

# 舞蹈教育与表演 理论教程

陈礼斌 刘维刚 冯铭婧 主编



 燕山大学出版社  
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

# 舞蹈教育与表演理论教程

主 编 陈礼斌 刘维刚 冯铭婧

副主编 房 婷 陈 帅



燕山大学出版社  
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

2020·秦皇岛

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈教育与表演理论教程/陈礼斌, 刘维刚, 冯铭婧主编.  
—秦皇岛: 燕山大学出版社, 2020.4  
ISBN 978-7-81142-784-4

I. ①舞… II. ①陈… ②刘… ③冯… III. ①舞蹈—教育理论—教材 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 049542 号

## 舞蹈教育与表演理论教程

陈礼斌 刘维刚 冯铭婧 主编

---

出版人: 陈 玉

责任编辑: 杨春茹

封面设计: 易出版

出版发行:  燕山大学出版社  
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

地 址: 河北省秦皇岛市河北大街西段 438 号

邮政编码: 066004

电 话: 0335 - 8387555

印 刷: 涿州市般润文化传播有限公司

经 销: 全国新华书店

---

开 本: 700 mm×1000 mm1/16      印 张: 10      字 数: 170 千字

版 次: 2020 年 4 月第 1 版      印 次: 2020 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81142-784-4

定 价: 48.00 元

---

版权所有 侵权必究

如发生印刷、装订质量问题, 读者可与出版社联系调换

联系电话: 0335 - 8387718



**陈礼斌**，毕业于江西师范大学，  
现任教于南昌职业大学音乐舞蹈学院，  
讲师、舞蹈教研室主任，江西舞蹈家协会会员。  
自2005年起主要担任舞蹈表演专业的表演与教育教学工作，  
发表论文近10余篇，主编或参编的教材和专著6部，  
编排的舞蹈作品多次获国家级、省级奖项。



**刘维刚**，安徽省六安市人，毕业于安徽师范大学音乐学院，南昌市音乐家协会理事，现任教于南昌职业大学音乐舞蹈学院，讲师，主要从事音乐表演专业理论教学、音乐创作工作。发表论文多篇，参与编写音乐类、舞蹈类教材3部，指导学生参加省级比赛多次获得荣誉。



**冯铭婧**，河南开封人，毕业于江西师范大学，现任教于南昌职业大学音乐舞蹈学院，主要从事舞蹈表演与教育教学工作，参编的教材、编排舞蹈作品多次获国家级、省级奖项。

# 前 言

《舞蹈教育与表演理论教程》是一门深奥的艺术学科，需具备丰富的社会生活阅历、渊博的文化素养，以及大量素材的储备。舞蹈表演是一种感觉，是一种生命感悟和生命体验。如同生命的延伸和生命的活力，取决于对生活的热爱，对命运的笑傲，对生命的向往和事业的追求。舞蹈教育何尝不是如此，只要坚持不懈，努力学习，执着追求，必定能形成独有的、独特的、有效的舞蹈教育与表演理论模式。

舞蹈起源于人类劳动和其他多种生活实践，是人类迄今为止最古老的艺术形式。舞蹈艺术以人的自身为工具和手段，创造出可被人感知的生动、鲜明、具体的舞蹈形象来反映现实生活，表现人物的思想情感、性格以及人与自然社会等的矛盾冲突，使舞者和观众心灵共振，同时，也有着陶冶情操、美化心灵的作用。作为舞者，不仅要学习舞蹈教育理论，还要具备舞蹈技巧表现力。

舞蹈教育最重要的是表达一种思想，并结合动作、舞台美术、音乐等手段使之表现出来。虽然，在日常生活中，人们无时无刻不在用自己的身体动作来满足各种需要，宣泄和表达各种情绪、情感、思想和意念。但是舞蹈动作与日常生活动作还是有很大区别的，舞蹈动作需要有一个艺术加工、提炼的过程，这就需要我们z对舞蹈教育与表演艺术进行系统而综合的研究。

本书由七个章节组成，分别为舞蹈基础、舞蹈教育理论、舞蹈教学的特点和原则、舞蹈表演理论及实践、民族民间舞蹈表演技巧探究、现代舞蹈表演技巧探究和舞蹈表演创作。本书正是通过七个章节逐步对舞蹈教育及舞蹈表演理论展开的，以使读者能够全面地了解舞蹈教育与表演理论的内容。

本书由南昌职业大学陈礼斌、刘维刚、冯铭靖编写，南昌职业大学房婷、陈帅担任副主编。具体编写分工如下：陈礼斌编写第一章、第三章和第五章；刘维刚编写第二章和第六章；冯铭靖编写第四章，副主编房婷、陈帅编写第七章，全书由陈礼斌负责统稿。

本书在撰写过程中，参考和引用了众多专家和学者的研究成果，它们使笔者受益匪浅，也为本书增添了光辉，在这里表示感谢。由于时间仓促，书中难免会有不妥和疏漏之处，还请各位专家、读者予以指正，以便使本书不断完善。

陈礼斌

2018年5月

# 目 录

<b>第一章 舞蹈基础</b> .....	(1)
<b>第一节 舞蹈的特征</b> .....	(1)
一、舞蹈形象的直观动态性 .....	(1)
二、舞蹈艺术的内在情感性 .....	(2)
三、舞蹈艺术的综合性 .....	(2)
<b>第二节 舞蹈的形态</b> .....	(3)
一、舞蹈的表现形态 .....	(3)
二、舞蹈内容形态 .....	(4)
三、舞蹈的风格形态 .....	(5)
<b>第三节 舞蹈作品的鉴赏</b> .....	(5)
一、舞蹈作品的审美标准 .....	(5)
二、舞蹈作品鉴赏包含的要素 .....	(7)
三、舞蹈作品的鉴赏 .....	(9)
<b>第二章 舞蹈教育理论</b> .....	(12)
<b>第一节 舞蹈教育理论概述</b> .....	(12)
一、舞蹈的产生和发展 .....	(12)
二、舞蹈教育的产生和发展 .....	(13)
<b>第二节 建立舞蹈教育学的重要性</b> .....	(16)
一、欣赏舞蹈的意义 .....	(16)
二、建立舞蹈教育学的重要性 .....	(17)
<b>第三节 舞蹈教育的目的和标准</b> .....	(19)
一、舞蹈教育的目的 .....	(19)
二、舞蹈教育的标准 .....	(20)

<b>第三章 舞蹈教学的特点和原则</b> .....	(32)
<b>第一节 舞蹈教学概述</b> .....	(32)
一、舞蹈技能的形成 .....	(32)
二、舞蹈教学的组织形式 .....	(33)
三、舞蹈教学的课程设计 .....	(35)
<b>第二节 舞蹈教学过程</b> .....	(40)
一、舞蹈教师是舞蹈教学的主导 .....	(40)
二、学生是舞蹈教学过程中的主体 .....	(42)
三、舞蹈教学过程的特点 .....	(44)
<b>第三节 舞蹈教学的原则</b> .....	(46)
一、认识与实践相结合的原则 .....	(46)
二、课堂与舞台相一致的原则 .....	(46)
三、启发与强制相统一的原则 .....	(47)
四、有序与超前相配合的原则 .....	(47)
五、共性与个性相兼顾的原则 .....	(51)
<b>第四章 舞蹈表演理论及实践</b> .....	(52)
<b>第一节 舞蹈表演的概念和特点</b> .....	(52)
一、舞蹈表演的概念 .....	(52)
二、舞蹈表演的审美 .....	(55)
<b>第二节 舞蹈演员的塑造</b> .....	(58)
一、专业技能训练 .....	(58)
二、生活修养 .....	(60)
三、美学修养 .....	(60)
四、气质修养 .....	(62)
五、全面的文化修养 .....	(63)
<b>第三节 舞蹈表演的原则</b> .....	(65)
一、以生活为基础 .....	(65)
二、以情感作为出发点 .....	(66)
三、以想象来构建 .....	(67)
四、以动作来塑造 .....	(70)

<b>第五章 民族民间舞蹈表演技巧探究</b> .....	(72)
<b>第一节 民族民间舞概述</b> .....	(72)
一、民族民间舞含义 .....	(72)
二、民族民间舞特点 .....	(73)
<b>第二节 藏族舞</b> .....	(73)
一、藏族舞概述 .....	(73)
二、藏族舞表演技巧 .....	(77)
<b>第三节 蒙古族舞</b> .....	(81)
一、蒙古族舞概述 .....	(82)
二、蒙古族舞表演技巧 .....	(84)
<b>第四节 傣族舞</b> .....	(87)
一、傣族舞概述 .....	(87)
二、傣族舞表演技巧 .....	(89)
<b>第五节 维吾尔族舞</b> .....	(92)
一、维吾尔族舞概述 .....	(92)
二、维吾尔族舞表演技巧 .....	(95)
<b>第六节 朝鲜族舞</b> .....	(98)
一、朝鲜族舞概述 .....	(98)
二、朝鲜族舞表演技巧 .....	(99)
<b>第六章 现代舞蹈表演技巧探究</b> .....	(103)
<b>第一节 现代舞的起源与发展</b> .....	(103)
一、现代舞的起源 .....	(103)
二、西方现代舞的发展 .....	(104)
三、中国现代舞的发展 .....	(107)
<b>第二节 现代舞的基本特征</b> .....	(109)
一、现代舞的特点 .....	(109)
二、现代舞的动作规范 .....	(110)
三、现代舞的欣赏方法 .....	(110)
<b>第三节 现代舞的表演技巧训练</b> .....	(111)
一、现代舞的六大技巧 .....	(111)
二、地面训练 .....	(112)

三、中间训练 .....	(119)
四、跳跃和步伐移动训练 .....	(124)
<b>第七章 舞蹈表演创作 .....</b>	<b>(128)</b>
<b>第一节 舞蹈作品的内容 .....</b>	<b>(128)</b>
一、题材 .....	(128)
二、主题 .....	(129)
三、人物 .....	(130)
四、情节 .....	(130)
五、环境 .....	(131)
<b>第二节 舞蹈作品的形式 .....</b>	<b>(132)</b>
一、舞蹈结构 .....	(132)
二、舞蹈语言 .....	(135)
<b>第三节 舞蹈创作技法 .....</b>	<b>(139)</b>
一、材料的储存 .....	(139)
二、舞蹈结构创作 .....	(142)
三、舞蹈形象的创造 .....	(143)
四、情节表达 .....	(143)
五、意境营造 .....	(144)
<b>第四节 创作实施 .....</b>	<b>(145)</b>
一、基本方法 .....	(145)
二、技术技法 .....	(146)
<b>参考文献 .....</b>	<b>(150)</b>

# 第一章 舞蹈基础

舞蹈是用人体的动作为表演手段的综合性艺术，所以说舞蹈是抒情性的艺术，是人们社会交往、文化娱乐、促进身心健康的艺术形式。

## 第一节 舞蹈的特征

经过提炼、美化的人体动作形式而形成的舞蹈，是一种能表达思想感情的艺术形式。

### 一、舞蹈形象的直观动态性

舞蹈是用人体动作的姿态和造型的组合以及变化形成的舞蹈语言。用鲜明的、具体的舞蹈形象，反映现实生活，表现人物的情感思想。

#### (一) 直觉性

舞蹈形象是一种直观的艺术形象，通过人们的视觉器官进行审美感知。所以，舞蹈作品中人物情绪、思想感情等都通过舞蹈形象直接表现出来。同时，舞蹈音乐对舞蹈形象的创造和感染是不可或缺的，会起到一定的辅助作用。

#### (二) 动作性

舞蹈的动作性，它能使舞蹈家舞动出许多富有节奏性的动作，表达对舞蹈作品内容和情感的理解，使舞蹈作品中人物形象、情绪以及舞蹈意境得以展现。舞蹈动作由表现性、说明性和连接性的动作组成。

##### 1. 表现性动作

表现性动作是表现舞蹈表演中人物的情感思想和性格的舞蹈动作。例如，在人们快乐时，通常会用小跳灵巧的动作。全世界许多国家、民族都有着他们典型

的、特色的、民族的表现性舞蹈动作。

### 2. 说明性动作

说明性动作是在舞蹈表演中将人物表达的目的和内容展示出来的动作。此类动作生动准确地描述了舞蹈表演所要达到的意境。

### 3. 连接性动作

连接性动作在舞蹈表演中起到了陪衬和连贯的作用，是表现性动作和说明性动作呼应和连贯的衬托。例如，民族舞中舞蹈演员用到的云手、晃手、错步等。

舞蹈作品的创作题材、情节安排等都受到了舞蹈动作性的影响。舞蹈的动作性运用了合乎自然规律的人体运动，最大限度地挖掘出人体动作的艺术魅力。

## (三) 节奏性

舞蹈表演的节奏性，是舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。节奏性的变化，从不同程度上表现出舞蹈作品中人物不同的情绪和情感，也体现出不同的丰富内容。例如，旋转的舞蹈动作，快速的旋转表现出激动的情感或悲痛，旋转速度的逐渐变慢，所表达的情绪也趋于平静，激动的情感或悲痛也会随之慢慢消失。

舞蹈动作的节奏性来源于生活的节奏。认识和研究舞蹈的节奏性，在实践中充分利用，有利于舞蹈艺术水平的不断提升。

## (四) 造型性

舞蹈动作的造型性给人的感受是明确的，能在舞蹈表演停顿和静止时，感受到舞蹈作品内在的含义和意味，还能体现出人体线条和动作的美感，反映出舞蹈作品中情感的变化发展。

## 二、舞蹈艺术的内在情感性

舞蹈艺术的抒情性是舞蹈艺术的本质属性，既表现人们的情感，也表现人们的思想。有直接塑造人物形象、抒发情绪去感染观众的直接的抒情，还有以借物比兴手法间接的抒情，更有以叙事和抒情相结合突出的抒情，所以舞蹈抒情的方式是多种多样的。

舞蹈的品质是由舞蹈艺术内在情感呈现出来的，这就使舞蹈艺术迷人的魅力和强烈的感染力能够得到进一步的升华。

## 三、舞蹈艺术的综合性

舞蹈以人体的动作作为艺术表现的手段，是伴随着文学、音乐而产生的，但

又能与文学、戏剧、音乐和美术等相互结合、相互影响，所以舞蹈是综合的，具有综合性。

音乐为舞蹈提供节奏与旋律，舞蹈则是有形的音乐，使那些抽象的音乐形象化、生动化，一个有形而无声，一个有声而无形，两者都是表达思想感情的手段，相得益彰、不可分割。舞台表演艺术，舞台美术布景、灯光、服饰等都是舞蹈不可缺少的重要组成部分，它们对烘托表演、塑造人物形象、营造时代环境、推进舞蹈作品情节地从发展到高潮，都有着必不可少的作用。

总的来说，舞蹈的直观动态性、内在情感性和综合性，构成舞蹈艺术及其表现力，其渗透在具体作品中，发挥出有别于其他艺术种类的独特功能。

## 第二节 舞蹈的形态

舞蹈是由各个不同种类、不同样式、不同风格的舞蹈动作、形式组成的，我们要深入了解舞蹈艺术发展历程。

### 一、舞蹈的表现形态

#### (一) 独舞

独舞是由一名舞蹈演员单独完成的舞蹈，直接抒发人物的思想感情和内心世界。独舞要求舞蹈演员具有扎实的基本功，有较高的表演技巧和较强的表演能力。在舞剧、群舞中展示主题、烘托情绪、推动高潮的主要人物或领舞多是采用独舞的形式。

#### (二) 双人舞

双人舞是两个舞蹈演员相互配合的表演，用两人之间较强对比性和动作姿态来呈现出所要表达的主题。双人舞有较高的舞蹈技巧要求以及相互配合的动作协调感和默契感。

#### (三) 三人舞

三人舞是由三个舞蹈演员通力合作表演、并完成一个共同主题的舞蹈。三人舞大部分是具有情节性的小型舞蹈，在舞台造型设计上要比独舞和双人舞更为丰富绚丽。

### (四) 群舞

群舞是四名以上舞蹈演员来表演的舞蹈，大多表现为有概括性情绪或塑造群体形象的舞蹈。通过舞蹈的队形、画面以及舞蹈动作的变化、姿态的演绎、造型的创新来营造出深远而优美的舞蹈意境，具有强大的艺术感染力。

### (五) 舞剧

舞剧以舞蹈为主要表现手段，综合音乐、美术、文学、戏剧等艺术形式来反映生活、表现人生的舞台表演艺术。舞剧可以运用独舞、双人舞、三人舞、群舞等多种舞蹈形式，表现较为复杂的情节、塑造内涵丰富的人物性格，是大型的舞蹈表演形式。舞剧按舞蹈语言风格特点可分为芭蕾舞剧和民族舞剧等。

## 二、舞蹈内容形态

### (一) 民俗舞蹈

民俗舞蹈是我国许多民族和地区在种植、收获、婚庆、丧葬等一些有特殊意义的日子里举行的群众性舞蹈活动，这些舞蹈活动突出民族风俗习惯、文化传统和民族性格。

### (二) 宗教舞蹈

宗教舞蹈是宣传宗教思想、与宗教活动相联系的舞蹈，凝聚着人民群众的智慧和创造，通过肢体不断地变化，舞动着具有永恒意味的画面与符号，祈求神灵庇佑、除灾祛病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登，或是答谢神灵的恩赐。大部分宗教舞蹈结构严谨，动作变化丰富繁多，对研究、继承和发展舞蹈文化起着重要的作用。

### (三) 社交舞蹈

社交舞蹈用于交际活动，融合了舞蹈、音乐、体育、娱乐，深受广大人民群众喜爱，如“华尔兹”“探戈”“伦巴”等。

### (四) 自娱舞蹈

自娱舞蹈是舞者利用舞蹈动作抒发和宣泄自己的情感，获得自娱自乐的审美愉悦，不受任何创作原则的限制，如“高跷”“腰鼓”“秧歌”等民间舞蹈。自娱舞蹈使人们生活丰富精彩，同时推动了舞蹈的进一步发展。

### 三、舞蹈的风格形态

#### (一) 古典舞蹈

古典舞是在民族民间舞蹈的基础上, 经历代艺术家提炼、整理和加工逐渐形成的具有古典风格的传统舞蹈, 如欧洲古典舞芭蕾舞。

#### (二) 民族舞蹈

民族舞是具有鲜明的民族特色风格和地方文化特点的传统舞蹈形式。中国是一个拥有 56 个民族的大家庭, 各民族的地理环境、生活方式、风俗习惯、文化底蕴、民族特色、审美习惯都各不相同, 因而形成了种类繁多的民间舞。例如东北秧歌、陕北秧歌和河北秧歌等虽然同是秧歌, 但各自有不同的特点和意义。不断加深的对外文化宣传、艺术交流使我国的民间舞正在走向世界的每一个角落, 受到国际友人的高度评价与青睐。

#### (三) 现代舞蹈

现代舞是与古典舞相对的舞蹈艺术, 20 世纪初, 美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯提出, 舞蹈动作应符合人体发展规律和顺应自然运动法则, 摆脱古典芭蕾特定的、守旧的程式和束缚, 运用合乎自然的、流畅的舞蹈动作, 自由地展现出所要表达的感情和生活。这之后的舞蹈家们继承并发扬光大这一舞蹈艺术思想, 各自发挥并创立了不同风格的现代舞流派。

## 第三节 舞蹈作品的鉴赏

舞蹈鉴赏, 是在人们观赏舞蹈演出时对舞蹈内容以及舞者所表现的动作技巧、情感韵味以及舞台设计、音乐选曲等要素的美感体验进行评价和判断。

### 一、舞蹈作品的审美标准

舞蹈鉴赏要准确把握舞蹈作品的审美特征, 从舞蹈作品的形象、感染力、独创性、舞蹈技艺等方面进行鉴赏。

#### (一) 舞蹈的形象

艺术源于生活, 形象化地表达出生活的真实面貌, 并能揭示人们的情感思

想。舞蹈最重要的审美特征是形象美，生动鲜明的具体形象使人有审美的感知。形象性是舞蹈表达美的方式，主要表现手段是人体的动作语言。

舞蹈形体是通过人体的四肢、头部以及身体其他部位进行艺术形态的展现，但其表现手段的单一，使舞蹈作品的表达力受到限制。舞蹈表现的主体永远是人，所以舞蹈题材都是采用拟人化的手法，借助人体的身体表现各种情感特征。当人们在进行舞蹈欣赏时，要寻找到形象和所蕴含的情感后，才能深刻领会到舞蹈作品的优美、生动以及所表达的思想和意义。

舞蹈作品对情感和思想的表达，都是通过舞蹈形象表现出来的。所以，具有审美力量和感染力量的舞蹈形象，能激发起欣赏者的情感共鸣，达到思想意境的和谐统一。

### (二) 舞蹈作品的感染力

舞蹈作品都是有强烈的感染力和吸引力的。在舞蹈动作中能够折射出观众的身影，引起其心灵的共鸣，受到舞蹈艺术的感染、吸引。就是这种具有感染力和吸引力的舞蹈形象，才可以激起观众情感的涟漪，引起他们欣赏舞蹈内心获得的美感。

舞蹈作品对社会生活的反映和自然现象的描述，不仅是舞蹈动作形态的美，也是舞蹈所传递的情感美。舞蹈是抒情的，是内在情感的外露与宣泄。

观众欣赏舞蹈时，受到舞蹈的感染，在审美思想和心理上与舞蹈艺术感应、互动，产生共鸣。舞蹈艺术欣赏，激发出观众思想共鸣和感情的交流互动，这就是舞蹈作品的魅力所在，也是舞蹈不断前行的动力所在。

一个成功的舞蹈作品是能够使欣赏者心灵得到震撼与升华的，从而使观赏者进入舞蹈作品的审美感受之中。人们的舞蹈审美活动是一种精神生活，舞蹈要唤起人们的情感共鸣，从而调动起人们或欢乐、振奋，或憎恨、愤怒的情绪，这种情感的产生可使人们在精神上以及生理上都能得到快慰与满足。

### (三) 舞蹈作品的独创性

舞蹈作品要具有一定的独创性，其包括新颖的题材和明确的主题。舞蹈要有用之不竭的创新力，保持勃勃的生机和活力，要有活跃的创新思维，增强艺术表现力。创新是艺术的生命，创新也是形成舞蹈美不可缺少的重要因素。如果停滞不前，就会使人厌倦，缺乏创新的舞蹈作品也就失去了其存在的价值。社会生活每时每刻都在发展着、变化着，艺术欣赏水平的高低、审美观念的提升和审美趣味的改变，都在随着社会物质文明和精神文明的发展相应提升。不断地创新是舞蹈的灵魂，是否具有独创性是评定一个舞蹈的重要标准。