

生活舞蹈 创意教程



付佳
著

去“玩”

以舞蹈的视角看待生活

**独创舞蹈课程
三大结构**

预热活动 × 肢体创动 × 气质体验

创造性运用交响乐记谱方式
综合承载舞蹈复合元素的个性表达

青少年舞蹈爱好者、舞蹈教师必备教程
满足你初级、中级、高级
各阶段舞蹈进阶需求



中国书店出版社股份有限公司
China Book Corporation Press, Ltd. 100007

付佳
著

生活舞蹈
创意教程

贵州师范学院内部使用

内 容 提 要

本书以“教师引导、学生创作”为主要实践理念,以“人人可学、皆可舞蹈”为主要教学宗旨,聚焦生活状态,寻找符合社会生活和人的发展规律的舞蹈艺术教育内容和形式,为舞蹈艺术的教学内容提供以生活为主题的丰富素材。

本书可供青少年舞蹈爱好者以及舞蹈教师学习借鉴并参考。

图书在版编目(CIP)数据

生活舞蹈创意教程 / 付佳著. — 北京: 人民交通出版社股份有限公司, 2019.5

ISBN 978-7-114-15347-1

I. ①生… II. ①付… III. ①舞蹈—教材 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 013201 号

SHENGHUO WUDAO CHUANGYI JIAOCHENG

书 名: 生活舞蹈创意教程

著 作 者: 付 佳

插 图: 傅海洋 傅铭峰

监 制: 邵 江

特约策划: 童 亮 李梦霁

营 销: 吴 迪 张龙定 陈力维

责任编辑: 刘楚馨

责任校对: 刘 芹

责任印制: 张 凯

出版发行: 人民交通出版社股份有限公司

地 址: (100011) 北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址: <http://www.ccpress.com.cn>

销售电话: (010) 59757973

总 经 销: 人民交通出版社股份有限公司发行部

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17

版 次: 2019年5月 第1版

印 次: 2019年5月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-114-15347-1

定 价: 79.80 元

(有印刷、装订质量问题的图书由本公司负责调换)



付佳

女，1986年10月出生，2011年毕业于北京舞蹈学院，硕士研究生，现任北京市丰台区少年宫舞蹈教师。2014年赴美国参加第130届全美舞蹈大会，2015年赴美国威斯康星大学学习交流。

曾荣获北京市教师专业评展二等奖、丰台区教师专业评展一等奖、北京市丰台区优秀教师和师德先进个人、北京市校外教育成果展示突出贡献奖、全国“小荷风采”优秀编导奖和小荷园丁称号、北京市大学生舞蹈展演二等奖、北京市阳光少年艺术节二等奖、全国少年宫系统舞蹈展演一等奖等荣誉。

曾参与国家社会科学基金艺术学项目联合北京市教育委员会科技创新平台项目《赣南采茶舞蹈教材与教学实践》；曾参与北京市教育委员会“舞蹈表演和媒体艺术实践研究”立项项目《桃李舞春秋——北京舞蹈学院参加第九届“桃李杯”舞蹈比赛全程纪实》；曾参与编写普通高校舞蹈学专业“十二五”规划教材《舞蹈编创技巧》；曾参与编写普通高校舞蹈学专业“十二五”规划教材《舞蹈编创艺术》。





在漫漫的历史长河中，“为何而舞？”一直鞭策着舞蹈表演艺术家、舞蹈艺术教育者、舞蹈编导、舞蹈学者们，激励自己事业不断发展。

著名舞蹈家邓肯¹在自传中提到她最初舞蹈的灵感和冲动来自那奔腾不息的大海、微微颤动的鲜花、翩翩飞舞的蜜蜂和展翅翱翔的鸽子；在她眼中，自然界的一切都在舞蹈，而且远比人类自由舒畅得多。源自生活的舞蹈动力，让这位现代舞创始人动心、动情。皮娜·鲍什²从少年时期的学习开始，经历学生、演员、编导整个过程，她一直都在运用舞蹈传递出对于人的观察、情绪的表达、爱的渴望，以及两性冲突等主题。从舞蹈肢体表达的角度来看，这些都是对“为何而舞”的诠释。

中国的舞蹈也是在不断发现问题、解决问题的过程中得到丰富发展的，中国的舞蹈教育事业更是得到了同步的拓展。

顺应社会和人民生活时代的需求，1954年北京舞蹈学校（北京舞蹈学院前身）的建立开启了新的篇章。1954年2月，新中国舞蹈教育的第一批教员在北京东城区香饵胡同一个四合院里接受苏联专家的系统训练，拉开了中国舞蹈教育的序幕。1954年9月6日，北京舞蹈学校在白家庄举行了“建校典礼”，时任文化部部长的茅盾为学校剪彩。随着社会需求的日渐增长，国内的各音乐院校、综合类大学也都相继开设舞蹈专业，为舞蹈艺术的发展培养人才，成千上万的舞蹈艺术工作者毕业之后，

1 邓肯，即伊莎多拉·邓肯，世界上第一位披头赤脚在舞台上表演的艺术家，现代舞创始人，美国现代舞家。

2 皮娜·鲍什，德国著名现代舞编导家，“舞蹈剧场”确立者，被誉为“德国现代舞第一夫人”。

承担起舞蹈教育、舞蹈表演、舞蹈创作等许多领域的工作。

新时代，挑战与机遇并存。面对中国学生“发展核心素养”的研究成果，以及舞蹈艺术教育对于中国学生的核心素养培养要求，面向全体学生的新型舞蹈课程体系正在不断深化。2015年，北京市启动高校、社会力量参与小学体育、美育发展教育工作（简称“高参小”），舞蹈教育作为素质教育的组成部分在北京市的中小学大范围推广，成为塑造全面发展的人的重要艺术科目之一。

本教程以此为基点，以“教师引导、学生创作”为主要教育实践理念，广泛借鉴世界艺术、传统文化和时代基因，力图寻找符合社会生活和人的发展需求的舞蹈教育内容和形式，提升舞蹈肢体语言的表达水平，聚焦同一时域内、不同视角下的人的生活状态，从而以舞蹈这种艺术形式更为准确地反映情感的本真。

本教程由初级、中级、高级三个阶段组成，独创性地给出了舞蹈课程三大结构，即预热活动、肢体创动（包含指令运动和活力创动）、气质体验（包括大地气质和天空气质）。在课堂教学外，首次提出了“生活拓展”教学环节，告诉人们如何去“玩”，如何以舞蹈的视角看待生活。教程创造性运用以交响乐记谱来综合承载舞蹈复合元素的方式，探求同一指令运动中呈现更多动态创作的可能性。

需要强调的是，本教程并非固有套路和内容单一的标准教学，而是立足于为舞蹈教育者提供多一种教学可能，为舞蹈的教学内容提供以生活为主题的丰富素材，鼓励舞蹈教育者敢于给予不同年龄阶段学生自主创作的空间，也为教师的创作提供灵感。同时希望未来有更多的舞蹈教育工作者来丰富舞蹈教学内容，惠及越来越多的舞蹈学习者。

序

非常高兴看到我的研究生付佳踏实稳健地专注于舞蹈教育教学实践研究。历经8年摸索、总结、提炼，付佳于2018年底完成了源自生活实践、激发舞蹈肢体能动性、培养学生肢体创造力、顺应时代新变化和人的全面发展需求的创新型舞蹈教程——《生活舞蹈创意教程》。

这些年，北京舞蹈学院一直致力于推动专业性和普及性相结合的舞蹈教学发展。2015年，北京市启动高校、各届社会力量参与小学体育、美育发展教育工作（简称“高参小”），素质教育舞蹈教学在北京市的中小学内大范围展开。在此期间，北京舞蹈学院培养出一批批具备较强实践能力和研究能力的本科生和研究生们，在“高参小”的良好环境下，进入中小学和部分校外教育领域，开展素质教育舞蹈教学工作。《生活舞蹈创意教程》正是在此氛围下孕育而生的，通过对舞蹈的学习，培养学生的想象力和创造力甚至是对美的追求，并透过舞蹈这扇窗认识世界、认识社会，借助舞蹈这一媒介对人、对社会产生影响。

在校期间，付佳也很幸运地跟随我参与了《赣南采茶舞蹈教材与教学实践》课题、《第九届桃李杯全纪实》课题等多项专题研究和实践的全过程，以诚恳好学的态度完成了校内的学习、研究工作，并多次自行深入到民间进行有关毕业论文的研究，其具备比较严谨的治学态度，对于舞蹈育人怀有很大的热忱。付佳曾说，读研究生的三年，是改变自己人生的三年，这样的教育经历让她有了明确的理想和追求，知晓了自己的喜好与热爱，对于未来的人生也充满信心。

《生活舞蹈创意教程》从预热活动、肢体创动、气质体验三个环节丰富了舞蹈教学课堂，以能够引发肢体即兴表现和不失趣味的预热环节作为舞蹈课堂的前期活动内容，尝试性地将特色形象、抽象意境和丰富想象融于肢体活动当中。肢体创动给传统训练导入新的内容，分指令运动和活力创动两个部分。从日常生活中的情感、节庆、关怀等细节出发，展现了舞蹈训练的多面性，还大胆地将交响乐乐谱的记谱方法使用于舞蹈肢体的引导训练当中。气质体验的升华，对舞蹈教学赋予生活、教育、成长需要的思考，极大程度地综合了舞蹈表现的目的和意义，引导学生向有思想、有创造、有抱负的阳光角色发展。

教程惠及5至18岁青少年，从天真烂漫到人生体悟，由浅入深地构建出舞蹈教育对于人的影响、对于所处的社会的理解，以及对于生活本身的关照。以美好的愿望和想象，人性化地创设了一个五彩缤纷的舞蹈教学创意课堂。这本教程值得读者阅读，更值得进入课堂中进行体验。

以此为序，祝贺付佳的研究成果得到梳理和总结，也希望越来越多的年轻一代舞蹈工作者大胆创新，为舞蹈教育奉献更多的时代新内容和新体验。

北京舞蹈学院院长



2018.12.12.

一切行为的发出、思考的起始，定有其缘由。为什么编写《生活舞蹈创意教程》，这个问题或许是开启自序的一把钥匙，讲述过往、解答疑虑、寄托希望是对自己和对读者最真挚的表达。

研究生期间曾有人对我说：“能给我们讲讲你的艺术经历吗？”这个问题的提出第一时间触动了我的神经。何为艺术经历？我是一个5岁开始学习舞蹈的普通孩子，没有经历过惊心动魄的大事，没有太多意想不到的创造，缺乏工作经历和社会经验。唯一能够想起的则是从5岁到成年，从本科到研究生，认真对待既是专业又是爱好的舞蹈是我始终坚持并热爱的事情。我会因自己的舞蹈遇到困境和坎坷而彻夜难眠；因看到一部触动自己的舞剧而疯狂记录感受；因舞蹈课堂留下的疑惑而泡在图书馆寻找答案；因需要看的书籍太多而把衣柜变成书柜、衣服收进行李箱。这可以算是艺术经历吗？我得到的回答是肯定的。这让我对追求舞蹈有了新的观察和尝试，学习舞蹈不仅仅是体验内容的过程，更是对人生观、世界观、价值观建立选择方向的过程，我就是在体会舞蹈创作的过程中认识到了人的立体、世界的多元、未知的彷徨，以及艺术于人、于生活的重要意义。

此刻，我想从本科期间满满当当的演出、排练和研究生期间夜不能寐的课题研究说起。

本科期间，曾因排练任务紧张，我住过练功房、排练厅，几把椅子排成一排，倒头就能睡着，清晨起床蛙跳，从1楼到7楼。18岁时我经历了自己肢体能力最好的

时段，塑造角色、表演舞段、创作剧目，成为众多学习生活中的主要经历。

2008年的北京，万众瞩目。这年8月，奥运会成功举办，让世界对中国和北京有了全新的了解和期待。

这一年，我来到了北京，考取了北京舞蹈学院的研究生，师从校长郭磊教授，踏上了丰富自己艺术经历的理想之路。

这一年，郭磊校长在我入学时提出了前面说到的、对我很重要的那个问题——“能给我们讲讲你的艺术经历吗？”从那以后，我就开始思考何为艺术经历，关注不同的艺术家所拥有的不同经历，为的是丰富自己，构建自己的艺术理想和追求，提升自己的艺术感悟和认知，填补自己对于艺术理解的空白和不足。

这一年，我参与了由郭磊校长领导、组建的《赣南采茶舞蹈教材与教学实践》¹课题组，第一次经历与民间艺人每天十几个小时的海聊²，记录民间艺人唱、跳、说的每一个字，原汁原味地白描。这也是郭磊校长对于我们课题组成员的再三叮嘱，尊重并深入民间舞蹈内核，白描是基础，不可轻视。课题研究从人员组建到对民间艺人的跟踪访谈、记录，再到反复走进赣南地区看采茶戏，了解采茶舞蹈生长的土

1 《赣南采茶舞蹈教材与教学实践》由郭磊编著，人民音乐出版社出版，国家社会科学基金艺术学项目，北京市教育委员会科技创新平台项目。

2 海聊，这是当时课题组成员研讨过程中形容头脑风暴的常用词语，对我和课题组成员而言这是一个能够想起过往、包含经历的词语。

壤，调查采茶戏发展现状，与民间艺术家们座谈，不断向民间艺术家们求问，等等。整个研究过程严谨、真切，解答一个疑惑往往要通过向许多人提问、翻阅各类书籍才有可能接近全貌。这是郭磊校长带领课题组成员进行研究的态度，他的要求也同样影响着课题组每一个成员，成为日后我们对待舞蹈的习惯性态度。

我是幸运的，郭磊校长亲自与我们研讨、交流、思考、创新，从白描到影像、从民间戏剧到民间小调、从历史背景到现实意义、从田野到课堂、从舞蹈到生活，这一切都让我对舞蹈的热爱有了高度、有了深度。为自己日后的舞蹈教育工作提供了更具远瞻性的考量，也成为我入职校外教育以后，8年始终坚持研究、实践《生活舞蹈创意教程》的坚定信念。

2011年，我入职成为一名校外舞蹈教师。从一线课堂开始，从4岁的孩子开始，如何让舞蹈教育成为她（他）们艺术经历中难忘的启蒙，引导她（他）们认知舞蹈源于肢体表达的初心，以她（他）们的情感建设和独立思考为导向，是我们以人的全面发展需要为根本目标的教学创设。不是以个体发展的短期目标为根本，以追逐长期或终身的目标为动力，培养具有思辨能力、研究热情、充满好奇心的人，创作、研发关乎生活体验与语言表达相融合的舞蹈教学模式。

历经8年，这也是丰富自我艺术经历的过程。实践的前两年，面对传统模式舞蹈教学在人们心中根深蒂固的现实，我在尝试突破的过程中，也几次面临失败和退缩，甚至产生自我否定的念头。但，每每在濒临绝望和放弃的时候，总会有一缕阳

光清除心中的阴霾，让我坚定自己对于舞蹈教育事业追求。在坚守追求的过程中，逐步形成了富有趣味性的课堂内容，并成功将游戏引入低龄段的技术训练。高龄段学生把来上我的舞蹈课作为释放学习压力的场所，主动和我讨论对于舞蹈的理解。许多学生把舞蹈课堂作为终身学习中一个不可或缺的辅助课堂，有趣、放松成为学生们感受舞蹈课堂的常用关键词。

反观《生活舞蹈创意教程》的孕育过程，从最初“舞蹈的能动性”“肢体的多种可能”开始进行实验、摸索，再到“语言的创设”，试图从不同的角度接近舞蹈教育的独特功能，以及舞蹈艺术表达的个性特征。最终《生活舞蹈创意教程》以富有创造性和趣味性的方式，为大众提供了一个舞蹈解决方案，接近生活、感受生活、影响生活，让舞蹈融于实际生活当中，表达生活中的点滴与思考，传递人们对于美好生活信念的向往。

一位名叫李同雯的学生曾在给我的教师节贺卡中这样表达：“您给了我们太多思考创新的空间，让我们从刚开始的摸索到后来在欢声笑语中成长，这让我们充满活力、懂得欣赏，学会用头脑思考，用身体表达。”她是一位正在读初一的学生，从5岁跟我学舞蹈至今。她曾让我描写我心目中她的位置，我写的是“珍惜且特别的挚友”。她告诉我，她心里想的是像母女一样的师生关系。她的话对我而言，不仅带来内心的感动，更让我似被点醒一般。学生们懂得感知情感，希望表达关爱，这正是我教学实践中所期望的“舞蹈对于生活的影响”，这个孩子在不经意间点了出来。除了

拥抱这个孩子，我还想表达：对于生活美好的向往才是艺术追求的真谛，值得教师们付出毕生精力为之奉献。

洋洋洒洒说了很多自己的过往，些许像是对自己的褒奖，但其实也是希望梳理起自己的经历与思考，能够得到前辈与同仁们的指导，完善自己的不足，在舞蹈教学实践的道路上越走越扎实，越走越带劲。

感谢您的翻阅。

付佳于北京

2018.10.24

《生活舞蹈创意教程》（简称《教程》），是在培养全面发展的人的时代背景下的创意教育实践；是舞蹈教育道路上鼓励创作、期望表达的艺术实践；是尊重传统、继承文化、探求发展方向上的创作实践；是关注生活、感恩生活、创设生活思考中的理性实践。

《教程》始终秉承生活和舞蹈两个视角，以富有创意的方式将其链接在肢体生长的自然规律中，进行富有自主创作性的舞蹈能力训练。密切关注人的日常生活和大众情感，将其升华为舞蹈表达的良好动机，给舞蹈创作以更多源泉，让舞蹈艺术教育围绕着生活进行，学习舞蹈艺术的同时也是解读生活意义的过程。《教程》给予学生文化借鉴和生活拓展的内容，挖掘舞蹈艺术的文化功能、教育功能的生活实践意义，既是舞蹈与其他艺术形式在教育领域所产生的交叉碰撞，也是从培养具有综合素质的艺术人才以及人性的全面发展考虑。《教程》通过肢体表现能力的开发，让学生知晓如何表达自我，进行肢体运动的舞蹈艺术创作，展现出对于真善美的艺术认知和生活中的人文关怀。

《教程》对应学生的不同年龄特质，由初级、中级、高级三个阶段组成。为使《教程》中的训练内容和生活素材以及肢体实践有效结合，每个阶段的气质体验都

明确了技能目标的创作实践，以强化学生将训练内容和生活情感协调统一，努力将课堂练习效果贯穿于舞蹈肢体语言的表达当中，活学活用，知其然并知其所以然，呈现递进且相互关联的教学内容和要求。

初级阶段，面向5~9岁学生，通过激发肢体开放度，能够达到简单表达生活情境的目的。完成初级阶段Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ三个层级的递进练习，学生能够相对稳定地表达对于舞蹈学习的兴趣和喜爱，可以自如地投入到舞蹈创作实践当中，明白对生活的观察与舞蹈动态创作间的关联。

中级阶段，面向10~14岁学生，是强化肢体能动性基础上的文化传承、艺术创作和表达训练，开启了挖掘生活情感共鸣的路径。学生能够有意识地支配和创作自己喜好的肢体运动轨迹，产生对生活与舞蹈、文化与肢体的良性关系认知。

高级阶段，面向15~18岁学生，从生活情感表达出发，学生能够运用肢体语言进行符合生活理想的艺术创作，由此更为真切地关注生活环境及生活细节，对世界、社会及人的发展产生有意义的思考。完成高级阶段Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ三个层级的递进训练，学生具有调动肢体语言动态功能的能力，基本形成舞蹈语言思维方式的架构，能够以舞蹈语言表达的眼光看待细节，以艺术化的角度关注生活，使舞蹈的艺

术美逐步融入人们的思想深处。

在此还需强调一下,《教程》中的预热活动都是由一个核心目的引导之下的多主题肢体预热,意图将有趣的生活素材提炼为可供教学活动中肢体预热的内容。预热活动一般占用45分钟课堂中的10~15分钟,少数预热活动需要占用30分钟,可在90分钟课堂进行。因此,教师进行肢体预热的时候既要把握预热主题,提供学生想象力碰撞的空间,又要考虑点到为止,给肢体预热活动以充足的时间。

一切的说明和诠释都不能代替亲身体验的快感,走进“生活舞蹈创意课堂”,用肢体语言的创设感受生活细节的美好。舞蹈离不开生活,生活需要艺术的表达,让创作成为舞蹈教学中的优质纽带,《生活舞蹈创意教程》期待你的开启。



这不仅是一本舞蹈教材

当今社会更加需要的是具有创造力、充满好奇心并能自我引导的终身学习者，需要他们有能力提出新颖的想法并付诸实践。应当高度重视人与人之间异常美妙的多样性与细微差别，正是这些使人们在智力、想象力和天赋上各不相同。在这里，可为你提供—个舞蹈解决方案。

准备篇	001
初级总述	003
初级 I	004
预热活动	005
肢体创动	011
气质体验	017
初级 II	035
预热活动	036
肢体创动	040
气质体验	045
初级 III	063
预热活动	064
肢体创动	068
气质体验	072



先是“语言”？还是技术？

毋庸置疑，舞蹈的出现源于它肢体语言的属性。一个民族可以没有文字，但他一定拥有语言。“语言”就是舞蹈的初心。用舞蹈本身去讲述生活，可以阳春白雪，也可以下里巴人，辅以技术的“抑扬顿挫”，用“信达雅的”方式，与倾听者近距离沟通。不需文字翻译，一千个人心中有一千个哈姆雷特。

中级总述	089
中级 I	090
预热活动	091
肢体创动	096
气质体验	102
中级 II	117
预热活动	118
肢体创动	121
气质体验	125
中级 III	138
预热活动	139
肢体创动	142
气质体验	146