

全国普通高校舞蹈专业规划教材

中国舞蹈家协会推荐教材

罗 斌◎主 审

王海英 杨天君◎总主编

正文  
添加 二维码

扫码欣赏更多  
音视频

# 中国 古典舞基训

ZHONGGUO  
GUDIANWU JIXUN (NÜBAN)

(女班)



王 虹◎编 著



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

全国普通高校舞蹈专业规划教材

中国舞蹈家协会推荐教材

罗 斌◎主 审

王海英 杨天君◎总主编

# 中国 古典舞基训

(女班)



»»» 王 虹◎编 著



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

中国古典舞基训：女班 / 王虹 编著. — 重庆：  
西南师范大学出版社，2018.8  
全国普通高校舞蹈专业规划教材  
ISBN 978-7-5621-9512-2

I. ①中… II. ①王… III. ①古典舞蹈—舞蹈训练—  
中国—高等学校—教材 IV. ①J722.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 187586 号

---

## 中国古典舞基训（女班）

ZHONGGUO GUDIANWU JIXUN (NÜBAN)

王虹 编著

---

责任编辑：董宏宇

封面设计：闰江文化

排 版：重庆大雅数码印刷有限公司·张艳

出版发行：西南师范大学出版社

网址 [www.xschs.com](http://www.xschs.com)

地址 重庆市北碚区天生路 2 号

经 销：全国新华书店

印 刷：重庆共创印务有限公司

幅面尺寸：185mm × 260mm

印 张：11

字 数：282 千字

版 次：2019 年 1 月 第 1 版

印 次：2019 年 1 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-9512-2

---

定 价：39.00 元

全国普通高校舞蹈专业规划教材

## 编委会 BIANWEIHUI

---

主 审：罗 斌

总主编：王海英 杨天君

副主编：唐小波 王艺波

编 委：（排名不分先后）

王 虹 王晓兵 陈 晞 刘 妍 曾明慧 张轶狮  
张跃馨 赵 颖 仝 妍 赵纯基 张 华 柳文杰  
余 虹 苏严惠 王朝霞 梁海东 黄桂芳 李 婷  
孙歆然 刘 波 柳雅青 江 毅 廖 萍 姚佩婵  
孙慧佳 王晓玲 张 倩 张大光 金 娟 朱培科  
赵 艳 马威威 余凯亮 陈玉洁 王天佑 梁 艺  
金 雷 杨庆新 喻 洁 李 靖 韩 涛 罗春惠  
黄 芳 刘 鹏 张 於 金 蕾 周 仪 李佼佼  
潘 春 陈文琳 宗 雯 王 杉 郭杨扬 邓 茜  
刘 婕 黄冬赟 徐晓颖 张逸弛 张 明 洪佳文  
莫 艳 舒 群 吕 亮 李 倩 周 瑜 李晶晶  
吴雅琴 高晓彤 林彦汝 杨惠麟 郭 轩 王 慧  
许笑非 宗 华 吴捷功 胡 夏 黄晓莉 曾 瑶  
黄肖莹 张志琴 黄定雄 付欢妮 谭 堃 颜芳龄  
柯小斌

## 本册编委会 BENCE BIANWEIHUI

---

编 著：王 虹

编 委：（排名不分先后）

王晓兵 曾 瑶 黄肖莹

---

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”美育教育是提高人们审美与人文素养，获得美满生活的重要途径，在促进人的全面发展与社会全面进步的过程中，起着重要的基础作用。艺术是审美的最集中和最典型形态，是人类审美文化最主要的载体，艺术教育是实施美育教育最主要的内容和最基本的途径。2015年《国务院办公厅关于全面加强和改进学校美育工作的意见》（国办发〔2015〕71号）的出台，将学校美育的重视提高到了前所未有的高度，国家政策方针也为学校美育的发展予以了高屋建瓴的指引。高等院校舞蹈学专业肩负着培养美育教育师资的重要职责，其人才培养的质量关系着我国学校美育教育的实施成效，关乎着学校美育教育的全面落实。虽然目前我国许多高等院校都开设了舞蹈教育专业，为未来美育教育的发展储备了大量的舞蹈师资人才，但在学科发展的过程中，教材建设却一直制约舞蹈教育人才培养和未来美育发展的瓶颈。

2016年10月，新中国成立以来第一个关于整体推进教材建设的中央文件《关于加强和改进新形势下大中小学教材建设的意见》（中办发〔2016〕66号）印发，不仅对推动大中小学教材建设做出了全面部署，而且从制度层面上进一步明确了学校美育教育教材建设的原则与目标。2017年7月，国家教材委员会的正式成立，标志着我国教材建设工作步入一个新的历史阶段。由此，我们清醒地认识到，高等院校的舞蹈学专业要更加重视教材建设，建立起科学的、系统的，集示范性和审美性于一体的教材体系，让教材体现国家教育的方针、美育教育的精神与课程改革的理念。

秉承“育人为本”的教育理念，突出舞蹈教育专业特色，围绕培养“教师、编导、演员”三位一体的复合型舞蹈人才的目标，依托跨区域、跨院校、跨专业的高水准教材研发与编写团队，发挥华南师范大学在高等师范教育领域的引领性、典范性、多元优质学科资源的优势性，以及音乐学院音乐与舞蹈学一级学科博士点建设、“全国高师艺术教育教学改革试点单位”“国家艺术师资培训基地”的多元平台，我们以华南师范大学音乐学院牵头，联合全国近 30 所高等院校的舞蹈学院系，共同努力，力求探索性地构建起全国舞蹈教育专业新课程体系、新教材体系。结合编写团队在高校音乐舞蹈教育研究与课程教学改革等视域下已有的丰富实践经验与教育研究成果，在观照舞蹈学与其他学科间共性认知规律的基础上，立足于基础教育特点及学校美育的实际教师素质能力结构需求，我们先后进行了“全国普通高校舞蹈专业规划教材”的教材定位及特色确定、整体板块布局划分、分册思路框架设计、具体内容撰写、配套资源录制等工作，最终完成了整套教材的编写与出版。

本套教材为舞蹈学专业的系列化、体系化教材，从高等院校舞蹈学专业理论、实践两个维度四个层面展开立体多层面的教材内容梳理，具体分为“技术技巧类”“史论及教育类”“音乐能力拓展类”“舞蹈伴奏类”四个板块。其中，每个板块的不同分册均以培养教师教育素养为核心，重点关注学习者在学习过程中的主动性、思辨性、创造性与创新性，以期满足学习者未来从事职业教育、学校美育教育所需要的知识结构、专业素养与综合能力，有效实现学习者自我专业规划与成长的间接性引导，以及自我学习、职业发展与社会实践三者间的无缝对接。本套教材的总体特色，主要体现在以下几个方面：

一是编写团队的权威性。本套教材以华南师范大学音乐学院为发起单位，整合学院舞蹈、音乐专业的专家教授，联动全国近 30 所高等院校舞蹈教学领域的专家教授及一线教师，共同组成教材研发与编写团队。在思维理念上，实现了教材编写团队的开放性、跨学科性与权威性，并间接打破了过去因地域、学科专业和师资差别导致的学院派知识垄断与教材规划建设的鸿沟，有效实

现了舞蹈学科教材资源的平等共享，汇集了高校舞蹈教学领域专家教授们最宝贵的教学经验和科研实践，体现了当今我国高校舞蹈教学前沿领域的科研水平和技术成果，保证了教材编写的高质量和学术权威性。

二是多维板块的互通性。通过“以点带线，以线带面”的知识筛选模式展开教材的整体设计与分册的文字撰写，观照整体与局部之间的统一性与贯通性。教材结合师范类舞蹈教育、学校美育教育的教师教学能力需求与社会人才需求特征，突出人文科学知识的学理性结构，提取选择本学科、本专业及相关领域具有特色性、当代性、实践性的核心要素为原“点”，规划相关教材类别与目录，引入相关构成要素，并展开系统性文字撰写。从而做到了全套教材“点”的明确、“线”的清晰、“面”的覆盖，有效实现了“技术技巧类”“史论及教育类”“音乐能力拓展类”“舞蹈伴奏类”四个板块间的隐性互通、互融、互推，同时亦为教材使用者搭建起了立体知识结构的获取平台。

三是教材内容的高效性。教材在遵循舞蹈教育本体特征及师范类院校舞蹈教育、各级各类美育教育所需知识结构的内在逻辑前提下，严格甄选教材内容与范围，挑选符合教材本体的内容编入，在难易程度的配比上强调关照不同阅读者与学习者的需求，力图以客观、科学、系统的教学思维和理念建构教材内容，从而实现教材的专业性与知识性均衡并存，确保教材内容在具体教学实践中的高效性。

四是使用对象的双重性。本套教材以培养教师教育素养为核心，因此使用对象的定位具有双重性特征。从舞蹈教育者的角度定位，该套教材具有一定的指导性作用，一方面，可引导教师重新认知舞蹈教育人才培养的能力结构、过程方法的内涵性；另一方面，可引领教师在具体教学实践中更新教学观念，拓宽教学思路，探索创新性舞蹈教育的实践方法。从舞蹈受教育者的角度定位，教材整体板块的结构设计与每部分册内容的文字编写，均可间接性培养与建构学习者未来从事舞蹈教育、学校美育所需要的专业素养与学理构造，以此实现专业基础知识、职业实践能力、综合人文科学的交互立体式的自觉性输入。

高等院校舞蹈教育专业系列教材的编写，是一项工程浩大、体量庞杂的工作，编写团队力图以多维视野，从舞蹈学、教育学、音乐学、美学、历史学、心理学、解剖学与系统论等相关学科的基本理论与实践基础入手，运用交叉学科研究方法、信息化数据资源整合的思维逻辑，结合众多舞蹈专业教材编写者多年的学术研究成果与一线教学实践的丰富经验，完成本套教材的研发与编写。教材将理论与实践并重，注重基础性，为技能技巧类、舞蹈伴奏类教材精心录制了示范音频、视频，完整再现了教材中的舞蹈组合及钢琴伴奏，以二维码和光盘的形式呈现，读者可即扫即学，这一创新性的形式进一步丰富了教学手段，无论对于教师教学还是学生练习都非常方便！本套教材内容设计合理，配套资源丰富，非常适合全国普通高校舞蹈教育、舞蹈表演专业本科、专科教学使用，也可供中专中职类学校舞蹈专业教学选用，同时也适用于各类学前教育专业舞蹈课程教学。期望本系列教材的问世，能为高校舞蹈学专业、各类各级舞蹈教育专业、美育教育的基础理论与教学实践研究提供适合的可供参考的教学手段和依据，并为舞蹈学科的发展尽绵薄之力。

在本套教材编写过程中，华南师范大学音乐学院联动众多高等院校舞蹈教学领域的权威人士，对教材的整体理念定位、板块结构划分、分册框架逻辑、文字撰写修改等进行了多次针对性研究与讨论。教材的成功编写与出版，有赖于北京舞蹈学院、中央民族大学、中国艺术研究院、华南师范大学、东北师范大学、华南理工大学、广州大学、深圳大学、华中师范大学、湖南师范大学、哈尔滨师范大学、首都师范大学、北京师范大学珠海分校、江西师范大学、武汉大学、河南大学、广西大学、广西民族大学、成都大学、武汉音乐学院、沈阳音乐学院、广东舞蹈戏剧职业学院、东莞理工学院、广东外语外贸大学、广州体育学院、广西教育学院、岭南师范学院、上海舞蹈学校、广州芭蕾舞团、广州市艺术学校、山东省济宁广播电视台等单位领导及专家的广泛响应、积极参与、大力支持，在此，向这些单位及其参加教材编写的专家教授们致以崇高的谢意！

本套教材从编写指导思想的确立，到教材定位、教材特色、课程设置、资源建设及正式编写，都得到了中国舞蹈家协会的充分肯定及大力支持，协会将本套教材确定为“中国舞蹈家协会推荐教材”，向全国本、专科院校的舞蹈教育专业、舞蹈表演专业推荐使用。在此，特别要感谢中国舞蹈家协会党组书记、驻会副主席、中国艺术研究院舞蹈研究所原所长、博士生导师罗斌先生，他亲自担任本套教材的主审，把关教材编写质量，付出了许多心血和汗水，为中国高校舞蹈教育事业的发展做出了贡献。

限于编写团队的能力与水平，本套教材中肯定会有许多不足甚至是错谬之处，恳请广大同行在教材使用过程中给予批评指正并及时反馈，以便我们对教材进一步订正及完善，更好地服务于中国高校舞蹈教育事业。

王海英

2018年8月于广州

## | ZUOZHE JIANJIE 作者简介 |



王虹，毕业于星海音乐学院，现任华南师范大学音乐学院舞蹈系教授，硕士生导师，国家一级导演。曾在广东歌舞剧院任演员、创作室编导，有着丰富的舞蹈创作、舞台表演的实践经验。2005年调入华南师范大学音乐学院舞蹈系担任教师，主要研究方向为舞蹈教学与创编，承担舞蹈专业课的教学、舞蹈创编与研究、以及教材编写工作。主讲课程有：中国古典舞基本功训练、中国古典舞身韵、舞蹈编创课程、舞蹈教学法等。创作舞蹈《缱绻丝女》《花开时节》等多个作品，在 CCTV 电视舞蹈大赛、中国舞蹈“荷花奖”等国家级、省级舞蹈比赛中取得优异成绩。参与撰写十一五规划教材、十二五规划教材多部，在专业领域中获得一致好评。

1998年《高等教育法》的颁布,进一步扩大了全国高等院校办学自主权,一大批普通高等院校舞蹈专业应运而生。普通高等院校的中国古典舞基础训练发展至今,已相对稳定且具有一定的规范性,中国古典舞基础训练是普通高等院校舞蹈教学的主要课程之一,属核心课程。《中国古典舞基训(女班)》主要训练学生全面、扎实的基本功,提升其身体素质能力与技术技巧水平,掌握中国古典舞的风格、韵律以及表现能力等。

《中国古典舞基训(女班)》由华南师范大学王虹教授编著,笔者积累了多年的艺术实践及教学探索,从2005年正式进行高师中国古典舞的教学实践,至今已十多载。师范类院校主要面向各级学校培养舞蹈教师,以及能胜任各文化部门的舞蹈表演、编创和研究工作的舞蹈学应用型人才,众多普通高等院校具有生源差异上的共性,教学与人才培养目标、实际教学条件以及学生基础状况等方面矛盾日益突出,传统型的中国古典舞教材在课堂组织上存在一定的局限性,不利于综合类院校教学对象,在训练上有一定的局限。围绕人才培养的特殊需要,教学的指向性应更强,训练目的应更明确,因此迫切需要对此课程进行全面深入的改革,这是编写本教材的初衷。笔者在中国古典舞基训教材的编写中,通过不断的实践、探索,对教材的规范性、变通性、实用性进行梳理和研究,希望以此使学生在训练中更快更好地掌握中国古典舞的风格韵律,达到训练的最佳目的。

该书对中国古典舞基本功教材与教法作了整理、归类，对教学组合进行编创。其中第一章概述、第二章基础训练内容由王虹撰写，第三章地面训练部分、第四章扶把训练部分由王虹、曾瑶撰写，第五章把下训练部分由王虹、王晓兵撰写，第六章技术技巧训练部分由王虹、黄肖莹撰写。本书从教学法的角度，对舞蹈组合的动作、教学步骤、教学要求进行了阐述。针对普通高等院校的学生来编排动作，难度上稍加调整，做到因材施教。舞蹈教学方式采用单一动作练习与组合练习，在编排过程中针对这一教学规律，遵循一定的编写原则与方法，使课堂训练组合更科学、合理、规范，使学生更容易掌握，便于训练。

本教程不仅适用于普通高等师范院校舞蹈学的中国古典舞基础课程训练，也同样适合于其他舞蹈院校和舞蹈相关专业的教师和学生使用。《中国古典舞基训（女班）》课程影像及素材演示均由华南师范大学舞蹈系本科生龚美凤、徐婧晖、吴尚缘、徐逸茹、石恒协助拍摄。此书在华南师范大学音乐学院舞蹈系师生的同心协力下顺利完成，在此对他们的辛勤付出表示衷心的感谢。本教材作为教学改革的尝试，难免有不成熟的地方，敬请同行们多提宝贵意见，以便在不断实践运用中得到进一步的完善。

<b>第一章</b>	概述 .....	1
<b>第二章</b>	基础训练内容 .....	3
	第一节 头与眼 .....	3
	第二节 上肢 .....	5
	第三节 躯干 .....	7
	第四节 下肢 .....	9
<b>第三章</b>	地面训练部分 .....	14
	第一节 勾绷脚练习 .....	14
	第二节 伸吸腿、搬腿练习 .....	19
	第三节 髋关节练习 .....	25
	第四节 腰的练习 .....	30
	第五节 踢腿练习 .....	34
<b>第四章</b>	扶把训练部分 .....	40
	第一节 蹲（屈伸）练习 .....	40
	第二节 五位擦地练习 .....	46
	第三节 小踢腿（腿部爆发力）练习 .....	51
	第四节 单腿蹲练习 .....	56
	第五节 腰的练习 .....	61
	第六节 弹腿练习 .....	68
	第七节 压腿练习 .....	74
	第八节 控制练习 .....	80
	第九节 大踢腿（腰、腿部爆发力）练习 .....	86

<b>第五章</b>	<b>把下训练部分</b> .....	93
	第一节 旁提短句练习 .....	93
	第二节 舞姿短句练习 .....	99
	第三节 踢前、旁腿短句练习 .....	106
	第四节 踢后腿紫金冠短句练习 .....	111
	第五节 控制短句练习 .....	116
<b>第六章</b>	<b>技术技巧训练部分</b> .....	122
	第一节 翻身练习 .....	122
	第二节 旋转练习 .....	130
	第三节 小跳练习 .....	137
	第四节 中跳练习 .....	145
	第五节 大跳练习 .....	153

# 第一章 概述

中国古典舞是创建于当代的一门学科。

1954年，北京舞蹈学校成立，经过叶宁、李正一、唐满城教授等第一代创始人和一代代专家教师的共同努力，开启了重建中国古典舞的宏伟事业，中国古典舞逐步发展、成熟起来，形成具有鲜明而浓郁的时代性和民族性的舞种体系。它以传统美学思想为审美原则，以戏曲舞蹈为基础，融汇了中国武术中的动态、动势，并借鉴和吸收了西方古典芭蕾舞等外来艺术的有益成分。

1998年，教育部颁布了《高等教育法》，进一步扩大了全国高等院校办学的自主权。因此，一大批普通高校舞蹈院（系）应运而生。进入新世纪以来，全国艺术类大学以及大部分综合类大学逐渐开设舞蹈专业，中国古典舞成为教学中的主干舞种。随之，中国古典舞基本功训练课程经过我国舞蹈教育工作者不断的教学实践和探索，逐渐成为当代舞蹈学科中的一门主干课程。

当前，普通高等师范院校舞蹈学专业的生源基本来自普通高中学生，中专艺校生较少。因此，大部分学生的专业基础相对薄弱，专业水平参差不齐。各高等师范院校中的中国古典舞基本功教学模式不尽相同，并且在实际教学过程中很难达到教学的平衡。普通高等师范院校舞蹈学专业的培养目标一般定位在培养舞蹈教师、编创型人才或者渗透于社会全方面发展的人才。其使用的教材不能对技能型的中国古典舞基本功教材进行“拿来主义”，因此，普通高等师范院校舞蹈学专业的教学模式和教学方法以及教材内容都需要进行相应调整，才能做到因材施教。

由于这一方面的舞蹈教学理论相对薄弱，实用性教材也较少，从而笔者根据实际情况对现有的中国古典舞基本功训练教材进行提炼并重新整合，在教学中摸索出一套适用于普通高等师范院校舞蹈学专业的中国古典舞基本功教材，并根据生源的条件和实际情况，设立有针对性的教学内容与手段，以适应其训练要求。

中国古典舞基本功课程属于舞蹈学科中的核心骨干课程，它着重针对身体基本形态、身体素质能力和舞蹈技术技巧等进行训练，提高学生对自身身体的认知及控制能力，进一步为舞蹈的综合表现打下良好基础。

普通高等师范院校舞蹈专业的中国古典舞基本功训练课的要求主要围绕着中国古典舞的四大要素——形、神、劲、律来展开的整体而系统的训练。这四大要素是中国古典舞的精髓，体现着中国古典舞自身民族的风格特性以及神韵特征，同时也是这门课程训练的价值和意义所在。高师中国古典舞基本功训练课程应遵循中国古典舞自身的风格特点、审美要求以及运动规律，针对学生的实际情况形成具有训练特点的课程，从而达到更加系统化、科学化、理想化的训练效果。

本书共分为六章：第一章为概述，对高师中国古典舞基本功训练课的发展历程、属性及内容进行阐述；第二章为基础训练内容，从头与眼、上肢、躯干及下肢的基本位置、基本运动路线、基本风格特征等进行介绍；第三章为地面训练部分，分别从勾绷脚、伸吸腿搬腿、髋关节、腰、踢腿来进行规范和整理；第四章为扶把训练部分，分别从蹲、擦地、小踢腿、单腿蹲、腰、弹腿、压腿、控制、大踢腿来进行基本能力训练；第五章为把下训练部分，分别从旁提（基本体态）、舞姿、踢腿、控制等把下流动性的短句组合训练，进一步加强学生对身体的控制能力；第六章为技术技巧训练部分，分别从跳、转、翻身等方面来训练学生对中国古典舞技术技巧的掌握。

本书融中国古典舞专业知识、基本功训练组合和教学法，各章节分别从教学目的、动作要领、组合示例、教学提示等方面进行编写。其中，基本功训练组合的编写由浅入深、循序渐进，使学生在规范中正确掌握中国古典舞形体训练的基本要求。此外，本书还包括了相关视频链接以及课后思考与探析部分，使教学理念更加先进开放，教材内容更加直观充实，教学模式更加新颖独特。

本书从普通高等院校舞蹈学专业培养目标出发，根据学生的身体条件，将中国古典舞基本功的基本元素动律与典型舞姿形态融入到各训练环节中，通过科学的练习，快速有效地训练学生达到中国古典舞形体训练的要求，初步具备舞蹈的表现能力，加深其对中国古典舞舞蹈文化和审美规范的理解，并对教学法知识有相应的掌握。