



实践应用型教师教育系列教材
“互联网+”新形态一体化精品教材



舞蹈基础

主 编 陈小茹 王殷勤 刘锐锐
副主编 邓黄鹂 李诗洁 李海云
郑雪 余蓉 法明

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

当前,舞蹈基础课程已成为学前教育专业必修的艺术技能课程。本教材紧密围绕提升幼儿教师自身舞蹈艺术的知识与技能、提高幼儿教师对幼儿园舞蹈教学活动的实践与综合应用能力的双重目标,由编者融合对当前幼儿园教师教育课程质量标准的研究和理解,汇集学前教育舞蹈学科的前沿知识和幼儿发展与教育研究的最新成果,并结合多年来在学前教育专业舞蹈教学一线的实践经验编写而成。本教材具有如下特色:第一,舞蹈基础知识部分突出基本性、综合性,删繁就简,重点突出。第二,舞蹈基础技能训练部分强调系统性、民族性,既有中国古典舞基本功训练、中国民族民间舞蹈训练,又有幼儿舞蹈教学活动指导、幼儿舞蹈创编实践训练;既有单一动作,又有完整的组合动作;既有动作的分解图片,又有动作规格与训练提示的说明。第三,注重舞蹈教学能力培养的丰富化,精选中外优秀舞蹈成品剧目、中国优秀幼儿舞蹈剧目进行鉴赏,提高学生不同类型舞蹈的审美鉴赏能力,全方位提升学生的舞蹈艺术素养。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基础 / 陈小茹, 王殷勤, 刘锐锐主编. — 北京:
航空工业出版社, 2022.1

ISBN 978-7-5165-2874-7

I. ①舞… II. ①陈… ②王… ③刘… III. ①舞蹈—
师范大学—教材 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 018006 号

舞蹈基础

Wudao Jichu

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区京顺路 5 号曙光大厦 C 座四层 100028)

发行部电话: 010-85672663 010-85672683

北京荣玉印刷有限公司印刷

2022 年 1 月第 1 版

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印张: 19

全国各地新华书店经售

2022 年 1 月第 1 次印刷

字数: 484 千字

定价: 59.80 元

前言

Preface

舞蹈教育是现代美育的重要组成部分。随着社会文化和艺术的发展和进步，人们对舞蹈在美育中发挥的作用的认识不断提升。幼儿园课程改革的不断深入，对幼儿园教师舞蹈素质也提出了更专业、更规范的要求，舞蹈基础课程已成为学前教育专业必修的艺术技能课程。本教材紧密围绕学前专业所需的提升幼儿教师自身舞蹈艺术的知识与技能、提高幼儿教师对幼儿园舞蹈教学活动的实践与综合应用能力的双重目标，由编者融合对当前幼儿园教师教育课程质量标准的研究和理解，汇集学前教育舞蹈学科的前沿知识和儿童发展与教育研究的最新成果，结合多年来在学前教育专业舞蹈教学一线的实践经验编写而成。

本教材适用于普通高校学前教育专业的舞蹈课程教学。在内容的选取上，本教材注重面向幼儿园教育教学的实际需求，理论联系实际，融知识、技能、实践为一体，教材内容体现了“以学生为主体，教师为主导”进行实践教学的宗旨和学、做结合的教育教学理念。本教材的舞蹈理论知识阐述言简意赅，舞蹈基础动作图文并茂、讲解细致，训练组合难易程度贴合实际，力求做到内容丰富、专业、规范，使教学内容真正做到美观、实用、好用，对舞蹈基础训练的教学发挥引导性的作用。

本教材主要有以下特点。

（1）舞蹈基础理论知识部分突出基本性、综合性，删繁就简，突出重点，丰富、拓宽学生的舞蹈理论知识、视野。

（2）“舞蹈基础技术技能训练”部分强调系统性、民族性。此部分既设计了中国古典舞基本功训练、中国民族民间舞蹈训练，又有幼儿舞蹈教学活动指导和幼儿舞蹈创编实践训练；既有单一动作，又有完整的组合动作；既有动作的分解图片，又有动作规格与训练提示的说明。

（3）注重舞蹈教学能力培养的丰富化。在对学生进行舞蹈基础知识和技能训练的同时，本书精选中外优秀的舞蹈成品剧目、中国优秀幼儿舞蹈剧目，让学生进行舞蹈鉴

赏，提高学生具备对不同类型舞蹈的审美鉴赏能力，全方位提升学生的舞蹈艺术素养。

本教材在编写的过程中，从相关的教材、书籍、文献和网站上引用或借鉴了部分研究成果、图片和音乐，在此向作者表示诚挚的谢意。特别感谢中央民族歌舞团洪艳老师在教材图片方面的大力支持和帮助。

鉴于编者的学术水平和能力有限，教材可能存在诸多的不足和欠缺，恳请参阅本教材的同行予以批评、指正！

此外，本书作者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

2021 年 8 月

Contents

第三章 | 中国民族民间舞基础技能训练 103



舞蹈基础

第四节 蒙古族舞蹈	164
一、蒙古族舞蹈基础常识	164
二、蒙古族舞蹈基本技能训练	165
第五节 维吾尔族舞蹈	175
一、维吾尔族舞蹈基础知识	175
二、维吾尔族舞蹈基础技能训练	176
第四章 幼儿舞蹈基本技能训练	195
第一节 幼儿舞蹈基本技能训练概述	196
一、幼儿舞蹈基本技能训练的含义	196
二、幼儿舞蹈基本技能训练的作用	196
三、幼儿舞蹈基本技能训练的学习阶段	197
四、幼儿舞蹈基本技能训练应注意的问题	197
第二节 幼儿舞蹈基本技能训练详情	198
一、上体基本技能训练	198
二、下肢基本技能训练	202
三、动物舞蹈形象模仿训练	205
第五章 幼儿舞蹈创编基础知识与技能	213
第一节 幼儿舞蹈创编基础知识	214
一、舞蹈编导	214
二、幼儿舞蹈创编	214
第二节 幼儿舞蹈创编的步骤	216
一、幼儿舞蹈创编的一般步骤	216
二、幼儿舞蹈创编的技术过程	217
第三节 幼儿舞蹈创编的基本技法	229
一、幼儿舞蹈形象动作的创编	229
二、幼儿舞蹈主题动作、舞句、舞段的创编	230
三、幼儿舞蹈小品的编创	232

第四节 幼儿舞蹈排演基础知识	234
一、幼儿舞蹈排练的方法	234
二、幼儿舞蹈排练的基本要求	236
三、幼儿舞蹈演出的一般流程	236
第六章 幼儿舞蹈教学活动设计与指导	239
第一节 幼儿舞蹈教学活动概述	240
一、幼儿与舞蹈	240
二、幼儿舞蹈教学活动的概念	241
三、幼儿舞蹈教学活动的特点	241
四、幼儿舞蹈教学活动的原则	242
五、幼儿舞蹈教学活动的方	243
六、幼儿舞蹈教学活动的内	244
第二节 幼儿舞蹈教学活动设计	247
一、幼儿舞蹈教学活动的目标	247
二、幼儿舞蹈教学活动的准备	248
三、幼儿舞蹈教学活动的导入与实施	249
第三节 幼儿舞蹈教学活动实施过程	251
一、幼儿舞蹈教学步骤设置	251
二、幼儿舞蹈教学教师课堂语言使用	253
三、幼儿园舞蹈教学环境创设	254
第四节 幼儿舞蹈教学活动案例指导	255
一、幼儿舞蹈教学活动的指导思想	255
二、幼儿舞蹈教学活动的指导目标	255
三、各年龄班舞蹈教学活动案例指导	255
第七章 优秀舞蹈作品赏析	265
第一节 中外舞蹈作品赏析	266
一、中国古典舞作品赏析	266
二、中国民族民间舞作品赏析	275
三、中外芭蕾舞作品赏析	283
第二节 中国儿童舞蹈作品赏析	290

第一章

舞蹈基础概述

习舞导学

- 【知识目标】 了解舞蹈艺术的起源与发展、舞蹈的定义，理解舞蹈的特征与分类，掌握幼儿舞蹈的特点、分类、作用。
- 【技能目标】 能够归纳幼师所需的舞蹈基础知识要点，为后续舞蹈技能训练和幼儿舞蹈学习创编打下良好的基础。
- 【价值观目标】 通过舞蹈艺术特点及价值的学习探讨，树立正确的舞蹈观、审美观、艺术观。





第一节 舞蹈基础知识

一、舞蹈的定义

舞蹈是艺术的一种，是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要表现手段，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、深层的精神世界的艺术形式。通过创造出可被人具体感知的生动的舞蹈形象，舞蹈可以表达编创者和表演者的审美情感、审美理想，反映生活的审美属性。舞蹈在一定的空间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变化的队形画面，结合音乐、舞台美术等艺术手段来塑造舞蹈的艺术形象。

二、舞蹈的起源

在人类发展的历史长河中，舞蹈作为人类生活的重要组成部分，是与人类的生存和社会的发展息息相关的。舞蹈的起源有以下几种。

（一）模仿说

模仿说是艺术起源中最古老的理论，来源于古希腊哲学家。模仿说认为艺术起源于人对自然的模仿，模仿是人的天性和本能。由于模仿的对象不同，所采用的媒介不同，产生了不同的艺术种类。有人用颜色和姿态来制造形象、模仿事物，而另一些人则用声音来模仿，舞蹈者则是用动作和节奏模仿各种性格、感受和行动。

（二）游戏说

游戏说是18世纪德国的诗人、文艺理论家席勒以康德的观点——艺术像游戏一样，都是“自由的”活动，“它是对自身愉快的、能够合目的地成功”——为立论而提出的艺术起源理论。库勒认为在艺术起源中，模仿虽然重要，但并非是艺术起源的真正原因，而艺术的根本起因是“游戏的冲动”，游戏是自由的人性的表现，游戏也是人类最终脱离动物界的标志。在游戏中，人的天性得到充分的发挥和满足，只有当人是完全意义上的人，他才游戏；只有当人游戏时，他才完全是人。

（三）巫术说

巫术说是现代西方最流行的一种艺术起源的理论，提出者是英国的人类学家泰勒，这种理论为不少人类学家、考古学家和文艺理论家所赞同。泰勒提出原始人的思维分不清主客观的界线，认为一切自然物都和自己一样是有灵魂的，因而产生了图腾崇拜、原始宗教、魔法巫术、祭祀礼仪等活动，而这些活动都离不开舞蹈，舞蹈甚至是其主要的内容。

（四）表现说

表现说认为艺术起源于人的情感和人与人之间情感交流的需要，这一理论是俄国伟大的文学家托尔斯泰首先提出的。他认为，一个人为了要把自己体验过的感情传达给别人，就要在自己心里重新唤起这种感情，并用某种外在标志，即动作、线条、色彩、声音以及言词所表达的形象来传达这

种感情，使别人也能体验到同样的感情，而艺术就起源于此。

（五）性爱说

舞蹈起源于性爱的理论虽然没有模仿论、游戏论、巫术论等艺术起源论那样历史久远，但是却受到愈来愈多学者的重视。达尔文就断言：“音乐舞蹈起源于性的冲动，起源于恋爱。”葛理斯也说：“舞蹈不仅与宗教有紧密的关系，它与爱情也有同样的紧密关系。”“在一些民族里，如奥玛哈斯族，舞蹈一词既是舞也指爱。男性必须以他的美、精力和技巧去赢得女性。”在原始社会，人们群居生活时，为了生存的需要，人们把自身的生产繁衍看成是一件非常重要的活动，把性和人们的性行为看成是很神圣且神秘的事情。因此，在图腾崇拜中产生了生殖和性崇拜，很多原始民族的舞蹈中至今仍有大量的遗存。

（六）劳动说

劳动创造了人，是劳动使人脱离了动物界。劳动创造了人类社会，创造了艺术赖以产生的物质基础，创造了舞蹈艺术的物质载体——人的灵活自如、健美的、有着丰富表情功能的身体。从原始人的洞窟壁画、文物遗存史料中反映和表现出的与狩猎、种植生活相关的舞蹈场面中，我们可以看到舞蹈起源和劳动的密切关系。

三、舞蹈的特性

（一）舞蹈形象直观的动态性特征

舞蹈形象是一种直观的动态的形象。舞蹈以人体的动作、姿态、造型的组合发展变化，塑造出生动鲜明、具体可感的舞蹈形象，以此来反映现实生活，表现人物的情感和思想。直观的动态性的舞蹈形象就是舞蹈最为重要的艺术特征，它包含以下几个特性。

1. 直觉性

舞蹈形象是一种直观的艺术形象，人们主要通过视觉器官（眼睛）来对其进行审美感知。舞蹈音乐对于舞蹈形象的创作和艺术感染力的渲染来说是不可或缺的，尽管它只起一种辅助的从属作用，因为不用眼睛看而只用耳朵听舞蹈音乐是不可能感知舞蹈形象的。舞蹈直觉性的特征决定了舞蹈作品所要说明和表现的一切都必须通过舞蹈形象直接地表现出来。例如，独舞《雀之灵》，编导为了表现出一个具有真、善、美化身的舞蹈形象，在舞蹈中充分运用了臂、腕、掌、指等部位细碎的波浪动作，头、肩、胸、腰和胯部的三道曲线，以及轻盈灵动的旋转，创作出富有生命激情的孔雀舞蹈形象。

2. 动作性

舞蹈形象不是一种静止状态的直觉形象，而是流动状态的直觉形象。舞蹈动作是舞蹈作品最基本的元素，舞蹈正是通过动作语言的创造来唤醒观众的联想和想象。人物情感、思想、性格的表现，情节的发展，矛盾冲突的推进，氛围的渲染，意境的形成都要由一系列舞蹈动作所组成的舞蹈语言通过不停地发展、变化来体现。舞蹈形象的动作性是由人体的舞蹈动作所决定的，舞蹈的动作性一般可大致分为表情性动作、说明性动作、装饰性联结性动作三类。

（1）表情性动作是描绘人物的情感、思想和性格特征的动作，它是舞蹈作品的主体和最重要的



组成部分，也是塑造人物形象的主要艺术表现手段。例如，表现激情时大幅度的跳跃、急速的旋转，描绘和抒发人们细腻的思想感情时圆润、流畅、舒缓、柔美的动作，都是表情性动作。

(2) 说明性动作是展示人物行动目的和具体内容的动作。这类动作具有更多的模拟性和象征性特点，如我国传统舞蹈中的穿针引线、坐船行舟，以及芭蕾舞中邀请大家跳舞的手势动作等。

(3) 装饰性联结性动作在舞蹈中起到装饰、连接、过渡和衬托的作用，一般没有明显的意义，如中国民族传统舞蹈中的云手、晃手、错步，芭蕾舞中的滑步和群舞中作陪衬的造型姿态动作等。

3. 节奏性

舞蹈的动态不是一般的自然无序的动态，而是必须合乎舞蹈艺术规律的运动，因此，任何舞蹈都是有节奏的，没有节奏便没有舞蹈。节奏是舞蹈动作构成的基本要素，任何舞蹈形象都是具有节奏性的。节奏一般可分为内在节奏和外在节奏。内在节奏是人的各种情绪和情感在人的机体内部所引起的各种不同节奏的发展变化，如人在发怒或震惊时，呼吸快而短促，心跳加速等。外在节奏又可分为听觉节奏和视觉节奏。听觉节奏包括音的高低、长短、强弱、快慢等。视觉节奏包括线条由短而长，形体的由大而小、由曲而直等。在舞蹈中，节奏一般表现为动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。相同的动作，由于节奏的变化，可以表现出不同的情绪和情感，如表现气愤情绪时用沉重的顿足跳跃动作，表现喜悦情绪时用轻巧的顿足跳跃动作。

4. 造型性

人们常说舞蹈是流动的绘画和活的雕塑，也就是说，舞蹈应具有造型性的特点。舞蹈动作是经过提炼、加工、美化的最生动鲜明、最有表现力、最有典型性的具有美感的动作，它包括了人体动作姿态的造型和舞蹈队形、画面的造型两个方面的内容。

(1) 人体动作姿态的造型。人体在舞蹈时，姿态的造型美是多种多样的，既有阳刚之美，也有阴柔之美；既有“三道弯”的动作美，也有“一顺边”的姿态美。

(2) 舞蹈队形、画面的造型。舞蹈队形、画面的造型就是舞蹈的构图，是舞蹈作品构成的重要因素。舞者根据内容和情绪表现的需要，在舞台空间按一定的方向和路线进行舞蹈运动，就产生了各种各样的舞台空间运动线和画面的造型。我国舞蹈家将舞蹈运动线按照人们的审美形式划分为五种：横线、竖线、斜线、曲折线、圆线。其中，横线一般表现平静自如、缓和的情绪，圆线给人以柔和、流畅、延绵不断的视觉感受。舞蹈画面造型一般分为三角形、圆弧形、方形、梯形、菱形等基本图形。其中，方形给人稳定的感觉，三角形给人以力量集中的感觉。

(二) 舞蹈的抒情性特征

抒情性是舞蹈的另一个重要特征。舞蹈用人体动作的语言来表现其他艺术语言难以表现和描绘的复杂情感。我国古代《诗经·大序》中所说：“情动于中而行于言，言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故咏歌之；咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”这充分说明了舞蹈善于抒情。著名的芭蕾舞独舞《天鹅之死》表现的是一只天鹅在生命垂危的时刻，为了重返蓝天进行不屈不挠的斗争的过程，它是一首生命的颂歌，通过天鹅的舞蹈形象把对生活的热爱和追求、坚持不懈与死神抗争的精神在舞蹈动作中完全表现了出来。在舞蹈的结尾处，当天鹅耗尽了最后一丝力气倒在地上，闭上双眼的那一刹那，手臂还微微地颤动了一下，就是这个微微颤动手臂的动作引起了观众的无限联想。因此，舞蹈表现人类情感所具有的纯朴、真实、真切、深厚、复杂等的能力是其他艺术所不及的。

（三）舞蹈的综合性特征

舞蹈的第三个特性是综合性。舞蹈是一种以人的身体动作为主要表现手段的艺术，但是从产生的那天起，舞蹈就与音乐、美术、诗歌有着非常紧密、不可分割的关系。在我国两千年前的《乐记·乐象篇》中就有记载：“诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也；三者本于心，然后乐气从之。”由此可见，诗、乐、舞三者是综合一体的艺术表演形式。舞蹈艺术发展到今天，已经形成一种高度综合性的表演艺术形式，它与诗歌（文学）、音乐、美术等有着密不可分的关系。特别是在舞剧表演艺术形式中，舞蹈艺术的综合性发挥到了极致，它将戏剧、文学、音乐、美术、多媒体等艺术与舞蹈结合在一起，极大地丰富和提高了舞蹈艺术的表现力，促进了舞蹈艺术的发展。

四、舞蹈的种类

随着社会进步和时代发展，舞蹈的内容和表现形式也在不断地丰富、发展、变化着。根据舞蹈的作用和目的，舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两类。

（一）生活舞蹈

生活舞蹈是指与人们的生活有着直接紧密联系、功利目的性比较明确、人人都可参加的、具有广泛群众性的舞蹈活动。主要有以下六类。

1. 习俗舞蹈

习俗舞蹈又可称为节庆、仪式舞蹈，是许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及其他一些节日所举行的各种群众性的舞蹈活动。这些舞蹈活动表现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征。

2. 宗教、祭祀舞蹈

宗教、祭祀舞蹈是进行宗教和祭祀活动的舞蹈形式，是对超自然、超人间的神秘力量和神灵的一种形象化的再现，使无形之神成为可被感知的有形之神，是神秘力量的人格化。宗教舞蹈主要以祈求神灵庇佑、除灾去病、逢凶化吉、五谷丰登或是感激神灵的恩赐；祭祀舞蹈则是祭祀先祖、神灵的一种礼仪性的舞蹈形式，也寄托了对先祖的怀念或是希望先祖保佑、赐福于自己的愿望。

3. 社交舞蹈

社交舞蹈是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈活动，一般多指在舞会跳的各种交谊舞，以及民间各种节日里男女进行交往、自由选择配偶时所进行的群众性舞蹈活动。

4. 自娱舞蹈

自娱舞蹈是目的最单纯的一种舞蹈，除了自娱自乐之外别无其他目的。它既不是为了跳给别人看，也不是为了给别人在思想和情感上以感染和影响，只是人们抒发和宣泄自己内在的情感冲动，获得审美愉悦与满足的行为，如我国汉族的“秧歌”舞、藏族的“锅庄”舞等。

5. 体育健身舞蹈

体育健身舞蹈是兼竞技与健美于一身的舞蹈。它是以艺术审美的方式锻炼身体，使身心得到健康发展的舞蹈形式，如各种健身舞、韵律操、舞剑、国际标准交谊舞等。



6. 教育舞蹈

教育舞蹈是教育教学机构为进行审美教育而开展的舞蹈活动和开设的舞蹈课程，用以陶冶和美化思想感情，培养团结友爱的精神，普及礼仪以及增进身心健康，如各大、中、小学校为强化素质教育而组织的校园舞蹈等。

（二）艺术舞蹈

艺术舞蹈是由专业和业余舞蹈家通过对社会生活的观察、体验、分析、集中、概括和想象而进行艺术创造，能产生主题鲜明、情感丰富、形式完整、具有典型的艺术形象，由少数人在舞台或广场表演给广大群众观赏。多种多样的舞蹈艺术构成方式形成了舞蹈在形式、结构、体裁、风格等方面的差别，艺术舞蹈大致可以分为以下三类。

1. 根据舞蹈的不同风格特点来划分

（1）古典舞。

“古典”为拉丁文 Classi-cus 的意译，即“经典的”的意思。古典舞专指各民族中长期流传至今的具有典范意义的优秀舞蹈作品，是历代舞人在本民族传统舞蹈的基础上不断提炼、加工、创造后逐渐形成的，具有自成体系的美学原则、鲜明独特的风格和特色、完整的表现手法和严谨的训练方法，在一个国家和民族的舞蹈艺术中具有代表性意义。

中国古典舞是以中国戏曲和武术作为文化审美基础和动作载体，遵循传统适度的观念、均衡和稳定的章法、典雅的审美情趣，提取典型性的舞蹈美学原则和动作要素，再经过当代人的发展创造而加以创新和重构的舞蹈品种，它是当代人创造和发展的，具有中国舞蹈传统的经典性、概括性、规范性和典雅风格的舞蹈体系。中国古典舞的动作形态以“圆”为核心，在舞蹈“圆”的动态中，与拧、仰、含、腆、移、冲、靠等静态元素连接起来，便形成了“平圆”“立圆”“8字圆”的三圆运动轨迹。中国古典舞有《剑器舞》《霓裳羽衣舞》《绿腰舞》等，古代舞蹈家有春秋时代的西施、汉代的赵飞燕、唐代的杨贵妃等。

（2）民间舞。

民间舞是由劳动人民在长期历史进程中集体创作，不断积累、发展而形成的，是在广大群众中广泛流传的一种舞蹈形式。民间舞蹈的形成与各地区人民的文化生活、劳动方式、风俗习惯和不同地区自然条件的差异有着最密切的联系，它直接反映着劳动人民的生活，表现他们的思想情感、理想和愿望。

在中国 56 个民族漫长的形成、发展、融合过程中，广大人民群众共同创造了既有中国特色又有本民族特色的各种内容丰富、形式多样的民间舞蹈，如汉族的“秧歌”“花灯”、藏族的“弦子”“锅庄”、朝鲜族的“古格里”“农乐舞”、傣族的“孔雀舞”、维吾尔族的“赛乃姆”等均受到我国广大群众的欢迎，这些舞蹈独特的民族风格特点受到世界各地人民的喜爱和赞美。

（3）芭蕾舞。

“芭蕾”是法语 ballet 的译音，源自意大利语“跳舞”一词，指流行于欧美的一种古典舞蹈、舞剧形式，是综合了音乐、戏剧、哑剧、舞台美术等形式的舞蹈艺术品种。芭蕾起源于文艺复兴时期的意大利，兴盛于法国，鼎盛于俄国，最终从俄国走向了世界各国，先后形成了意大利、法兰西、俄罗斯、丹麦、美国、英国等学派。由于表演技术上的一个重要特征是女演员要穿特制的足尖鞋，并用脚尖立地跳舞，所以芭蕾舞创造了足尖技巧动作，发展了各种腾空跳跃和旋转的技巧，产生了

一套完整的、科学的训练方法，创立了芭蕾最突出的开、绷、直、立、轻、飘、快、稳的审美特征。

芭蕾的流派主要有：浪漫芭蕾，代表作品有《仙女》《吉赛尔》等；古典芭蕾，代表作品有《天鹅湖》《胡桃夹子》等；现代芭蕾，代表作品有《天鹅之死》《仙女们》等。芭蕾在 20 世纪 20 年代传入中国，中国芭蕾的优秀代表作品有《红色娘子军》《白毛女》等。

（4）现代舞。

现代舞是 20 世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派，其主要美学观点是反对古典芭蕾舞因循守旧，脱离现实主义生活和单纯追求技术的形式主义倾向，主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。在美国，现代舞形成了风格迥异的技术流派和训练体系，主要有玛莎·格雷厄姆、默斯·堪宁汉等五大体系，影响最大的是玛莎·格雷厄姆体系，该体系的舞蹈主张在地心引力的作用下，以呼吸为推动力，强调身体在脊柱的带领下，体现收缩—放松的动作原理。

2. 根据舞蹈表现形式的体裁和样式的特点来划分

（1）独舞。

独舞又叫单人舞，是由一位演员表演一个结构完整的小型独立舞蹈作品。独舞可男可女，演员一般都具备较高的舞蹈技巧和内在表现力，如男子独舞《醉鼓》、女子独舞《扇舞丹青》等。

（2）双人舞。

双人舞是由两个人共同表演完成一个主题的舞蹈，通常为一男一女，也可二男或二女。双人舞多运用两人配合的各种舞姿、造型及托举等高难度技巧，表现人物思想情感的交流、展现人物关系，如男女双人舞《两棵树》等。

（3）三人舞。

三人舞是由三个人共同表演一个主题的舞蹈，构成三者之间不可分割的关系的舞蹈形式。三人舞往往具有不同程度的情节性，表现人物之间的戏剧矛盾冲突，较之独舞和双人舞有着更为丰富的空间意象，如傣族三人舞《邵多丽》等。

（4）群舞。

一般由四人以上表演的多人舞蹈称为群舞。群舞多为群体形象的塑造或者单纯的情绪抒发，群舞的特点是动作整齐、风格一致，通过舞蹈队形、画面的变化，以及不同速度、力度、幅度的舞蹈动作、姿态、造型的变化，表现较强的视觉冲击力和感染力，如汉唐舞《踏歌》、敦煌舞《千手观音》等。

（5）歌舞。

歌舞是一种歌唱和舞蹈相结合的表现形式。在我国各民族的民间舞蹈中，歌舞一直是占有重要位置的艺术样式。歌舞既长于抒情，又善于叙事，表现人物的思想感情和广泛的生活内容，可以从视觉和听觉两方面使观众得到审美的感知，很为我国广大观众所喜闻乐见，如汉族的“花灯”、维族的“木卡姆”。

（6）组舞。

组舞是由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品，其中各个舞蹈有相对的独立性，但它们又都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中。例如，民族舞剧《丝路花雨》第六场在表现敦煌二十万国交易会时，组织表演了古代丝绸之路上东方各国的舞蹈，渲染了盛唐时期的繁荣景象。



(7) 舞剧。

舞剧是以舞蹈为主体,整合文学、音乐、舞台美术等手段来表现人、反映生活的综合性表演艺术。舞剧不同于其他舞蹈式样的主要特点有两点:一是舞剧有完整故事情节、矛盾冲突和性格鲜明的人物形象,二是双人舞是舞剧刻画人物性格的不可缺少的重要手段。舞剧的种类很多,根据容量大小、结构方式、风格特征的不同,又分为独幕、多幕,大型、小型,芭蕾、民族、现代等不同类型。

3. 根据反映社会现实生活的方法和塑造舞蹈形象的特点来划分

(1) 抒情性舞蹈。

抒情性舞蹈又称情绪舞。其主要的艺术特征是在特定的环境中,以鲜明、生动的舞蹈语言来直接抒发人物的思想感情,以此表达舞蹈家对生活的感受和评价。优秀的抒情舞往往既带有舞蹈者的个性特征,又概括了时代和人民群众普遍的情感特色,是个性和共性的统一,因而能唤起广大观众的情感共鸣。例如,《红绸舞》通过舞蹈者手中红绸不断飞舞流动而形成的各种线条所组成的丰富多彩的画面,直接抒发了中国人民那种兴奋喜悦的心情和意气风发、斗志昂扬的精神风貌。

(2) 叙事性舞蹈。

叙事性舞蹈又称情节舞。其主要艺术特征是通过舞蹈中不同人物的行动所构成的情节、事件来塑造人物,表现作品的主题思想。叙事性舞蹈多采用模拟、再现和一些夸张、拟人、比喻的手法,以生动的情节和鲜明的舞蹈形象表现社会生活。作品多取材于民间传说、寓言、童话等,如《鹬蚌相争》。叙事性舞蹈与人们的审美习惯和现实生活紧密相连,所以是我国广大群众喜闻乐见的一种舞蹈形式。

五、舞蹈常用术语

(1) 舞蹈形体:指适合舞蹈表演的人体或受过舞蹈训练的人体。舞蹈形体就形貌而言,讲究四肢修长,下身长于上身;就体能而言,要求具有软开、平衡、跳跃、翻滚、旋转等能力。

(2) 舞蹈动作:指从社会生活、自然景物以及人的生活动作中提炼、组织、美化的人体动作。它具有表演性、节律性、造型性和虚拟性等特征,具有艺术表现所需要的规律性和目的性。舞蹈动作是塑造舞蹈形象、表现舞蹈作品最基本的材料。

(3) 舞蹈组合:是指两个以上的舞蹈动作连接组合在一起,形成一组新的动作,从功能上分为训练性组合与表演性组合。

(4) 舞蹈语汇:是舞蹈语言材料的总称,它包含了一切具有传情达意功能的舞蹈动作、组合、舞蹈构图、场面以及舞蹈中的表现场景等。

(5) 舞蹈语言:由舞蹈动作、舞蹈组合、舞蹈语汇所组成,它具有传情达意的表现功能和表现某种抽象精神内容的象征功能,具有寄托、隐含、比喻和寓意功能。

(6) 舞蹈单词:能表现一个意义的单一舞蹈动作和复合的舞蹈动作。

(7) 舞蹈语句:一个以上的舞蹈单词组织在一起,表达出相对完整的含义和舞蹈组合,它是组成舞蹈语言的单一片段。

(8) 舞蹈段落:由若干个舞句组成的表现一个比较完整的内容的片段,它或是表现一定的情节事件的发展,或是描绘人物在特定环境和情况下的精神世界,或是营造出艺术表现所需要的某种意

境。通常一部舞蹈作品由若干个舞段所组成。

(9) 舞姿：一般指相对静止的舞蹈造型。作为静态舞蹈造型，舞姿尤为注重身体各部位搭配的和谐，并在这种和谐中体现各种舞种的文化特征。

(10) 舞蹈节奏：指舞蹈表演中人体运动力度上的强弱、速度上的快慢及幅度上的大小等对比规律。舞蹈节奏对舞蹈人物性格的塑造、氛围的渲染和情感的传递具有十分重要的意义。

(11) 舞蹈韵律：指舞蹈表演中按一定节奏、运动路线形成的特有韵味和节律，它往往是形成特有舞蹈风格的重要因素。舞蹈韵律是在舞者身体运动的节律和情感表达的韵味中综合体现出来的。身体运动节律的“形”必须与情感表达韵味的“神”相结合，才会有真正意义上的舞蹈。舞蹈韵律是舞蹈艺术美形成的重要条件。

(12) 舞蹈构图：指舞蹈表演中由舞者的舞姿、运动线、队形及队列运动形成的画面和图形。舞蹈构图与舞蹈节奏、舞蹈韵律都是构成舞蹈的基本要素。一般情况下，静止的舞姿被称为舞蹈造型，舞姿的流动线路以及群体的舞蹈造型才称为舞蹈构图。

(13) 舞蹈作品内容：舞蹈作品内容包含题材、主题、人物、情节、环境。“题材”是舞蹈作品中直接描写的生活现象；“主题”是舞蹈作品通过对社会现实生活的描绘和对艺术形象的塑造，所表现的情感意蕴和中心思想；“人物”是舞蹈作品主要描写和表现的对象；“情节”是人物的生活和事件的演变发展过程；“环境”是人物所处的时代社会背景，以及舞蹈中的情节事件发生的具体生活场景、时间和空间的氛围。

(14) 舞蹈结构：是指舞蹈作品的组织方式和内部构造。编导根据对生活的认识和舞蹈素材的理解，按照塑造舞蹈形象和表现主题的需要，运用舞蹈及其各种艺术表现手法，把一系列生活材料、人物形象、事件情节等分别加以安排和组织，使其既符合欣赏规律，又适应舞蹈（或舞剧）作品体裁的要求，达到舞蹈艺术上的完整和谐。

(15) 舞蹈作品的意境：是指为舞蹈作品所描绘的生活图景和表现的思想感情融合一致而形成的艺术意境。舞蹈意境的创造过程通过景、情、形、象、境的结构层次表现出来。“景”即舞蹈作品的特定时空，是舞蹈作品中触发人物情感的外部环境。“情”是舞蹈的原动力，也是舞蹈作品中人物行动的内在驱动力。“形”是人体的外部形态。“象”是形的凝练与升华，是对人物个性、人物激情的外部形态的准确刻画，是姿态造型和运动过程组合有序的动态形象。“境”是情与景的交融，能够引起观众丰富的艺术联想，以达到“象外之象”“景外之景”的艺术境界。

(16) 舞蹈音乐：是指为舞蹈伴奏的音乐，它是舞蹈作品的组成部分和重要的表现手段，与舞蹈动作语言紧密结合，表现舞蹈作品的构思、塑造鲜明的舞蹈形象。舞蹈音乐主要有描绘人物思想感情和性格特征，对舞蹈环境和气氛进行渲染和衬托，展现某些剧情、表现戏剧性冲突三方面的作用。

(17) 舞蹈演员：在舞蹈作品创作与传达的过程中，舞蹈演员是舞蹈美的创造者，是舞蹈形象赖以生存和显现的物质材料，是让观众获得美感享受的审美对象，也是传达舞蹈美的中心环节。舞蹈演员是集创造者、创造工具、创造成果于一身的艺术家。

(18) 舞蹈编导：指舞蹈（舞剧）作品的创作者，兼有编舞和导演的双重职责。一个舞蹈作品要经过创作者选材、构思、创作，再由舞蹈语言和舞曲作者合作编成舞蹈，最后通过给舞蹈演员排练和与乐队、舞美的舞台合成后才能完成。舞蹈是一种综合性艺术，舞蹈编导除了要具有较高的专业艺术修养和创造能力外，还要具有较高的文学修养，丰富的历史知识，较强的音乐理解能力、戏剧结构能力、美术鉴赏能力和组织排练才能。



第二节 幼儿舞蹈基础知识

一、幼儿舞蹈的概念

幼儿舞蹈是以经过提炼、组织、美化了的幼儿身体动作为主要艺术表现手段，与音乐、美术、语言和表演等艺术手段相结合，反映幼儿生活、表达幼儿情感、促进幼儿身心健康成长的舞蹈艺术。

二、幼儿舞蹈的特点

幼儿舞蹈与舞蹈艺术都源于生活，幼儿舞蹈具有舞蹈的艺术特征，同时又有自身的舞蹈特点。幼儿舞蹈的特点主要表现为以下四方面。

（一）童趣性

幼儿舞蹈的童趣性是指幼儿的兴趣和情趣。科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”幼儿的注意力等心理因素发展不够成熟，他们在情感的需求上带有明显的情绪化倾向，只要是他们觉得好玩的、有意思的事情，他们就会全身心地投入其中。

（二）模仿性

模仿是幼儿的主要学习方式。瑞士著名心理学家皮亚杰认为：“儿童的模仿能产生表象，它是日后形成思维的准备，而模仿恰恰是儿童日常生活中增长知识和能力的主要手段。”基于幼儿喜欢模仿的心理特点，幼儿舞蹈中多采用模仿的手段和表现形式，反映幼儿喜爱的人物、事物、动物等与幼儿相关的舞蹈内容。此外，幼儿舞蹈的模仿性还能更好地引起幼儿的学习兴趣。

（三）直观性

在幼儿成长阶段，大脑的神经系统发育尚未成熟，思维特点是直观、具体可感、形象鲜明的。要使幼儿认识舞蹈形象，必须首先通过刺激幼儿的视觉感受来实现，舞蹈直观性特点可以丰富和发展幼儿的认知能力，使幼儿有更好的感受力，从而表现舞蹈带来的愉悦之情。

（四）童幻性

童幻性是幼儿舞蹈最显著的特点。幻想是幼儿心理活动最活跃的因素，它是沟通幼儿与万物交流并唤起审美感受的桥梁，是产生夸张、变形、谐趣、幽默等艺术形式的重要手段。在五彩斑斓的舞蹈幻想世界中，孩子们可以通过扮演各种各样的舞蹈角色来丰富自己的情感体验，增强与同伴交往的能力。

三、幼儿舞蹈的分类

幼儿舞蹈的基本类型一般可分为自娱性舞蹈和表演性舞蹈两大类。