

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 身韵

ZHONGGUO GUDIANWU
SHENYUN



曾明慧◎编 著
余凯亮



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 身韵



曾明慧 编 著
余凯亮◎



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

中国古典舞身韵 / 曾明慧, 余凯亮编著. — 重庆 :
西南师范大学出版社, 2018.7
全国普通高校舞蹈专业规划教材
ISBN 978-7-5621-9363-0

I. ①中… II. ①曾… ②余… III. ①古典舞蹈—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 110096 号

中国古典舞身韵

ZHONGGUO GUDIANWU SHENYUN

曾明慧 余凯亮 编著

总策划: 周松

选题策划: 王菱 王英杰

责任编辑: 李彦

封面设计: 闰江文化

版式设计: 王玉菊

排版: 重庆大雅数码印刷有限公司·黄金红

出版发行: 西南师范大学出版社

网址 www.xscbs.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: 8

字数: 204 千字

版次: 2018 年 10 月 第 1 版

印次: 2018 年 10 月 第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5621-9363-0

定 价: 32.00 元 (随书附赠光盘)

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 张轶翀
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：曾明慧 余凯亮

编 委：（排名不分先后）

王天佑 王晓兵 陈玉洁

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!

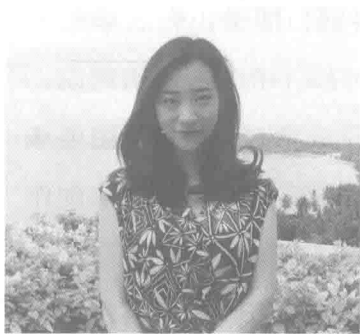
本套教材从编写指导思想的确立,到教材定位、教材特色、课程设置、资源建设及正式编写,都得到了中国舞蹈家协会的充分肯定及大力支持,协会将本套教材确定为“中国舞蹈家协会推荐教材”,向全国本、专科院校的舞蹈教育专业、舞蹈表演专业推荐使用。在此,特别要感谢中国舞蹈家协会党组书记、驻会副主席、中国艺术研究院舞蹈研究所原所长、博士生导师罗斌先生,他亲自担任本套教材的主审,把关教材编写质量,付出了许多心血和汗水,为中国高校舞蹈教育事业的发展做出了贡献。

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。

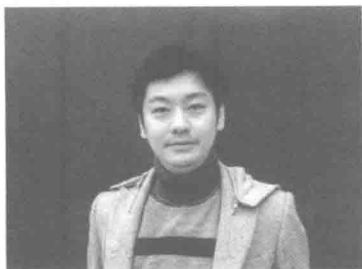
王海英

2018年8月于广州

| ZUOZHE JIANJIE 作者简介 |



曾明慧，女，中共党员，副教授，硕士。先后毕业于中央民族大学舞蹈学院、北京舞蹈学院，2005年任职于华南师范大学音乐学院舞蹈系。主要研究方向为中国古典舞、中国民族民间舞教学编创与理论研究。中国教育学会会员、广东省舞蹈家协会会员，广东省“千百十工程”校级培养对象。曾主持华南师范大学青年教师科研培育基金项目，参与多项国家级、省市级科研课题。在《北京舞蹈学院学报》《舞蹈》等刊物发表多篇教学科研论文。编创舞蹈作品《剑行流韵》获第三届广东省大学生艺术展演专业组一等奖，《英雄花》获第四届全国大学生艺术展演专业组二等奖，《喊瑶山》获第十届中国舞蹈“荷花奖”民族民间舞评奖十佳作品等。



余凯亮，男，讲师，博士。先后毕业于北京舞蹈学院古典舞系、中国艺术研究院。2008年就职于武汉音乐学院舞蹈系，主要承担大学及附中的中国古典舞课程。曾编创作品并指导学生在“桃李杯”“荷花杯”“金凤杯”各大舞蹈赛事中获奖。个人科研论文先后在“大学生艺术节”和“湖北文艺评论奖”中获奖。曾主持“湖北省人文社会科学研究项目”，参与多项省市级科研课题。

1978年10月，经国务院批准北京舞蹈学校升格为高等院校。面对中国古典舞事业亟待发展的形势，由李正一、唐满城教授带头的一批专家、教员，围绕中国古典舞学科建设召开了三十六次学术研究会，为其建构历程做出了总结同时为未来的发展方向做出了展望，最终创建了一门具有划时代意义的课程——中国古典舞身韵。在几代古典舞人不断发掘、整理、探索、创新的过程中，业已形成独具传统艺术审美，科学化系统化的专业主干课程。它背靠中国传统文化，不断挖掘戏曲、武术传统中沉淀的民族审美心理和舞蹈本体运动规律，借鉴其中有益的艺术表现形式，使之既符合中国传统美学又具有浓郁时代气息。身韵既充实了古典舞的风格语汇，为古典舞的舞台创作提供丰富因子，又反作用于自身的发展，从而进一步完善古典舞课程建设，在舞蹈语汇和审美层次上寻求新意和突破。凝聚着中国舞蹈文化精神与民族审美观的身韵为中国古典舞的发展注入了新鲜血液，为中国古典舞的形态、韵律、风格、审美找到了归属，是中国古典舞的立身之本。

本书是为全国普通高校舞蹈人才培养目标而编写的教程，对中国古典舞的普及教育具有很强的实用性。主要内容包括身韵的基本概念与常用术语、基本动律元素、短句、组合示例、反思与拓展等。配图详解、以点带面，最终形成完整的框架。本教程遵循“坐”—“跪”—“立”—“行”的训练模式，强调以腰部动律为主线，带动全身“一动百动”的运动势态。这种训练形式符合课堂由简至繁、分解至整合的教学规律。本书的第一章、第二章由华南师范大学曾明慧编写。第三章第一节与第六节由华南师范大学曾明慧、西南

大学音乐学院舞蹈系陈玉洁编写，第二节至第五节由武汉音乐学院余凯亮、中央民族大学舞蹈学院王天佑编写。第四章由武汉音乐学院余凯亮、华南师范大学曾明慧、王晓兵编写。全书由曾明慧、统审定稿。

本教程的动律元素部分择取单一元素或动律，例如“提、沉、冲、靠、含、腆、移”作为分类进行单一基础型训练，使学生达到对单一元素动作的熟知与掌握，目的就是让学生掌握身韵语汇的核心元素，奠定继续深入学习的基础。此阶段训练，调度、节奏的变化较为简单，训练动机单纯，注重动作本身的性格体现。支干教材作为主干教材的补充与辅助环节，有着不可忽视的作用。很多支干教材在综合性的身韵组合中，往往作为连接动作出现。这个部分主要择取了“盘腕”“晃手”“穿手”“摇臂”“步伐”等训练内容，围绕训练主题进行发展变化，强化动作规格以及动作与动作间的连接转换，注重节奏、方位以及空间的变化。主干动作的特点是整体配合、强化训练、技法鲜明、风格突出。因此从戏曲、武术动作中选取了符合舞蹈特性、韵律感强、易于变化的“云手”“青龙探爪”“风火轮”。强调元素与元素的复合、主干与支干的配合，使情绪融入动作性格之中。教学是一个由浅入深，再深入浅出的过程，其最终目的是要将风格融入起始连接、点线处理、动势渲染、内在修养等诸多方面，从而达到以神带形、以形传神的目的。综上所述，中国古典舞身韵属于舞蹈学科中的核心主干课程，身韵中呈现的“拧、倾、圆、曲”“闪、转、腾、挪”“平圆、立圆、八字圆”等审美特征背后，是中华民族几千年来所沉淀的深厚的民族文化内涵和传统审美观。身韵的价值不仅仅是作为一门课程，还确立了中国古典舞的审美风范、厚重底蕴、艺术品格；未来，还有更深层次的价值值得我们进一步实践与探究。

该教程的撰写前后经历了一年左右的时间，旨在中国古典舞身韵教学几十年的丰硕积累和前辈们的指导思想下，进一步提炼出最为基础、且极具代表性的核心教材进行强化。在教材完成之际，首先感谢我们两位作者共同的硕士研究生导师，北京舞蹈学院古典舞系张军教授。十几年来不断给予我们启迪与指导，敦促我们不断求索，思考科研与实践实质性的结合，在治学之路上不断前进。感谢华南师范大学音乐学院领导与同事对于本教材编写的关心和帮助，在音乐伴奏方面，得到了陈晞老师、熊英老师和丁丹老师的支持，图片及影像示范是由杨云帆、徐婧晖、乐知宇、章泽熙、鲁勇浩同学承担，在此一并表示感谢。由于个人经验与认识水平的局限，还存在一些不足，恳请各位专家同行、读者们提出批评指正。

总序

作者简介

前言

第一章	基本术语与概念	1
	第一节 基本站位与步位	1
	第二节 基本手形与手位	4
	第三节 头与眼	8
	第四节 手臂动作	10
	第五节 步伐动作	11
	思维导图	12
第二章	元素及地面训练	13
	第一节 地面提沉移	13
	第二节 地面含腆仰	18
	第三节 地面冲靠	21
	第四节 地面旁提	26
	第五节 地面横拧	30
	第六节 地面云肩转腰	34
	反思与拓展	39
	思维导图	40

第三章	支干教材	41
	第一节 舞姿	41
	第二节 盘腕	47
	第三节 穿手	55
	第四节 摇臂	60
	第五节 晃手	67
	第六节 步伐	74
	反思与拓展	80
	思维导图	80
第四章	主干教材	81
	第一节 云手	81
	第二节 青龙探爪	91
	第三节 风火轮	98
	反思与拓展	106
	思维导图	107

参考书目