”。所谓“创造性体验”，已不是那种被动的、静态的体验，而是一种主动的、探索的，在实际操作过程中获得的体验。这种创造性体验才是支持学生进行真正的创造和表现的基础，才是活的知识。

为把学生学习从静态模仿和记忆转换为动态的探究过程，本教材尤其强调通过给学生分配“任务”的方式，诱导学生在体验、创造和评价方面主动参与。为完成某一艺术体验和创造任务，学生必须认真回忆或实地考察，必须将特定的艺术形态和背景搞清楚。其最终目的就是要让学生成为学习和探索的主体，将死的知识化成活生生的、深刻而强烈的体验，从根本上改变过去单纯给学生灌输知识和传授技能的教学理念。

QY

前 言



由于经验不足，时间仓促，本教材离理想水平尚有一段距离。企望广大师生在教学过程中予以完善，并提出宝贵的意见。

国家基础教育艺术课程标准研制组

2004. 8



目 录

1	第一课 舞之魅
10	第二课 动感与激情
18	第三课 大地欢歌
27	第四课 欢乐的日子
36	第五课 无言的诉说
45	第六课 我们去采风
53	第七课 美之创生
63	第八课 校园故事
73	后 记



第一课 舞之魅

人文知识与能力

通过对舞蹈艺术特性的感知与体验，形成对舞蹈作为一种动态艺术样式的基本认识；通过舞蹈创编活动，探讨舞蹈在人类生活中的意义和价值。

主要知识技能

了解人体各部位的功能及其运动表现，学习一些简便易做的身体放松方法。初步了解舞蹈的艺术特性，尝试根据自己的生活体验进行简单的舞蹈创作。

教 学 思 路

舞蹈是一种生命形式的跃动，有生命的地方就有欢跃的舞蹈。美国现代著名舞蹈家约瑟·林蒙指出：“自从有了人类，舞蹈就伴随我们。舞蹈是人类的遗产，舞蹈是人类的必需，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。”作为艺术大家族中的一种基本形式，舞蹈来源于人类的社会生产和生活实践，与我们的社会生活息息相关。同时，它也反映了我们的美好追求和向往。每个人通过舞蹈，也都能找到、表达出更加真实的自我。

本课，教师将引导学生初步了解舞蹈的动作性以及舞蹈动作来源的基本途径、舞蹈的节奏性特点，形成对舞蹈艺术物质形态方面特性的基本认识，并进一步了解舞蹈其他方面的艺术特性。同时，教师还将引导学生简单认识自己身体各部位的功能及其运动表现，学习一些简便易做的身体放松方法。此外，教师还将引导学生运用已有的舞蹈经验，尝试以自己的生活体验为素材进行简单的舞蹈创作，从中进一步探讨舞蹈在人类生活中的



意义和价值。

在本课的展开过程中，教师应注意：①通过指导学生开展一些简便易行的小游戏，体验身体各部位运动的感觉；②通过与学生生活相关的各种视觉资料（如舞蹈剧照、雕塑作品图片等）的展示，丰富学生的舞蹈语汇资源，调动学生的舞蹈表达能力；③通过观摩音像资料等方式，引导学生体会舞蹈源于生活这一命题。

本课的完成需2课时。

背景资料

什么是舞蹈？

舞蹈是艺术的一种重要形式，是以经过提炼、组织、美化了的人体动作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难以表现的人们内在深层的精神世界（潜在的情感、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。一般来说，舞蹈是在一定的空间（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）等艺术手段来塑造艺术形象的。



无忧岁月 雕塑 马长利

（有关内容参见王克芬、刘恩伯、徐尔充主编的《中国舞蹈词典》，文化艺术出版社1994年版，第429页）

舞蹈的艺术特性

作为一种直观的、动态的艺术样式，舞蹈主要是通过人体动作、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的。从这个角度来看，



舞蹈的主要艺术特性有直观性、动态性、节奏性、造型性。此外，舞蹈还具有抒情性、综合性等重要特点。（具体内容参见学生用书）

（有关内容参见隆荫培、徐尔充著《舞蹈艺术概论》，上海音乐出版社 1997 年版，第 10—36 页）



百子图（局部） 绘画 李伯实

舞蹈动作及其分类

舞蹈动作是经过提炼、组织和美化了的人体动作，也即艺术化了的人体动作。所谓艺术化，就是按照舞蹈艺术的审美规律，按照舞蹈艺术的审美目的，对人体动作进行加工和改造，以适应人的舞蹈审美需要。可以认为，舞蹈动作与生活动作的基本区别就在于其艺术化特色。

舞蹈动作是舞蹈语言系统中的最基本元素，也是构成一个具体的舞蹈作品的基本要素。从单一的身体姿态到一个舞句、一个舞段的组织，从一个小型舞蹈到一部大型舞剧的形成，舞蹈都是在相同动作的重复、发展、变化，不同动作的衔接、配合、交替呈现的过程中发展完成的。一般来说，舞蹈动作主要是由动机、造型、节奏、力度四个要素所组成的。其中任何一个要素的变化都会使这个舞蹈动作的内涵意蕴发生变化。因此，根据这些构成要素的不同组合，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。（具体内容参见学生用书）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。



舞剧《野斑马》剧照

一个小型舞蹈到一部大型舞剧的形成，舞蹈都是在相同动作的重复、发展、变化，不同动作的衔接、配合、交替呈现的过程中发展完成的。一般来说，舞蹈动作主要是由动机、造型、节奏、力度四个要素所组成的。其中任何一个要素的变化都会使这个舞蹈动作的内涵意蕴发生变化。因此，根据这些构成要素的不同组合，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。（具体内容参见学生用书）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。

（有关内容参见隆荫培、徐尔充著《舞蹈艺术概论》，上海音乐出版社 1997 年版，第 302—311、12—15 页）



拉班及其人体动律学

鲁道夫·拉班，匈牙利人，德国表现主义舞蹈奠基人，现代舞蹈理论之父。其主要成就是人体动律学的提出和拉班舞谱的创立。

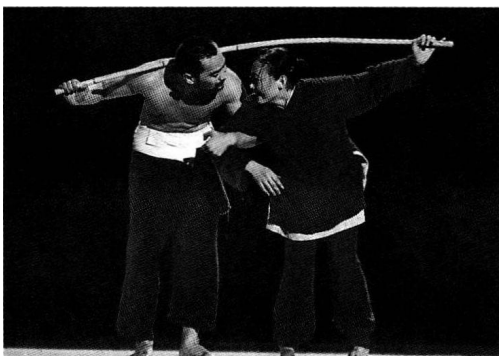
人体动律学被认为是一门从人体动作的时间、空间、重量、流畅感等要素入手，运用数学、物理学、化学、心理学以及解剖学等学科的科学成果，综合地分析、研究、解释人体运动的奥秘的学说。拉班人体动律学的主要内容及其成就包括：①认为人类所有的动作都可分为功能性动作和表现性动作，而包括舞蹈在内的表现性动作缺乏明显的目的性；②论证了人类动作存在着固有的协调关系，并建立了“纯舞蹈”的理论体系和欣赏途径；③论证了人类动作的共同要素，即空间、时间、重量和流畅感。创造了人体动作球体、正方体概念以及人体动律 12 个方位的理论，使人体动作具有了客观参照系数，从而构成人体运动科学体系。国际学术界曾经有人将拉班的人体动律学理论与爱因斯坦的相对论相提并论，认为爱因斯坦发现的是宇宙运动的秘密，而拉班揭示的是人体运动的奥秘，它使舞蹈具有了世界人类学上的意义。

（有关内容参见隆荫培、徐尔充著《舞蹈艺术概论》，上海音乐出版社 1997 年版，第 308—309 页；于平著《中外舞蹈思想概论》，人民音乐出版社 2002 年版，第 609—619 页）

舞蹈的基本方位（具体内容参见学生用书）

身体——舞蹈产生的物质基础

对身体的运用是舞蹈与其他艺术形式最重要的区别所在。舞蹈家总是



舞蹈《咱爸咱妈》剧照

凭借人体本身做出各种有节奏性的动作、姿态、表情，来表达舞蹈作品的内容和人物的思想感情。可以说，舞蹈是一种需要全身心投入，让身体的每一个部位、每一个关节、每一块肌肉都积极参与的运动的艺术。

因此，有人认为舞蹈是独立



于描述或术语概括之外的。舞蹈动作的掌握与阅读多少舞蹈书籍无关，把握舞蹈艺术的最有效方式就是用自己的身体去找到动作的“感觉”。舞蹈所运用的所有器具中最有力的和最敏感的就是身体本身，灵活的健美的有着丰富表情功能的身体是舞蹈艺术赖以产生的物质基础，是创造舞蹈艺术的物质载体。

舞蹈起源于“节奏结构的胚胎”

德籍犹太学者库尔特·萨克斯在《世界舞蹈史》一书中认为，原始舞蹈可以分为“不协调的”和“协调的”舞蹈，前者抑制了人体肌肉的正常活动，而后者“不仅有节奏的进行，而且要求人体各部位的动作都要受到节拍的调节。结果节奏加强了，舞蹈令人兴奋的特点也强化了”。

进一步，库尔特·萨克斯认为：“整个舞蹈可能起源于节奏结构的胚胎”。他指出：“最初击打节拍的工具是顿地的脚——有时也用肘和膝来担任这个工作。为了修饰单调乏味的顿脚声，人们用手拍打身体其他部位以发出更为响亮的声音。这样，上臂、腰部、腹部、臀部和大腿都变成击打器”。后来，大约在旧石器时代末期，“舞者不只是捶打自己的身体，而且也拍打围裙或折叠起来的兽皮服饰；他们用棍棒击地，并经常建造比光溜溜的地面更能产生回声的地基；他们有时在身上带着能发出响声的装饰物，当这类装饰物缚于膝部、小腿或脚踝上时，顿脚会产生更好的音响效果；如果用棍棒代替脚来顿地，还可把丁当作响的饰物拴在棍棒上”。

（有关内容参见于平著《中外舞蹈思想概论》，人民音乐出版社 2002 年版，第 479—483 页；库尔特·萨克斯著，郭明达译《世界舞蹈史》，上海音乐出版社 1992 版，第 16、163 页）

活动建议

● 感知与体验

A. 总体指导

教师可根据学生的兴趣和实际情况，从下列活动方案中选择一项或几项，引导学生开展创造性体验活动。

方案一：学生在课前查阅有关资料，了解和探究国内外身体动作潜能



开发的理论、实践、方法、意义，启发自己开发身体动作潜能的自觉性。

【活动指导】作为一种身体的、动态的艺术，舞蹈的表达必须以身体动作潜能的激发为基础。对这些资料的查阅不在于让学生获得一个完整的、基本的认识，而在于对学生舞蹈学习积极性的调动。

方案二：教师讲解舞蹈这种艺术形式中身体各部位动作的运动规律，如头部动作、上肢动作、躯干动作等，并指导学生做一些身体运动的小游戏。学生边听边做，加以体会，对舞蹈的动作要素有一个初步的认识。

【活动指导】在讲解中注意培养学生对自己身体的热爱。舞蹈动作是经过提炼、组织、美化了的人体动作。要达到这一点，必须经过两方面的加工发展，一是要经过合乎规律性的发展，二是要经过合乎目的性的发展。不同风格的舞蹈对动作原型又有不同的美化和造型化标准，如中国古典舞中的圆场就强调勾脚，要求脚跟压脚掌的过程十分清楚；芭蕾舞的走要符合开、绷、直、立的特征等。教师应注意引导学生把握住舞蹈动作的这一特点。

方案三：指导学生欣赏有代表性的舞蹈剧照。

【活动指导】在学生欣赏舞蹈剧照时，教师应注意引导学生认真观察剧照中舞者的动作姿态，体会舞蹈动作的来源。教师可对舞蹈动作的主要来源加以适当的讲解。

方案四：观摩经典舞蹈作品片断，如《采茶舞曲》《摘葡萄》《祝酒歌》等舞蹈片段，让学生感受舞蹈动作是如何由生活动作提炼而来的。

【活动指导】在此过程中，指导学生认真聆听舞蹈音乐，将音乐与舞蹈艺术进行链接，体会舞蹈艺术节奏性、抒情性、综合性等特点。

方案五：学生分组讨论，分析现实生活情境中的动作表现与舞蹈作品中所反映出的生活动作有何不同。

【活动指导】此活动的目的在于引导学生进一步体会舞蹈作品是如何将生活情境中的动作加以组织、提炼、升华和表现的。教师应指导学生将舞蹈动作与生活动作加以比较、区分。

B. 具体教学指导

1. 感物而动——借助身体活动与世界沟通

【教学目标】引导学生感受身体每一部位的活动，体验舞蹈最原始的