


Basic  
knowledge  
of dance

# 舞蹈基础知识

李娜 著

 辽宁科学技术出版社

# 舞蹈基础知识

李娜 著

辽宁科学技术出版社  
• 沈阳 •

## 图书在版编目（CIP）数据

舞蹈基础知识 / 李娜著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5591-0298-0

I. ①舞… II. ①李… III. ①舞蹈 - 基本知识  
IV. ①J7

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第134960号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁票据印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 142mm × 206mm

印 张: 7.75

字 数: 200千字

出版时间: 2017年6月第1版

印刷时间: 2017年6月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷 许琳娜

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 潘莉秋 刘 畅

---

书 号: ISBN 978-7-5591-0298-0

定 价: 49.80元

投稿热线: 024-23284062 58646606@qq.com

邮购热线: 024-23284062



# 目 录

第一章 舞蹈的概念	1
第一节 不同时期对舞蹈的表述	1
第二节 广义与狭义之分	5
第三节 其他国家对舞蹈的定义	6
第二章 舞蹈的起源与发展	11
第一节 舞蹈的起源	12
第二节 舞蹈的发展	14
第三章 舞蹈的基础理论	26
第一节 舞蹈的基本特征	26
第二节 舞蹈的分类及表演形式	29
第四章 舞蹈的作用	45
第一节 人体的“雕塑师”	45
第二节 训练灵活多姿的体态	46
第三节 提高机体的稳定平衡	47
第四节 促进身心的和谐发展	47
第五章 舞蹈表现身体的基本认知	49
第一节 手	49
第二节 眼	50
第三节 身	51
第四节 步	53
第五节 呼吸	54
第六章 舞蹈的基本素质能力	61
第一节 重心	61
第二节 速度	64
第三节 爆发力	66
第四节 控制力	68
第七章 舞蹈技巧	70
第一节 留头甩头	71
第二节 旋转技巧	72
第三节 翻身技术技巧	75
第四节 跳跃性技术技巧	77
第八章 中国古典舞基础训练	80
第一节 中国古典舞的身韵	82
第二节 中国古典舞的技巧	85
第三节 中国古典舞的节奏特点	87



第四节 中国古典舞表演者具有的特殊能力·····	88
第五节 中国古典舞的基础训练·····	89
<b>第九章 芭蕾舞训练</b> ·····	126
第一节 基本特征·····	126
第二节 基本姿态动作·····	127
第三节 基本手位、脚位·····	129
第四节 动作组合·····	131
<b>第十章 舞蹈作品</b> ·····	137
第一节 舞蹈作品的内容·····	137
第二节 舞蹈作品的形式·····	143
<b>第十一章 舞蹈创作</b> ·····	155
第一节 创作取材·····	155
第二节 创作构思·····	158
第三节 结构创作·····	163
第四节 创作实施·····	165
<b>第十二章 舞蹈表演</b> ·····	172
第一节 舞蹈表演的内涵·····	172
第二节 舞蹈演员·····	174
第三节 舞蹈表演的审美规范·····	186
<b>第十三章 舞蹈创编的步骤与要素</b> ·····	192
第一节 舞蹈创编的步骤·····	192
第二节 舞蹈创编中的结构·····	193
第三节 舞蹈创编中的时间·····	203
第四节 舞蹈创编中的空间·····	210
第五节 舞蹈创编中的动作语言·····	211
<b>第十四章 舞蹈作品欣赏</b> ·····	215
第一节 各具特色的中国古典舞·····	215
第二节 多姿多彩的民族民间舞·····	219
第三节 绚丽典雅的芭蕾舞·····	225
第四节 勇于创新的时代舞·····	232
第五节 彰显时代精神的当代舞·····	236

# 第一章 舞蹈的概念

什么是舞蹈？舞蹈的本质是什么？这是我们在学习这门艺术之前首先要了解的问题。其实，我们在日常生活中对“舞蹈”并不陌生；清晨的公园里、傍晚的广场上、电视的节目中以及年节时的乡村或都市的剧场内，“舞蹈”随处可见。

概括来讲，舞蹈是以有组织、有规律的人体动作为主要表现手段，来表达舞者的审美情感的一门艺术。

为了对舞蹈的基本概念有更加全面、深入的认识，我们将从历史流传下来的部分乐舞理论中开始，去探索舞蹈的概念。

## 第一节 不同时期对舞蹈的表述

### 一、我国部分古籍对舞蹈的描述

《礼记》卷三十八《乐记》：“德者，性之端也。乐者，德之华也。金石丝竹，乐之器也。诗言其志也。歌咏其声也。舞动其荣也。三者本于心，然后乐器从之。”（今译大意：“德”是人性的表露；“乐”是德行的花朵。金石丝竹，是“乐”的演奏工具。诗，表达“乐”的内容；歌，咏唱出“乐”的声调；舞，表现出“乐”的姿态；诗、歌、舞三者都出自内心，然后乐器才跟着进行共同的表演。）

《嵇康·声无哀乐论》：“和心足于内，和气见于外，故歌以叙志，舞以宣情，然后文之以采章，照之以风雅，播之以八音，感之以太和……”（今译大意：这种和谐的精神充实于内部，和谐的气氛就表现到外部来，所以用歌唱来叙述心意，用舞蹈来表

达情感，然后用文采来修饰它，用“风”“雅”来发扬它，用音乐来传播它，用“太和”来感召它……）

《礼记·檀弓篇》：“人喜则斯陶，陶斯咏，咏斯犹，犹斯舞。”（今译大意：人欢喜就快乐，快乐就咏唱，咏唱就摇动，摇动就跳舞。）

朱载堉《乐律全书·律吕精义》：“《诗》序曰：‘咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之。盖乐心内发，感物而动，不知手足自运，欢之至也。此舞之所由起也。’”（今译大意：《诗》序说：咏歌不足以表达感情时，很自然就要舞蹈起来。因为欢乐从内心发出来，受到外界事物的感动，不知不觉手脚就舞动起来，表现出欢乐。这就是舞蹈的起因。）

从古代学者们的论述中，就舞蹈的本质来看，其观点可体现为：舞蹈是表现人的情感的一种艺术；而人的情感则是由客观外界事物所引起的；并且，舞蹈所表现的情感是用语言和歌唱等艺术手段所不足以表达的情感。

## 二、当代舞蹈词义演变

（1）吴晓邦先生是我国当代著名的舞蹈家（代表作品《饥火》《思凡》等），也被认为是我国当代舞蹈家中最早提出舞蹈定义的，在其1952年出版的著作《新舞蹈艺术概论》一书中他就讲道：“舞蹈是人体造型上‘动的艺术’，它是借助人体‘动的现象’，通过自然或社会的‘动的规律’，去分析各种自然或社会的‘动的现象’，而表现出各种‘形态化’了的运动，这种运动不论是表现了个人或者多数人的思想和情感，都称为舞蹈。”而在其1982年重新修订出版的《新舞蹈艺术概论》中，将什么是舞蹈又做了新的诠释：“舞蹈是一种人体动作的艺术。凡是借着

人体有组织和有规律的动作，通过作者对自然或社会生活的观察、体验和分析，然后用精练的形式和技巧，集中地反映了某些形象鲜明的人物和故事，表现个人或者多数人的生活、思想和感情的都可称为舞蹈。”这是舞蹈内在的本质属性。李泽厚正是从舞蹈的内在本质属性方面论述了舞蹈艺术的美学特性。其强调“舞蹈以身体动作过程来展示心灵、表达感情，一方面源自日常生活中情感动作、体貌姿态以及表情语言的集中、发展，另一方面则又来自对培育身体力量和精神品质的锻炼概括和提炼。这两者从不同方面都规定了舞蹈动作所具有的高度概括、宽泛表现的性质。这是由于一方面，正如音乐中的表情，作为日常表情语言的人体动作姿态所传达出来的情感是类型性、概括性的（如悲、喜、爱慕等）；另一方面，正如体操、杂技，身体锻炼动作中所显示出来的精神素质也是高度类型化、概括化的（如机智、勇敢等），它们都鲜明而又概括地展开着作为主体的人所拥有的潜在巨大精神能力和情感体验。而并不是十分具体地再现在某个特定场合、情境下的具有确凿认识内容的情感、心灵。这样，就从本质上规定了舞蹈艺术的美学特性主要不是人物行为的复写，而是人物内心的表露；不是去再现事物，而是去表现性格；不是模拟，而是比拟。它要求用高度提炼了的、程式化了的舞蹈语言，通过着重表达人们的内心情感活动来反映现实。”

（2）在 20 世纪 60—70 年代，经诸多舞蹈专家集体研究、讨论、修改、审定产生了《辞海》中对“舞蹈”词条的释义：“艺术的一种，是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活。基本要求是动作姿态、节奏和表情。舞蹈起源于劳动，与诗歌、音乐结

合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。世界许多民族都有各具独特风格的舞蹈，其中民间舞蹈占有重要地位。作为社会意识形态，舞蹈总是鲜明地反映出人们不同的思想、信仰、生活理想和审美要求，既是供人欣赏和娱乐的艺术形式，也有宣传教育的社会作用。”

（3）伴随舞蹈艺术的不断发展与对舞蹈艺术认识的不断成熟，1994年出版的《中国舞蹈词典》对“舞蹈”这一词条在《辞海》中“舞蹈”的基础上又做了三点补充和修改。“首先，更加鲜明地突出了舞蹈的艺术特性，强调它着重表现人们的内在深层的精神世界，而且是其他艺术所难以表现的那些内容，这也就使舞蹈和其他艺术不仅是在表现手段上有所不同，而且在表现对象和表现内容上也有着明显的区分。其次，在舞蹈的起源上把过去传统的强调劳动是舞蹈的唯一起源的学说，改为以劳动起源论为主，并且融合了图腾说、巫术说、表情说、内在冲动说等起源的多重交叉的劳动综合论的舞蹈起源的学说……再次，在舞蹈的社会功能方面，强调审美的愉悦性和审美的功利性的统一，明确地提出其社会交往、文化娱乐、促进身心健康的作用。”至此，舞蹈这一词条就被全面且系统地概括为“舞蹈——艺术的一种表现形式，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所难以表现的、内在深层的精神世界即细腻的情感、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……舞蹈是一种具有空间性、时间性、综合性的动态

造型艺术。舞蹈作为一种社会审美形态，起源于远古人类劳动生产（狩猎、耕作等）、战斗操练的模仿再现，以及图腾崇拜、武术、宗教祭祀活动和表现情感、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。舞蹈艺术的审美功能是审美的愉悦性和审美的功能性的统一。舞蹈也是人们进行社会交往、开展文化娱乐、促进身心健康，具有广泛群众性的一种艺术形式。

## 第二节 广义与狭义之分

无论是古代、近现代还是当代对舞蹈艺术的认知或诠释，都是学者或艺术家们长期的艺术观察或实践体会的结晶。它们作为丰富的舞蹈文化遗产，这为我们了解、学习和把握舞蹈艺术提供了翔实的参考资料。

关于舞蹈的定义，吴晓邦先生在1989年版《中国大百科全书·音乐舞蹈卷》中还做过更简明的概括，这也是其为舞蹈艺术所做的第三个定义，且有广义与狭义之分。

“舞蹈，按其本质是人体动作的艺术。从广义上说，凡借着人体有组织、有规律的运动来抒发情感的，都可称之为舞蹈。但从狭义来说，舞蹈作为一种舞台表演的艺术，通过作者对自然或社会的观察、体验和分析，以精练的典型动作，构成鲜明的舞蹈艺术形象，反映生活中的人和事、思想和情感。”这一定义也是最受业界认同和赞赏的。其强调“动作”是舞蹈的本质属性，而“有组织有规律”区别了舞蹈动作和人的自然动作的界限，“抒发情感”则是舞蹈区别于其他有组织、有规律的肢体运动门类的特质。其实，所谓广义舞蹈——是以人类的舞蹈

文化为对象；而狭义舞蹈——则专指舞台舞蹈艺术。

如此看来，“定义”是我们认识问题的一种方法，从这个角度而言，我们分析并研究舞蹈的定义，其目的“不是要选取一种“正确”的定义作为常识背下来、传下去（那么正确的或者说完全准确的、全面的），定义不仅永远不会有，而且我们学习定义的目的主要还是通过这些定义，使我们学会从各个视角去认识舞蹈……因为事实上除了上述的定义外，世界上关于“舞蹈”的定义或者带有定义性的文字很多。只要我们也站到提出这些文字本人的视角上去看舞蹈，我们就会发现那些认识都是有一定道理的。显然试图寻找一个唯一正确的定义的做法是不可能的，也是不足取的。

下面我们再以中国大百科全书出版社舞蹈部分编委 1981 年编印的《舞蹈参考资料》为对照，看看其他一些国家对于“舞蹈”的定义是怎样的。

### 第三节 其他国家舞蹈的定义

#### 一、美国（《美国大百科全书》1978 年版）

舞蹈是在一定空间之内，合着一定的节奏所做的身体的连续动作。舞蹈可能是为了表露感情，发泄过剩的精力，也可能仅仅为了娱乐。

舞蹈的历史至少和人类一样古老。原始人本能的节奏感总会表现于多少有点自觉的舞蹈动作中，通常是模仿动物的动作。原始人发现，舞蹈能疏泄他充沛的感情，令他心旷神怡，也能借此表达他对生活中非常重要事件的感受。他确信：通过舞蹈，他能与那肉眼看不见的精灵世界互通信息，正是精灵们支配着

他所生活的那个世界。因此，原始舞蹈可是一件严肃的事儿，与部落的幸福紧密相关。在庆贺孩子出生、治疗伤病、哀悼死者、祈求狩猎满载而归、求雨、祈求战斗胜利时，原始人都要跳舞。

随着更为复杂的农业社会和畜牧社会的形成，舞蹈渐渐和宗教及魔术分道扬镳，人们跳舞，更多地是为了获得快感以及进行社交活动。这样原始舞蹈就发展成民间舞，这包括了儿童的游戏舞和成人的求爱舞（courtship dance）。民间舞为西方城市中心的上流社会所接受，随后又转变为交谊舞（又称“舞厅舞”），而这是最能代表城市化的西方社会。

高度文明、高度复杂的社会创造了剧场舞蹈，由经过训练的职业演员向观众演出。剧场舞蹈强调程式化、精练和技巧。它通常带着某个舞蹈家或编导的独特禀赋的痕迹，在西方尤其是这样。

## 二、英国（《不列颠百科全书》15版）

舞蹈艺术是一种有节奏的、常合着音乐节拍的身体动作，用以表达感情、思想，表现故事情节，或仅仅为了娱乐。就我们所知（因为还没有找到具体的证据），舞蹈的冲动似乎与人类同时诞生，也是每个人与生俱来的。舞蹈甚至可能是最早的思想交流手段；连今天这个人们失却童心的社会里，那还不会用言辞表达情感的孩子，高兴时也会手舞足蹈。

舞蹈是一种加工过的艺术，不同于自发的动作，它的历史可追溯到自发的动作合上节拍（可能只是顿脚、拍手）的那个时候。但它是一种捉摸不透的艺术，与舞蹈者的躯体共存亡。

原始人怎样跳舞，现在已无从知道，但可以从现在还处于原始状态的部落行为中推论：舞蹈的节奏主要来自顿足打拍子。

步伐可能并不复杂，节奏可能十分简单——有规律地反复打拍子和喊叫，而舞蹈者则如痴如狂。最早的舞蹈可能仅仅表示欢乐的心情及与求爱有关的动作，如鸟类及其他动物，甚至蜘蛛，在引诱配偶时往往要舞蹈，这些事实支持了上述理论。但是，我们可以推论，舞蹈很快用于激发这个部落的感情。出发远征前，人们会跳舞，并将他们希望取得的结果扮演出来——可能跳打猎舞以描述满载而归，可能跳战争舞以表演战胜敌人。

收获、风调雨顺以及久旱之后天降甘霖时，当然要跳舞酬神。至今世界上某些地区仍跳舞祈雨……

舞蹈的种类有：自然的或原始形态的舞蹈；独舞和群舞；民族舞；民间舞；宫廷舞；舞厅舞；剧场舞蹈。

### 三、法国（《法国拉鲁斯大百科全书》）

舞蹈是通过本能的或提炼过的动作，惯常的或富有艺术性的动作来表达情感的一种形式。

原始人的主要情感，首先由舞蹈来表达。舞蹈可以打破沉默，摆脱孤独并和同胞们建立联系。

舞蹈首先具有魔力的和神奇的节奏。天体对四季的循环拥有无比的权利。为了表达情感，人们即兴创作了一些表示祝贺的动作。这些动作集中起来能够表现一件事情。紧接着原始模仿而来的是一种象征主义的形式。最早跳舞的人是裸体的；后来的人跳舞时，带着吉祥物、护身符或面具，以期能给予他们力量和权利。除了手和脚的动作产生节奏外，击鼓也产生节奏。原始舞蹈有时达到了顶点，不能再发展了，因为它受到了人类的约束；对娱乐厌倦了的人会自己停止这一切活动。

#### 四、日本（《大日本百科全书》19卷）

舞蹈是存在于时间与空间之中的肉体有节律的运动。音乐与诗歌存在于实践之中，绘画、雕刻和建筑存在于空间之中，而舞蹈却同时存在于时间与空间之中，可是，有的舞蹈，如芭蕾，强调空间的构图，有的舞蹈，如西班牙舞和踢踏舞，强调时间的节奏，这决定于舞蹈的种类和历史形成。但舞蹈以时间和空间为必要条件，这点却是不变的。

舞蹈大致可分为自己跳的舞蹈和给人观看欣赏的舞蹈两种。其实舞蹈原来就是人人都参加跳的。现在，大家跳的舞蹈只有民间舞和交谊舞了。那些舞蹈都是专为娱乐而跳的，但在原始时代，舞蹈却有它更重要的目的。即使今天，在许多未开化的民族中，舞蹈仍起着魔术和宗教的作用，并与全部生活内容结下了不解之缘。出生、成年、恋爱、结婚、患病、死亡等一生中的重大事件，均各有自己的舞蹈形式。狩猎、捕鱼、播种、求雨、收获、战争等为生存而进行的活动，也各有各的舞蹈。随着时间的推移和社会的进步，舞蹈也渐渐转变为一种使参加者和观众都能得到乐趣的手段。

#### 五、苏联（《苏联大百科全书》第2版）

舞剧是一种把舞蹈、音乐和戏剧构思三者结合在一起的戏剧艺术，它是一种用舞蹈和哑剧（表情、造型姿势）的手段来表演的音乐戏剧作品。舞剧的内容是叙述在决定音乐和舞蹈动作的特性的脚本——舞台剧中。音乐与舞蹈动作之间有着密切的相互联系。音乐不仅是说明动作，作为舞蹈和表情的伴奏，也含有戏剧内容。优秀的舞剧具有标题形象性，并且利用各种不

同的表现与造型的描写方法。

舞剧中的舞蹈一般分为古典舞蹈与性格舞蹈。后者与民间舞蹈比较接近。古典舞蹈的基础动作，也取自民间舞蹈，但是它经过了比较深刻的舞台加工。在形成古典舞蹈时，人们曾经利用了从古代艺术作品借来的动作和姿势（特别明显地表现在手指动作和某些“姿态”——舞剧姿势中）以及一些宫殿礼仪的成分（鞠躬、屈膝礼、典礼仪式中的步伐）。所谓哑剧，就是其中动作主要是借了表情和姿势来发展的一种舞台剧。哑剧的成分在一切表现性舞蹈中总是或多或少存在的。舞剧与哑剧常常结合成为完整的音乐——舞蹈场面。

## 第二章 舞蹈的起源与发展

理论来源与实践相辅相成，舞蹈理论是舞蹈实践经验的概括和总结。正确的、科学的舞蹈理论反过来又能推动、促进舞蹈实践健康发展。

马蒂斯说：“舞蹈是一种惊人的事物——生命与节奏！”艺术家的自我生命与舞蹈艺术生命往复交流，生命律动与人的主观感情融为一体，产生出震撼人心的效果。舞蹈是一种人体文化。若你想接近它，就必须了解它；若你想知道它，就必须学习它。

舞蹈是一种最原初、最本能、最直接、最优雅、最有灵性、最有人性，同时也最具美感的艺术。美国哲学家苏珊朗格称“舞蹈是一切艺术之母”；英国哲学家科林伍德称“舞蹈不仅是一切艺术之母，而且是一切语言之母”；中国文豪闻一多称“舞是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最单纯而最充足的表现”。

舞蹈是以提炼、组织、美化了的人体动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所难以表现的人们内在的深层精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格和人与自然、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突，创作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。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）等艺术手段来塑造舞蹈的艺术形象。舞蹈是一种具有空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。舞蹈艺术的审美社会功能是审美的愉悦性和审美的功利性的统一。舞蹈也是人们进行社会交往、开展文化娱乐、促进身心健康，具有广泛群众性的一种艺术形式。

## 第一节 舞蹈的起源

### 一、舞蹈起源学说纵览

舞蹈究竟起源于什么时间？千百年来，一直众说纷纭。概括起来，大致有模仿说、游戏说、巫术说、宗教说、劳动说等几大类。

“模仿说”始于古希腊哲学家柏拉图、亚里士多德等人。亚里士多德是其最杰出的代表。其基本观点是：艺术本是一种模仿的形式。他认为，舞蹈的目的—概是“通过有节奏的动作去模仿性格、感情和行为”。这一 2000 多年前的重要论述，使得芭蕾舞在 500 多年的发展过程中，一直无法摆脱模仿式的哑剧手势和面部表情。

“游戏说”是 18 世纪德国的诗人、文艺理论家席勒根据康德说的艺术像游戏一样，都是“自由的活动”，“它是对自身愉快的、自由的”为立论而提出的艺术起源的理论。他认为舞蹈的根本起因是“游戏的冲动”。游戏论者所谓的游戏，是指人的审美需求，即以假象为快乐。

“劳动说”是受到我国舞蹈理论工作者长期赞同的学说，即舞蹈起源于日常的劳动。我们注意到，从自然形态的劳动上升为艺术形态的舞蹈，其间有一个“劳动动作舞蹈化”的转化