



四特 教育系列丛书

SITEJIAOYUXILIECONGSHU

舞蹈项目 活动组织策划

WU DAO XIANG MU HUO DONG ZU ZHI CE HUA

萧枫 姜忠喆◎主编



吉林出版集团有限责任公司

舞蹈项目活动 组织策划

萧枫 姜忠喆◎主编

特约主编：庄文中 龚玲
主 编：萧枫 姜忠喆
编 委：孟迎红 郑晶华 李菁 王晶晶 金燕
刘立伟 李大宇 赵志艳 王冲
王锦华 王淑萍 朱丽娟 刘爽
陈元慧 王平 张丽红 张锐
侯秋燕 齐淑华 韩俊范 冯健男
张顺利 吴 姗 穆洪泽
左玉河 李书源 李长胜 温超
范淑清 任 伟 张寄忠 高亚南
王钱理 李 彤



图书在版编目(CIP)数据

舞蹈项目活动组织策划 / 《“四特”教育系列丛书》编委会编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012. 4

(“四特”教育系列丛书 / 庄文中等主编. 学校文化建设与文娱活动策划组织)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8606 - 5

I. ①舞… II. ①四… III. ①舞蹈艺术 - 青年读物②舞蹈艺术 - 少年读物 IV. ①J7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 042017 号

舞蹈项目活动组织策划

出版人 孙建军
责任编辑 孟迎红
责任校对 赵霞
开本 690mm × 960mm 1/16
字数 250千字
印张 13
版次 2012年4月第1版
印次 2012年4月第1次印刷
出版 吉林出版集团有限责任公司
发行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地址 长春市泰来街1825号
邮编:130062
电话 总编办:0431 - 86012915
发行科:0431 - 86012770
印刷 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5463 - 8606 - 5

定价:25.80元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431 - 86012892

前言

学校教育是个人一生中所受教育最重要组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

“四特教育系列丛书”以“特定对象、特别对待、特殊方法、特例分析”为宗旨,立足学校教育与管理,理论结合实践,集多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们的教育成果与经验于一体,围绕困扰学校、领导、教师、学生的教育难题,集思广益,多方借鉴,力求全面彻底解决。

本辑为“四特教育系列丛书”之《学校文化建设与文娱活动策划组织》。

校园文化是学校本身形成和发展的物质文化和精神文化的总和。由于学校是教育人、培养人的社区,因而校园文化一般取其精神文化之含义。即学校共同成员在学校发展过程中,逐步形成的包括学校最高目标、价值观、校风、传统习惯、行为规范和规章制度在内的精神总和。

良好的校园文化环境是学生积极参与和悉心建设的结晶,也是实现素质教育、造就优秀人才的一个不可或缺的重要条件。因此,加强学校文化阵地的建设与组织活动策划是一项非常系统性的工程。学校文化阵地建设是学校文化的重要窗口,学校文化组织的策划则是学校实施素质教育和精神文明建设的重要组成部分,这两样都是学生成长成才的内在需要,更是推进学校教育工作的重要载体。

文化娱乐活动是文化体育娱乐活动的简称,其娱乐性、趣味性、知识性和多元化结合的特点是广大读者学习之外追求的一种健康生活情趣。

学校的文化娱乐活动项目包括音乐、美术、舞蹈、文学、语言、曲艺、戏剧、表演、游艺等多方面内容,广大青少年同学在课余时间通过参加多种形式的文化娱乐活动,能够达到开阔视野、陶冶情操、增长才智、提高能力、沟通人际、适应社会以及改善知识结构,掌握实用技能等效果。在这些文化娱乐活动中,他们通过接受不同形式、不同内容的有益教育,能够受到潜移默化作用,从而达到提高思想、文化和身体的综合素质,这对造就和培养有理想、有道德、有纪律、有文化、适应时代腾飞的新一代人才有着十分重要的作用。

为了适应青少年发展的需要,营造良好的校园文化环境,为校园文化娱乐活动的组织策划提供良好的指导,我们特地编辑了这套书从学校的实际情况出发,以育人为根本目标,坚持先进文化的方向,从音乐、绘画、表演、游艺等方面重点对学生的基础知识和操作能力进行训练,努力使他们在娱乐中学到知识,在欢笑中陶冶情趣,并通过系统的训练和比赛,使他们的智力得到开发、知识结构得到改善,最终达到新课标要求的培养高素质的合格人材的目标。

本辑共20分册,具体内容如下:

1.《学校文化建设与管理创新》

校园文化重在建设,它包括物质文化建设、精神文明建设和制度文化建设,这三个方面建设的全面、协调的发展,将为学校树立起完整的文化形象。加强学校文化阵地的建设与组织

活动策划是一项非常系统性的工程。本书对学校文化建设的组织管理与创新策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

2.《把图书馆打造成传播知识的圣地》

加强学校图书馆建设,对激发学生学习的积极性以及提高学生的整体素质有着重要的作用与意义。本书对学校图书馆的建设与管理进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

3.《环境与安全文化建设》

校园安全文化是校园文化的重要组成部分,学校安全文化建设水平的高低已成为学校核心竞争力基本内容之一。所谓校园安全文化是指将学校安全理念和安全价值观表现在决策和管理者的态度及行为中,落实在学校的管理制度中,将安全管理融入学校整个管理的实践中,将安全法规、制度落实在决策者、管理者和师生的行为方式中,将安全标准落实在教育教学过程中,由此构成一个良好的安全建设氛围,通过安全文化建设,影响学校各级管理人员和师生的安全自觉性,以文化的力量保障学校财产安全和师生人身安全。学校安全文化有四个层次。即:安全观念文化、安全行为文化、安全制度文化和安全物质文化。它们相互作用,相互促进。

4.《把学校建设成传播文化的阵地》

作为中国特色社会主义文化阵地重要组成部分的学校,在中华文化面临挑战和发展的机遇之际,应该承担时代赋予的使命,通过教育创新,传承文明,创造先进文化,培养和谐发展的高素质创新人才来促进社会的发展,实现中华民族的伟大复兴。本书对学校文化阵地的建设与管理进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

5.《知识类活动组织策划》

文化知识类活动课是一门全新的课程,就其根本意义来说是为了提高学生的素质,而要做到这一点,必须对文化知识类活动课加强有效的科学的管理。尽管各科活动课教学目标是具有弹性、较为宽泛的,但总的教育目标应十分明确,那就是有利于学生主体精神的体现;有利于对学生的分析问题和解决问题的能力培养;有利于活动成功学生的自我认识;有利于学生个性的发展,管理工作不能偏离这一目标。本书对学校知识类活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

6.《科普活动组织策划》

科技教育是拓展学生知识面的重要平台,是培养学生自主创新的首要手段,在学生成长过程中已显现出越来越大的不可替代的作用,而学校重视科技教育,则可以让学校的重视学生全面发展的教师和学生在校园里都能有自己的发展空间。如果能够切实的从以上各个环节落实科学实践活动的开展,就可以在全校掀起一股学科学、做科学、用科学的热潮,使学生科学素养得到普遍提高,在落实了普及科学的目标的同时也提升了学校科学教育的质量。本书对学校科普活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

7.《收藏活动组织策划》

中国文化艺术几千年源远流长的历史,也凝聚着文艺收藏的风云沧桑。社会文明的整体进步,在促进文艺创作繁荣的同时,也推动文艺收藏的蓬勃发展。收藏可以陶冶情操、修身养性,它要求收藏者具备理性的经济头脑的同时,还要有很好的艺术的修养。收藏者在收藏的过程中,潜移默化地将自己培养成理性和感性结合得相当和谐的现代人。本书对学校收藏活

动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

8.《联欢庆祝活动组织策划》

联欢活动是指单位内部或单位之间组织的联谊性质的文娱活动。通常是为了共同庆贺某一重大事件,或者在某一节日、某一重大活动完毕之后举行。联欢活动一般以聚会的形式进行,所以又称联欢晚会。本书对学校联欢活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

9.《行为文化活动组织策划》

行为文化是指人们在生活、工作之中所贡献的、有价值的,促进文明、文化以及人类社会发展的经验及创造性活动。本书对学校行为文化活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

10.《文娱演出活动组织策划》

演出是指演出单位或个人在特定的时间特定的环境下所举办的文艺表演活动。由于演出经过长期的发展与各地的差异,目前主要包括电影展演、音乐剧、实景演出、演唱会、音乐会、话剧、歌舞剧、戏曲、综艺、魔术、马戏、舞蹈、民间戏剧、民俗文化等种类。本书对学校娱乐体育活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

11.《音乐项目活动组织策划》

音乐是一种抒发感情、寄托感情的艺术,它以生动活泼的感性形式,表现高尚的审美理想,审美观念和审美情趣。音乐在给人以美的享受的同时,能提高人的审美能力,净化人们的灵魂,陶冶情操,提高审美情趣,树立崇高的理想。本书对学校音乐项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

12.《美术项目活动组织策划》

美术作为美育的主要手段的途径,它的主要任务不仅仅是传授美术知识,也不仅仅是美术技能的训练,而是通过学生内心达到审美状态,良好心理得到培养和发展,不良心理受到治疗和矫正,使各种心理功能趋于和谐,各种潜能协调发展,最后达到提高人的生存价值,体验与实现美好人生的目的。本书对学校美术项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

13.《舞蹈项目活动组织策划》

舞蹈能够促进少年儿童的生长发育,改善少年儿童的形体,带来艺术气质和形体美,有利于提高少年儿童的生理机能,提高少年儿童的体质,促进少年儿童的心理健康发展,还能够培养少年儿童的人格魅力。本书对学校舞蹈项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

14.《器乐项目活动组织策划》

贝多芬曾说:“音乐能使人类的精神爆发出火花。音乐比一切智慧、哲学有更高的启示。”作为素质教育的民乐教学,更突出将学生的全面发展放在首要的地位,使之形成具有显著办校特色的办学指导思想,为学校的全面发展做出了贡献,取得了满意的效果。本书对学校器乐项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

15.《语言项目活动组织策划》

加强学校文化阵地的建设与组织活动策划是一项非常系统性的工程。学校文化阵地建

是学校文化的重要窗口,学校文化组织的策划则是学校实施素质教育和精神文明建设的重要组成部分。本书对学校语言项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

16.《曲艺项目活动组织策划》

曲艺是中华民族各种“说唱艺术”的统称,它是由民间口头文学和歌唱艺术经过长期发展演变形成的一种独特的艺术形式。曲艺演员必须具备坚实的说功、唱功、做功和高超的摹仿力,演员只有具备了这些技巧,才能将人物形象刻划得维妙维肖,使事件的叙述引人入胜,从而博得听众的欣赏。本书对学校曲艺项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

17.《戏剧项目活动组织策划》

戏剧的表演形式多种多样,常见的包括话剧、歌剧、舞剧、音乐剧、木偶戏等,是由演员扮演角色在舞台上当众表演故事情节的一种综合艺术。戏剧情节、歌唱和舞蹈这三者的复杂结合,使中国戏曲具有独特的风格和一系列艺术上的特点。本书对学校戏剧项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

18.《表演项目活动组织策划》

表演指演奏乐曲、上演剧本、朗诵诗词等直接或者借助技术设备以声音、表情、动作公开再现作品。加强学校文化阵地的建设与组织活动策划是一项非常系统性的工程。本书对学校表演项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

19.《棋牌项目活动组织策划》

棋牌是对棋类和牌类娱乐项目的总称,包括中国象棋、围棋、国际象棋、蒙古象棋、五子棋、跳棋、国际跳棋(已列入首届世界智力运动会项目)、军棋、桥牌、扑克、麻将等等诸多传统或新兴娱乐项目。棋牌是十分有趣味的娱乐活动,但不可过度沉迷于其中。本书对学校棋牌项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

20.《游艺项目活动组织策划》

游艺是一种闲暇适意的生活调剂。其中既有节令性游乐活动,也有充满竞技色彩的对抗性活动,更多的则是不受时间、地点、条件制约的随意方便的自娱自乐活动。其中有的继承性极强,规则较严格;有的则是无拘无束的即兴自娱;有的干脆是一种与生产紧密结合的小型采集和捕捉活动。这些丰富多彩的民间游艺活动使得广大劳动人民特别是青少年无论在精神生活、智力开发还是身体素质诸方面得到有益的充实和锻炼,也成为最普及的农村文化活动形式。本书对学校游艺项目活动的组织策划进行了系统而深入的阐述,体例科学,内容全面,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,必定存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

目 录

第一章 舞蹈的基础知识	(1)
第一节 舞蹈艺术概述	(2)
1. 舞蹈的概述	(2)
2. 舞蹈的起源	(4)
3. 图腾与舞蹈	(6)
4. 生殖崇拜的舞蹈	(9)
5. 舞蹈的欣赏	(11)
6. 跳舞的好处	(12)
7. 中国舞蹈的历史	(13)
8. 西方舞蹈的历史	(32)
第二节 舞蹈基本常识	(47)
1. 舞蹈的要求	(47)
2. 舞蹈的特性	(48)
3. 舞蹈的种类	(49)
4. 舞蹈动作	(53)
5. 舞蹈内容	(55)



- 6. 舞蹈形式 (56)
- 7. 乐舞 (60)

第二章 舞蹈的学习训练 (65)

第一节 交际舞的学习训练 (66)

- 1. 交际舞的基础知识 (66)
- 2. 交际舞的练习方法 (68)

第二节 踢踏舞的学习训练 (73)

- 1. 踢踏舞的基础知识 (73)
- 2. 踢踏舞的训练方法 (83)

第三节 芭蕾舞的学习训练 (86)

- 1. 芭蕾舞的基础知识 (86)
- 2. 芭蕾舞的训练方法 (102)

第四节 探戈的学习训练 (106)

- 1. 探戈的基础知识 (106)
- 2. 探戈脚部运用的技巧 (113)
- 3. 探戈的训练方法 (115)

第五节 桑巴的学习训练 (124)

- 1. 桑巴舞的基础知识 (124)
- 2. 桑巴的训练方法 (128)

第六节 北京平四的学习训练 (132)

- 1. 北京平四的基础知识 (132)
- 2. 北京平四的训练方法 (133)
- 3. 北京平四舞舞姿 (134)
- 4. 北京平四基本步伐练习 (135)



第七节 华尔兹的学习训练	(136)
1. 华尔兹的基础知识	(136)
2. 华尔兹训练方法	(139)
第八节 快步舞的学习训练	(148)
1. 快步舞的基础知识	(148)
2. 快步舞的训练方法	(150)
第九节 街舞的学习训练	(152)
1. 街舞的基础知识	(152)
2. 街舞的训练方法	(182)
3. 街舞的训练窍门	(191)
4. HipHopDance 基本舞步训练	(192)
5. 街舞训练技巧	(194)



第一章

舞蹈的基础知识



第一节 舞蹈艺术概述

1. 舞蹈的概述



舞蹈是八大艺术之一，是于三度空间中以身体为语言作“心智交流”现象之人体的运动表达艺术，一般有音乐伴奏，以有节奏的动作为主要表现手段的艺术形式。它一般借助音乐，也借助其他的道具。舞蹈本身有多元的社会意义及作用，包括运动、社交、求偶、祭祀、礼仪等。

一、独立的舞蹈艺术发展道路

东方的学者孔子说：“夫礼，先王以承天之道，以治人之情，故失之者死，得之者生。”西方的学者哈佛洛克·葛理斯说：“如果对舞蹈的艺术漠然视之，那么我们不仅无法了解肉体生命的至高表征，并且也无法了解精神生命的至高象征。”东西方学者都强调了：舞蹈是和人类发展的几乎所有方面都紧密交织在一起的。因此，当舞蹈作为一门独立的艺术，在走过其发展的历史路程中，舞蹈和人类的传统、人类的社会的千丝万缕的联系，使人类舞蹈艺术反而形成了错综复杂的发展形态。

二、丰富多彩的舞蹈形式

以中国舞蹈文化为例：

中国古典民间舞蹈从起源形态上分类，大致分为三大类：劳动生

产类，民生民俗类，祭祀类。

从文化形态上分类，有：农耕文化型、山林文化型、水上人家型、海洋文化型、草原文化型、绿洲文化型、城镇宫廷文化型、佛教（兼及道教、各宗教）文化型、戏曲文化型。

中国古典民间舞蹈从道具上分类，比较典型的有：龙舞、狮子舞、鼓舞、灯舞、绸舞、扇舞、鞭舞、剑舞、轿船舞、踏歌、秧歌、拉花、二人转、社火等等。每一类舞中又有很多各具特色的舞种，比如，社火里就有：踩高跷、跑竹马、跳春牛、跑驴等等。

形式丰富多彩的人类舞蹈艺术是人类文明的象征，是人类文化的宝贵财富，但如此五彩缤纷的舞蹈类别和舞种，又给人们出了一道难题：人类舞蹈艺术的定义到底是什么？

三、人类舞蹈艺术的定义是什么？

中国古籍《毛诗·大序》中提出：“……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。”芭蕾舞剧的奠基人诺维尔也说：“人类的感情达到语言不足以表达的程度，舞蹈就会大大奏效，……作为人类感情顶峰的喊叫，也已显得不够，于是，喊叫被动作所取代。”这些理论说到了舞蹈艺术是人类抒情的最高形式。美国现代舞蹈创始人，依沙杜拉·邓肯认为：“凡借身体动作以表达思想感情的创造性活动，都是舞蹈艺术。”英国哲学家科林伍德认为，舞蹈是“一切艺术和语言之母”。柏拉图在他老年时最后一篇文章《法律》中说：“良好教育的内容就在于知道如何唱得好和舞得好。”始终执著于生活艺术是一种舞蹈的信念的尼采，曾在一封信上说：“我的文体是一种舞蹈。”这些说法都牵涉到舞蹈艺术的广泛性。李白诗：“起舞拂长剑，四座皆扬眉。因得穷欢情，赠我以新诗。”李白在这里阐明了舞蹈是欢乐和灵感的根源的思想。白居易：“始知乐与时政通，岂听铿锵而已矣。”说



明了舞蹈与时代风气、风俗相通的道理。

古今中外人们对舞蹈艺术的论述很多很多，这些论述，都有一定的道理，但是，我们没有看到一个科学的、全面的、准确的舞蹈艺术的定义。在探索人类舞蹈艺术定义的过程中，我们感到，由于人类舞蹈艺术发展的历史久远，错综复杂，不是一个定义所能涵盖的，因此，写了这篇《人类舞蹈的历史定义》，以便更好地梳理清楚人类舞蹈发展的脉络，更好地了解人类舞蹈艺术的内涵本质。

我们是业余舞蹈爱好者，研究、探索舞蹈艺术的条件很困难，也很有限，不足之处是难免的。人类舞蹈艺术的定义是个很重要的艺术科研课题，我们在此只能是提出这个课题“抛砖引玉”了。毕竟，中国有很多拿着国家工资的舞蹈专业工作的人。



2. 舞蹈的起源

据艺术史学家的考证，人类最早产生的艺术就是舞蹈。在远古人类尚未产生语言以前，人们就用动作、姿态的表情来传达各种信息和进行情感、思想的交流。以后由各种声音发展成为语言和音调以后，才相继产生了诗歌和音乐。在劳动中，由于制造工具，人的手逐渐变得灵巧起来，又诞生了绘画和雕刻。随着人类的进化，思维能力和认识事物水平的提高，曲艺、小说、戏剧等艺术才相继被创造出来。那么，舞蹈作为一种最古老的艺术，它的源头来自哪里呢？

我国古代和古希腊的神话传说中说，人类是从天帝那里学来的舞蹈、或是人类受到掌管舞蹈的女神的启发才创造出舞蹈来。我们知道，古代的先民，对神和人的概念的理解，并不像现代的人分得那样清楚。

那时的人们往往把一些具有不凡才能的人、超出一般人的智慧和力量的人，或是对于人类作出大较大贡献的人，都看成是神的化身，或是能通神的人。现在，我们知道，各种各样的神都是人根据自己的影象为基础，经过想象而创造出来的，是神创造了舞蹈，归根结底也就是我们人创造了舞蹈。那么，人又是如何创造了舞蹈呢？

有的学者认为，人有模仿的本能，舞蹈是人用有节奏的动作对各种野兽动作和习性的模仿。有些舞蹈还是对一些自然景物动态形象的模仿，如柳枝的摇曳、海浪的翻滚、风的飘荡旋转等等，人们都可以模仿它们进行舞蹈。

也有学者认为，在艺术的起源中，模仿虽然重要，但还不是真正的起因，艺术的起因是“游戏的冲动”，游戏是自白的人性的表现。游戏也是人类最终脱离动物界的标志。这里的游戏，是指人的审美需求，即以假象为快乐。如人模仿动物的舞蹈，就是通过这种假象的游戏来获得快乐和宣泄自己的情感。

还有学者认为，由于原始人的思维分不清主客观的界线、认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的，由此而产生了图腾崇拜、原始宗教、巫术祭祀等，而这些活动都离不开舞蹈，甚至舞蹈是巫术活动的主要内容和最主要的表现手段。因此，有人断言“一切跳舞原来都是宗教的”。

不少学者从原始人为了生存的需要，把繁衍下一代看作是非常重要的事情，而舞蹈是择偶、求婚和进行情爱训练的主要方式和手段，因此认为舞蹈起源于性爱活动。而有的学者，认为舞蹈不仅表现人的情爱，人们的各种激越的情感，人们生活中有重大意义的情感和活动，都会用舞蹈来表现。再没有别的艺术行为，能像舞蹈那样的转移和激动一切人类，我国古代乐舞理论中就有：“清动于中而行于言，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。”这也生动地说明了舞蹈是表现人们最激动的情感的产物。

我国有很多学者主张舞蹈起源于劳动的理论，因为劳动是人生存和发展的第一需要，也是劳动创造了人自身，是劳动使人脱离了动物界，是劳动创造了人类社会。在原始人的舞蹈中，表现狩猎和种植以及各种劳动生活的占有最大的比重。

我们认为以上各种舞蹈起源的理论，都有一定的道理，但又都不十分完整和全面，因为舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象，它的起源和世界上的一切事物的构成一样都不是单一的，而是有着多种因素的，所以人们主张“劳动综合论”，即：舞蹈起源于人类求生存、求发展中劳动实践和其他多种生活实践的需要，如果再详细一点来说，舞蹈起源于远古人类在求生存、求发展中劳动生产（狩猎、农耕）、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现，以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情感思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。



3. 图腾与舞蹈

图腾原为美洲印第安人的方言，即“他的血族”。图腾是氏族共同的标志或符号，是对外的意义，也有奉图腾为始祖的对内意义。他们多以动物、植物或无生物及自然现象为标志，并且认为图腾主宰着他们全体成员的吉凶祸福。印第安人有以鹰为图腾的，澳洲的土著许多部落各以一个图腾为名，如雨、水、袋鼠、食火鸡等。中华民族同样经历过这样的历程，远在夏商之前，图腾即为原始民族的信仰和标志，黄帝氏族即以云为图腾标志：“昔者黄帝氏以云纪，故为云师而

云名。”（《左传·昭公十七年》）关于图腾的起源，近来学者们有了新的探索。民族学家杨堃认为：“图腾是女子生殖器象征或‘同体’。”“图腾是妇女生殖力的象征物，图腾崇拜，乃是对妇女生殖器象征物的崇拜，也是对氏族本身的‘神化与崇拜’。”（《民间文学论坛》）赵国华则认为：“在原始社会，某些女性生殖器和男性生殖器的象征物演化成了图腾，亦即演化成了某些氏族的始祖的标志。”（《生殖崇拜文化论》）

原始氏族图腾崇拜与舞蹈和武术活动关系极为密切，祭祀、庆典都要对着图腾起舞，后来逐渐演变为模拟图腾起舞，从而产生大量象形取意的拳法和舞蹈节目。如黄帝氏族以云为图腾，而产生了以《云门大卷》为名的乐舞，以祭祀黄帝。原始夏人的图腾为龙。“鲧死……化为黄龙，是用出禹”，其后有了龙舞，一直留传至今，而龙成为华夏民族的象征。龙是虚拟的动物，龙的基调是蛇，陶寺出土的属于夏文化的龙盘形象可资证明。此后，又吸收了兽类的四脚，马的头、鬣的尾、鹿的角、鱼的鳞和须（闻一多《伏羲考》）。说明华夏民族是由不同图腾部落兼并糅合而成的一个综合形象，是部落兼并的产物。辽东半岛后洼出土的6000年前的石龙是目前所见最早的龙图腾形象，其后在汉代才出现了龙舞的最早记载（见董仲舒《春秋繁露》）。实际上龙舞的出现要早得多。

滇西南哀牢山脉彝族和凉山彝族都自称为“罗罗”，意为虎。彝族自命为虎，有的奉石虎为祖先，反映了彝族曾以虎为图腾。甘肃省出土的虎斑纹陶片是图腾崇拜的实物。彝族、纳西、傈僳等族以黑虎为图腾。西南地区的巴人及其后代土家族和普米族、白族则以白虎为图腾。彝族以十二属相轮回纪日，以虎为首。至今还保留《十二兽神舞》。这是由巫表演的，该舞以表演虎神降临，猛扑家畜的动作为高潮，可以想见虎图腾舞的原貌。彝族《打歌》时边舞边吟唱“罗哩

