



目 录

Chapter 1 舞蹈基础知识

- 第一节 舞蹈概述 / 1
- 第二节 舞蹈的起源与发展 / 8

Chapter 2 舞蹈基本功训练

- 第一节 软度与开度训练 / 15
- 第二节 幼儿基本舞步训练 / 43

Chapter 3 中国民族民间舞蹈

- 第一节 藏族民间舞蹈 / 51
- 第二节 蒙古族民间舞蹈 / 60
- 第三节 傣族民间舞蹈 / 71
- 第四节 维吾尔族民间舞蹈 / 79

Chapter 4 中国古典舞身韵

- 第一节 中国古典舞身韵概述 / 92
- 第二节 中国古典舞基本动作和身韵元素 / 93
- 第三节 中国古典舞身韵组合 / 100



Chapter 5 幼儿舞蹈创编

第一节 幼儿舞蹈概述 / 109

第二节 幼儿舞蹈创编基础 / 117

Chapter 6 中外舞蹈作品赏析

第一节 古典舞作品赏析 / 130

第二节 中国民族民间舞作品赏析 / 134

第三节 芭蕾舞作品赏析 / 138

第四节 现代舞作品赏析 / 142

第五节 儿童舞蹈作品赏析 / 145

参考文献 / 153

学海导航

知识目标：了解舞蹈的概念，掌握舞蹈的特征和分类，了解舞蹈艺术产生与发展的历史。

技能目标：通过本章内容的学习，为舞蹈专业技能学习打下良好的理论基础。

情感目标：体验不同风格舞蹈的艺术形式，感受舞蹈的魅力。

第一节 舞蹈概述

一、舞蹈的概念

舞蹈是以人体为表现工具，通过有节奏，有组织和经过美化的流动性动作来表情达意的。它是一种表情性的时空艺术。由于舞蹈是用千姿百态的舞蹈动作为语言来塑造艺术形象，借以抒发感情的，因而人们称舞蹈为人体动作的艺术。

舞蹈自然离不开手舞足蹈，但不能说手舞足蹈就是舞蹈。因为，人们欣喜或悲伤时所表现的动作不能算是舞蹈，它只是一种表达自己感情的自然形态动作。而像踢踏舞脚下急速变化的踏步，印度舞中的手臂动作和眼睛上下左右的移动，朝鲜舞中的耸肩等动作，是经过加工，且有一定节奏的有机组合，能使人产生美感，才能称之为舞蹈。

究竟什么是舞蹈？有的舞蹈家认为：“舞蹈是由感情产生的运动。”有的舞蹈家则认为：“舞蹈是身体的一种有节奏的运动。”“舞蹈是在一定空间之中，和着一定的节奏所做的身体连续的运动。”还有的舞蹈家认为：“舞蹈是存在于时间与空间之中的肉体有节奏的运动。”苏联美学家给舞蹈下的定义是：“舞蹈是一种通过艺术形象来揭示人的思想感情的艺术，而舞蹈的艺术形象是由形成一定体系的人体姿态有节奏地和有组织地变换构成的。”现代舞之母——邓肯认为：“反借身体动作以表达思想感情的创造性活动，都是舞蹈艺术。”我国现代戏剧家欧阳予倩认为：“舞蹈是单独用动作来传达感情的……它所表现的是高度的感情集中。”图 1-1 为舞蹈《俏花旦》。



图 1-1 舞蹈《俏花旦》

根据近年来舞蹈界的探讨，我们可以这样认为：舞蹈是有节律地，以美化的人体动作为手段来表达人的内在心态，反映社会现实生活的一种艺术。舞蹈的独特之处在于它以人体的动态深刻地折射出人情、人性和人生的真谛，极大限度地展示其艺术的魅力，使人们在欣赏之中受到感染和启迪。



二、舞蹈的特征

舞蹈艺术具有四个特征。

（一）舞蹈艺术的动作性



图 1-2 舞蹈《花儿为什么这样红》

动作性是舞蹈艺术最主要的特征。舞蹈是人体动作的艺术，舞蹈艺术要表现的内容非常丰富，表现的形式也多种多样。舞蹈艺术作为一种直观的艺术形式，是以动作性的人的肢体语言来表达人物的思想感情、性格特征、情节与事件的发展、情调和气氛的渲染以及意境的形成等，即使是相对静止的舞蹈造型，也富有动感和音乐的旋律性，并且与整个舞蹈的动律、节奏和谐统一，成为舞蹈动作的重要组成部分。因此舞蹈作品所反映的社会生活内容，所表达的思想感情和丰富的精神世界，都是通过人体动作进行展现和描绘的。图 1-2 为舞蹈《花儿为什么这样红》。

舞蹈艺术的动作语言非常丰富，包括：①刻画人物性格、表达人物思想、抒发人物情感的表现性动作。表现性动作是舞蹈艺术动作的主体和主要组成部分，是表现舞蹈内容的主要手段；②展示人物行动目的和具体内容的说明性动作。说明性动作通常用于对事物鲜明而准确的描述；③在舞蹈中起装饰和衬托作用的装饰性动作。装饰性动作没有明显的含义，有时也用于表现性动作和说明性动作的转换、连接和过渡。

（二）舞蹈艺术的节奏性

节奏是舞蹈的基本要素之一，任何舞蹈动作都是有节奏的，没有节奏便没有舞蹈。

劳动创造了人类，劳动也创造了人类的节奏。生活的节奏是舞蹈律动产生的基础，但生活的节奏是呈自然状态的和不规律的。人的身体动作是舞蹈艺术的主要表现手段，所以并非生活中人的自然形态动作都是舞蹈。只有那些具有一定律动和节奏的、能够集中而鲜明地表现生活内容和思想感情的动作，才能成为舞蹈的动作。图 1-3 为舞蹈《点绛唇》。

舞蹈是一种节奏化的动作艺术。舞蹈离不开节奏，即使是在完全静场的时候，也是按照一定的内心节奏来进行舞蹈的。舞蹈中的节奏一般表现为舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。舞蹈节奏的发展变化可以表现不同的情绪和情感，正因为如此，舞蹈艺术才能跌宕起伏，产生完美的艺术效果。



图 1-3 舞蹈《点绛唇》

（三）舞蹈艺术的抒情性

舞蹈艺术的抒情性是舞蹈艺术的重要艺术特征之一，也是舞蹈艺术的本质属性。舞蹈是人的情感的产物，是内心激动的“外化”，因此决定了抒情性是舞蹈艺术内在的本质属性。著名舞蹈家吴晓邦曾经说：“在日常生活习惯中，当我们用语言和文字难于表达或不能透彻表现某一人物的思想和感情时，我们往往用人体的动作和姿态，反而可以简单明了地表达出来。”

从舞蹈艺术的表现特性和表现功能上看，“舞蹈艺术长于抒情，拙于叙事”。相对于小说、话剧、

电影等长于叙事的艺术种类来说,舞蹈的表达存在着一定的局限性,但在表现人的情绪和抒发人的情感上则有它独特之处。舞蹈艺术最善于用形体的动作来抒发人的感受和表现人的精神面貌。在舞蹈艺术中,人类的各种情绪和情感都会在不同的舞蹈作品中得到鲜明、生动、具体的体现。舞蹈形象就是人的生活情操的升华,它以鲜明的情感和强烈的抒情性,深深地感染着人们,赢得了人们的喜爱。

舞蹈艺术擅长抒情。只有通过人的形体和情感的微妙结合,情和形的统一,才能充分发挥舞蹈艺术的功能。(图 1-4)



图 1-4 舞蹈《水墨孤鹤》

(四) 舞蹈艺术的综合性



图 1-5 舞蹈《父亲》

舞蹈起源于劳动,与文学、音乐相伴而生,同时又与文学、戏剧、音乐和美术等艺术融为一体,是一种综合性的表演艺术。(图 1-5)

舞蹈与音乐紧密相随。没有好的音乐很难产生出优秀的舞蹈作品,舞蹈音乐是影响舞蹈作品艺术感染力和表现力的重要因素。另外,舞台美术,包括服装、道具、布景、灯光等也是舞蹈艺术必不可少的表现手段,它们对于体现舞蹈作品中人物的身份和性格、人物所处的时代和环境,以及渲染人物的思想感情和推动舞蹈情节的发展,都起着不可忽视的作用。因此,舞蹈艺术具有很强的综合性,综合性是舞蹈艺术的重要艺术特征之一。

三、舞蹈的分类

舞蹈来源于生活,并随着社会生活的发展而发展。舞蹈作为一种特殊的意识形态,能够鲜明地反映人们不同的思想、信仰、生活理想和审美要求,它既有审美、娱乐和愉悦身心的作用,又有宣传的社会作用。舞蹈可以从不同的维度进行分类。

(一) 按照目的和作用分类

根据舞蹈的目的和作用来划分,舞蹈可以分为艺术舞蹈和生活舞蹈。

1 艺术舞蹈

艺术舞蹈(图 1-6),又称剧场舞蹈,是指由专业或业余舞蹈者通过对社会的观察、体验、集中、概括和想象,进行艺术创造,在舞台或特定的场地表演给广大群众欣赏的舞蹈作品,其主题思想鲜明、艺术形式完整、具有典型的艺术形象。



图 1-6 舞蹈《花儿为什么这样红》



图 1-7 生活舞蹈

1 民间舞

民间舞(图 1-8)是指在人民群众中广泛流传、具有鲜明的民族风格和地方特色的传统舞蹈形式。它产生于人民的劳动与生活,在世代相传的过程中,经过人民群众的不断加工创造而形成,是专业舞蹈工作者的创作基础。由于各国家、各民族、各地区人民的生活、历史、风俗习惯及自然条件的不同,形成的舞蹈风格和特色也各不相同。世界上各个国家、各个民族都有各自不同风格特色的民间舞蹈。中国各民族的民间舞蹈历史悠久,形式多样,大多载歌载舞。如汉族的“秧歌”“腰鼓”,藏族的“弦子”“锅庄”,维吾尔族的“赛乃姆”,傣族的“孔雀舞”等,都具有鲜明的民族风格和民族特色。



图 1-8 民间舞



图 1-9 古典舞

2 古典舞

古典舞(图 1-9)是指具有古典风格的传统舞蹈。它是在民间舞蹈的基础上,经过历代艺术家的提炼、加工和创造而逐渐形成的,具有整套的规范性技术和严谨的程式。世界上许多民族都有各自独特民族风格的古典舞蹈,特别是在一些有着古老文化传统的民族中,古典舞蹈具有非常重要的地位。中国的古典舞蹈大多保存在戏曲艺术中,在表演中,手、眼、身法、步的紧密配合,是中国古典舞蹈的传统特色。

3 芭蕾舞

芭蕾(图 1-10),是法语 ballet 的音译。欧洲各国的古典舞剧统称为芭蕾。芭蕾舞最早起源于意大利,形成于法国,18 世纪传入俄国。19 世纪初期,芭蕾已发展成为一门独立的艺术形式,创造了足尖舞蹈技巧,形成了一套完整的训练方法。与此同时,逐渐形成了具有不同风格特点的意大利学派、法国学派和俄罗斯学派等。20 世纪初,出现



图 1-10 芭蕾舞

2 生活舞蹈

生活舞蹈(图 1-7),又称公众舞蹈,是指与人们日常生活密切相关的、人人都可参与的、具有广泛群众性的舞蹈,一般包括习俗舞蹈、宗教舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈和教育舞蹈等。

(二) 按照舞蹈风格分类

根据舞蹈的不同风格特点,舞蹈可以分为民间舞、古典舞、芭蕾舞、现代舞和当代舞。

了现代芭蕾学派,并陆续派生出许多其他芭蕾学派,风行欧美。芭蕾艺术在 20 世纪 20 年代传入我国,50 年代以后,我国舞蹈工作者才有条件正规系统地向世界各国的优秀芭蕾艺术学习,成立了专业的芭蕾舞剧团体,使芭蕾艺术得到了一定的发展。

4 现代舞

现代舞(图 1-11)是指 20 世纪初,由美国舞蹈家邓肯开创的一种舞蹈形式。其特点是摆脱古典芭蕾的程式和束缚,以自然的舞蹈动作,自由地表现思想感情和生活。后来的许多舞蹈家继承了邓肯的理念,又各自发挥创造,形成了许多不同风格的现代舞流派。

5 当代舞

当代舞(图 1-12)是我国舞蹈家根据社会生活内容和时代发展的需要,借鉴和吸收各个舞蹈流派不同的舞蹈风格、表现手段和表现方法,兼收并蓄,从而创造出不同于以往的具有独特新风格的舞蹈。



图 1-11 现代舞



图 1-12 当代舞

(三) 按照表现形式分类

根据舞蹈的不同表现形式,舞蹈可划分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞和舞剧。

1 独舞

独舞又称单人舞,即由一个人单独表演的舞蹈。(图 1-13)独舞多用来抒发表演者的思想感情和揭示人物的内心世界,大多是表现一个完整的思想感情的片段,或是体现一定的生活内容、创造一种比较鲜明的意境。独舞要求舞蹈者有良好的身体素质、扎实的基本功、较高的表演技巧和较全面的艺术修养。在舞剧或群舞中,常用独舞形式突出刻画人物性格和思想感情。通常将群舞中的独舞称为“领舞”。



图 1-13 独舞



图 1-14 双人舞

2 双人舞

双人舞一般是指由两个人一起表演的舞蹈。(图 1-14)要求两人都要有较高的舞蹈技巧,特别要求舞蹈时两人感情、动作和舞蹈造型的默契配合,和谐一致。在芭蕾舞中,双人舞规定为一男一女表演,其中有多种多样的托、举、跳、转等技巧动作。



3 三人舞

三人舞是由三个人一起表演的舞蹈。三人舞既可表现比较单一的情绪、较简洁的情节内容，又可表现一些具有戏剧矛盾冲突的内容和情节。

4 群舞



图 1-15 群舞

群舞又称集体舞，是指由四人及以上表演的舞蹈，多为表现某种概括的情绪或塑造群体的形象。（图 1-15）群舞一般包括两种：一种是在舞蹈表演过程中的群舞，这种舞蹈善于表现统一的思想感情，构成多种多样的舞蹈队形和舞蹈画面，以便突出表现舞蹈形象，烘托舞台气氛；另一种是指舞蹈表现比较自由、动作比较简单的群众性舞蹈。这种舞蹈一般是群众用来自娱和进行社会交往的一种普及性的舞蹈，特别是儿童集体舞受到孩子们的普遍欢迎。

5 组舞

组舞一般指由若干舞蹈组合（包括舞蹈的动作、技巧或一小段舞蹈情趣表演）组成的舞蹈。舞蹈组合间可以有层次、难易和表演角色等相对的联系，也可以有相对的独立性。组舞的特点是不需要完整的故事情节，也可以不设定特定的人物形象，并且不受时间的跨度和情节发展的限制，因此比较自由。

6 歌舞

歌舞是一种歌唱和舞蹈相结合的艺术表演形式。其特点是载歌载舞，既长于抒情，又善于叙事，能表现人物复杂、细腻的思想感情和广泛的生活内容。

7 舞剧

舞剧是以舞蹈为主要表现手段，综合音乐、哑剧等艺术门类的一种戏剧形式。（图 1-16）舞剧中的舞蹈一般以古典舞或民间舞为基础，以结合剧中人物性格和情节的发展而发展。舞剧是一种可以表现完整的故事情节中比较复杂的人物关系的综合性艺术形式。世界许多民族都有各具独特风格的舞剧，中国民间舞蹈中，尤其是戏曲艺术中，保存着不少小型舞剧和舞蹈性很强的剧目与片段。中华人民共和国成立后，我国民间舞剧得到了很大的发展，创作了许多反映新生活和历史题材的优秀剧目，如《宝莲灯》《梁祝》《丝路花雨》《白毛女》等。



图 1-16 舞剧《孔子》

（四）按照体裁和性质分类

根据舞蹈的体裁和性质，舞蹈可划分为情节舞和情绪舞。

1 情节舞

情节舞又称为叙事性舞蹈，一般是指叙事性的舞蹈体裁，包括小型的有人物、有矛盾、有事件的舞

蹈和舞剧。情节舞是通过人物与人物、人物与环境的具体矛盾冲突，构成完整的故事内容，以塑造舞蹈形象和表现舞蹈主题。

2 情绪舞

情绪舞又称为抒情性舞蹈，是指在特定的环境中，以鲜明生动的舞蹈语言来直接抒发人物的思想感情，以此表达作者对生活的感受和认识。

知识链接

舞蹈常用术语（一）

八个方位（1—8点）：是用以规范舞蹈者面向，走向的专业术语。即场地正前为第一方位—“1点”；右前、右旁、右后为第二、三、四方位—“2、3、4点”；正后为第五方位—“5点”；左后、左旁、左前为第六、七、八方位—“6、7、8点”。

扶把训练：即学员手扶把杆做舞蹈动作。分“单手扶把”和“双手扶把”。

中间训练：即站在训练场地中间做练习。是相对“扶把训练”而言。

对称动作：指左、右相对的同一动作。如“右按手”的对称动作即“左按手”。

动作的左与右：单一舞蹈动作一般都分左、右两面，通常是以动作腿（或动作臂）来区分。如右手做“盘手”即称“右盘手”。舞蹈训练中常称“左虚步”“右端腿”等，即表示用左或右肢做该动作。

动作的单与双：有些动作以单臂（或腿）做动作时多称左或右（见上条）；以双臂（或双腿）做时即标以“双”字，如“双山膀”“双摇臂”“双起双落”等。

面向、视向：身体正面所朝的方向称面向；眼看几点即视向，一般也包括脸的朝向，如“眼看8点”，即脸和视线均朝8点。

平圆、立圆：与地面平行的圆圈运动路线（通称“划圆”）即“平圆”；与地面垂直的圆圈运动路线即“立圆”。

划弧：指在“划圆”轨道上的某段路线，如手臂划“上弧线”，即手臂做立圆的上半圆。

留头、甩头：身体开始转动而头仍留向原方位不动，称“留头”。头从一方位迅速转向另一方位称“甩头”。例如，“转圈”“翻身”动作，开始转体时“留头”，当身体转动约180°时，再迅速甩头360°，以控制旋转方向、增强动力。甩头也是亮相时的常用动作。

涮头：以颈为轴，头在肩上方做平圆动作。

环动：多指腿部以髋关节为轴的划圆动作。有时也泛指其他关节为轴的划圆动作。

控制：此处指舞蹈训练课目的一种。即使舞姿静止在一个动作上，训练肢体的控制力量和能力。



第二节 舞蹈的起源与发展



一、舞蹈的源流

舞蹈是人类最古老的艺术形式之一。上古时代，它就充当原始人类交流思想和感情的工具。它的起源是随着人类生产劳动而产生的。动作和节奏与劳动是密切相关的，不管是哪一种劳动，人的手脚总是要活动的，手用以拍打，脚用以踩踏，在某种动作连续重复过程中，就产生有规律的节奏，再伴以呼喊或打击石块和木棍，最原始的舞蹈就出现了。



图 1-17 图腾舞蹈

在人类原始部落里，舞蹈具有全社会性，在他们组织散漫和生活不安定的状况下，需要有一种社会感应力使他们团结在一起，舞蹈就是产生这种感应力的重要手段。不论是狩猎还是战争，都是整个部落一起行动，所以原始舞蹈总是集体性的。部落为了有个共同标志，这就出现了图腾。图腾不仅作为部落区分的标志，同时亦是一种最原始的宗教信仰。每逢祷告或庆贺，都对着图腾跳舞，这叫图腾舞蹈（图 1-17）。图腾舞蹈在世界各地原始民族中都是一样存在的。北美洲印第安部落跳的野牛舞，他们迷信野牛和自己部族有血缘关系，跳这种舞野牛就会出现并让他们狩猎；澳洲土著人跳他们的图腾蛇舞时，舞者文脸文身，作为对自己部落祖先的纪念；龙和凤是中国古代民族的图腾。由于各个部族互相归并，一个图腾已经不能代表整个部落的共同祖先，于是把几种图腾特征综合，如以鹿的角、蛇的身、鱼的鳞、鹰的爪综合成龙的形象，以孔雀、山鸡等的特征综合成凤的形象，用它们代表最高统治者的祖先，后来才把龙和凤当作中华民族发祥和文化肇端的象征。

原始社会解体，人类进入奴隶社会。从此，图腾崇拜开始和巫术迷信相结合，因而就产生了巫舞。（图 1-18）图腾崇拜和巫术虽然都是原始宗教信仰，但两者性质不同，活动形式也不相同。图腾是原始人类崇拜的偶像，而巫师则是作为人与神之间沟通的桥梁；图腾舞蹈是社会性的集体舞蹈，而巫舞则是巫师的表演。在巫术中，歌和舞被利用为巫术的手段，制造出一种神秘的气氛，以保证巫术的成功。从舞蹈发展的角度上看，巫舞比原始的图腾舞蹈前进了一大步，它从比较粗糙的集体舞蹈转向专业的、个人的舞蹈表演，而且还表现出神话中的人物和故事。

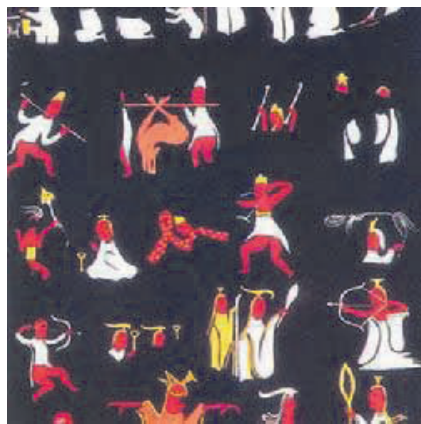


图 1-18 巫舞

奴隶社会末期，巫舞逐渐向娱君娱种的方向发展，男巫已开始改为女巫，从此巫就失去了原来受崇拜的地位。到了封建社会，宫廷舞蹈大规模地发展，分为祭祖性质的巫舞和宴饮助兴的乐舞。中国的汉魏和隋唐时代，是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构，训练和培养宫廷乐舞演员和乐员。唐玄宗和南唐李后主等皇帝还亲自参加编制乐舞。东方国家如印度、日本、朝鲜等，同样也有专供皇室享用的乐舞和舞伎。在欧洲，古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的，自西罗马灭亡后，

整个欧洲为教权所统治，娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止，但带有世俗性质的民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈之外而发展，直到文艺复兴以后，宫廷舞蹈才重新恢复。

西方 17 世纪后的宫廷舞蹈，是以社交性质为主的娱乐舞蹈，皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈是向民间吸收了若干种舞蹈形式，由舞师加以改造和传授，以适应宫廷中的社交仪式，这是西方社交舞蹈的起源。

芭蕾是从欧洲宫廷舞蹈发展而来的，最开始是属于宫廷中专有的表演，后来转移到剧场中演出。（图 1-19）它拥有一整套技术规范和要求，所以称之为古典芭蕾。古典芭蕾是表演性舞蹈中技巧要求最高和最讲究形式规范的舞蹈，它传播面很广。20 世纪初，现代舞在西方兴起，这种舞蹈形式最初是受浪漫主义思潮影响产生的，后来又在现代主义的思想影响下产生出许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念，提倡创新、自由，建立了一套它们自己的表演体系和理论体系。现代舞在德国、美国、英国、日本等国家较为流行。



图 1-19 芭蕾

在舞蹈发展史上，民间舞蹈常常被人忽视，其实只有民间舞蹈才是舞蹈发展的主流。民间舞蹈是人民群众智慧的结晶，它是一条永远不会枯竭的舞蹈源泉。历代统治者都懂得向民间舞蹈汲取营养，但他们又千方百计去禁止民间舞蹈的活动。民间舞蹈源远流长，它并不因为被禁止而停止发展，也不因为被宫廷吸收而改变其固有的乡土特色，它始终以绚丽多姿的风貌在民间广泛流传。

二、中国舞蹈的产生与发展

原始社会，人们借助具体形象的人体动作来表达自己的思想感情，它比简单的言语更丰富、更直接明了。舞蹈是人们传授劳动技艺、操练、寻找配偶、交流感情和发泄情绪的不可缺少的重要工具和手段。原始社会的舞蹈还处于萌芽阶段，狩猎、农耕是舞蹈表现的主要内容，舞蹈的实用性大大超过了精神的审美愉悦。

随着生产力的发展和私有制的产生，人类进入奴隶制社会。由于生产力比原始社会有了很大的提高，不必人人都去从事生产劳动，因此开始有了专门的从事舞蹈职业的舞蹈家。那时舞蹈的典型代表是西周时期祭祀仪式中的乐舞和庄严的宗教仪式中的舞蹈。由于这些舞蹈家所服务的对象是奴隶主或封建主，舞蹈便从群众性、自娱性的活动向表演艺术发展，逐渐成为供奴隶主娱乐的巫舞。西周的奴隶主阶级，以乐舞艺术形式作为礼教手段去培养教育他们的后代，认为乐舞不仅是人们思想感情的表现，反过来也作用于人们的思想感情，舞蹈是移风易俗的最有效手段，主张将舞蹈用于教育和服务于政治。所以，当时的乐舞教育处于鼎盛时期，并且建立起礼乐制度，把乐舞和礼制紧密地结合起来。



图 1-20 汉代舞蹈俑

到了封建社会，汉代对礼制乐舞进行了变革，设立乐府，广泛收集民间歌舞。当时汉代宫廷的乐舞和民间的歌舞都已发展到了一个新阶段，随着汉族男女服饰的变革，表演技术也发展到了相当的高度。（图 1-20）

隋唐时期，特别是唐朝时期，社会政局稳定，生产恢复，国家强盛，对外贸易发达，文艺得到了很大的发展，乐舞艺术也出现了繁盛局面。唐代舞蹈是我国古代舞蹈艺术的发展高峰，它集周、秦、汉、魏、晋、南北



朝舞蹈艺术之大成，把宫廷与民间舞蹈、汉族与少数民族舞蹈、宗教与世俗和外来舞蹈相互渗透、融合，彼此吸收，灵活运用。

在唐代，进一步把隋朝的七部乐增删成为十部乐，即燕乐、清商乐、西凉乐、天竺乐、高丽乐、龟兹乐、安国乐、疏勒乐、康国乐和商昌乐。燕乐为唐代新创，清商乐是汉族传统乐舞，其余都是外来的。据说西凉乐舞就是现今的敦煌舞，天竺乐舞是来自印度寺院中的古典印度舞，高丽乐舞是古代朝鲜族的乐舞。这种大规模的兼收并蓄，使唐代乐舞艺术高度繁荣发展。（图 1-21）

宋元明清时期，舞蹈进一步发展。到了宋代，歌舞艺术形式逐渐向商业化和剧场化过渡，出现了节日时在街头表演民间舞蹈的舞队。元朝又出现了有歌有舞的戏剧形式——“元曲”。舞蹈艺术成了为美化和深化人物的思想感情服务的一种要素。从唐代以后到明代，民间舞蹈随着城市的发达，已经得到普遍推广，而且向着剧场艺术的规模发展起来。到了清朝，戏曲艺术得到进一步发展，出现了昆曲和京剧。戏曲和舞蹈虽然是两种不同的艺术形式，但却联系密切：戏曲是歌、舞、剧三者紧密结合的艺术形式，戏曲演员除了要具备歌唱和演剧技能，还要经过严格的舞蹈训练，并且要具有高度的舞蹈表演技巧。戏曲中的舞蹈自成体系，有自己独特的训练方法和表演程式，形成了别具一格的中国戏曲舞蹈的动作体系。（图 1-22）

“五四”运动以后，舞蹈界掀起了新舞蹈运动，中国的舞蹈发生了根本的变化，从封建舞蹈文化里挣脱了出来。其进步意义主要表现在中国儿童歌舞的成就方面，如黎锦晖先生创作的《麻雀与小孩》《小小画家》《葡萄仙子》等儿童歌舞表演，都带有浓郁的反封建教育色彩，提倡少年儿童爱自然、爱民族、爱祖国等进步思想，曾在儿童的美育中发挥了一定的进步作用。



图 1-21 霓裳羽衣舞



图 1-22 京剧

1942 年以后，延安群众性舞蹈活动蓬勃发展，形成了著名的“秧歌运动”。抗日战争时期，各个剧团和文艺宣传队创作并演出了《送郎当红军》《游击队舞》《军民联欢舞》等，这些歌舞活动，极大地鼓舞了军民的斗争意志，坚定了人民抗日胜利的信念。当时在广东省立艺专也附设了专门培养舞蹈人才的机构，培养出了大批的专业舞蹈人才。

中华人民共和国成立后，中国的舞蹈走上了专业化、正规化的发展道路，我国的舞蹈事业有了迅速的发展。1949 年 7 月，中华全国舞蹈工作者协会在北京成立，戴爱莲女士、吴晓邦先生分别担任正副主席。1950 年，吴晓邦先生出版了我国第一本舞蹈专著《新舞蹈艺术概论》，书中确立了一套相对完整的现代舞蹈的基本技术和理论体系。这一体系的确立，标志着中国舞蹈的重大发展。同时，在这个体系的培养下，中国产生了一批又一批的舞蹈骨干力量。20 世纪 50 年代，中央及各地的舞蹈文艺单位相继成立，建立了培养舞蹈专门人才的中国舞蹈学校。他们创作的大量舞蹈节目，在反映新中国人民精神面貌和革命热情的同时促进了艺术交流，与此同时，发掘、收集、整理了我国历史悠久、内容形式丰富多彩的舞蹈，为我国的舞蹈艺术发展做出了巨大贡献。音乐舞蹈史诗《东方红》（图 1-23）、《宝莲灯》（图

1-24)、《小刀会》(图 1-25)、《刑场上的婚礼》《高山下的花环》等一大批优秀的剧目至今仍深受人民喜爱。



图 1-23 舞蹈《东方红》



图 1-24 舞蹈《宝莲灯》



图 1-25 舞蹈《小刀会》

如今,新中国舞蹈家的摇篮——北京舞蹈学院,为中国乃至世界舞蹈界培养出了大批的表演、教育、编导和史论的人才。其中不少人成为光彩夺目的世界级表演明星、蜚声海内外的教育和编导专家。他们大胆创新,结合中西方舞蹈不同的表现形式,用全新的视角来演绎舞蹈,使中国的舞蹈艺术又有了新的突破,为中国舞剧走向世界迈出了坚实的一步。

进入 21 世纪,在国家的大力支持下,大批的传统民间舞和古典舞得到了搜集、整理、加工、保存和改造,并被搬上了舞台,成为深受国内外广大观众喜爱的舞蹈精品。2001 年,全国各省、自治区和直辖市共 30 卷 40 册的百科全书规模的舞蹈巨著全部出齐,整个中华民族大家庭中 56 个民族的代表性舞蹈,从历史沿革到歌词曲谱,从造型、服饰、道具到每个动作的说明,从常用队形图案到整个场记的说明,甚至各舞种的著名艺人简介等,均已纳入史册,成为宝贵的文化遗产。

舞 蹈 名 人 堂

伊莎多拉·邓肯

伊莎多拉·邓肯(1878—1927),出生于圣弗朗西斯科,美国著名舞蹈家,现代舞的创始人,是世界上第一位披头赤脚在舞台上表演的艺术家。

她出生于单亲家庭,生活贫寒,经常搬家。母亲是音乐教师,从小就给予了她良好的音乐教育,培养了她的舞蹈志趣。邓肯 6 岁就能教小伙伴跳舞,并表现出对僵化、刻板的古典芭蕾的反感,她立志把自己的舞蹈建立在自然的节奏和动作之上,去解释和表演音乐家的作品。

她不屑于为生活而去跳低级的商业化舞蹈。21 岁时她被迫去英国谋生,在不列颠博物馆潜心研究了古希腊艺术。她从古代雕塑、绘画中找到了她认为理想的舞蹈表现方式:身着长衫,赤脚,动作酷似树木摇曳或海浪翻腾。她从古典音乐中汲取灵感,追求“可以通过人体动作神圣地表现人类精神”的舞蹈。她认为,技巧会玷污人体的自然美,动作来源于自我感觉,舞蹈应该自始至终都表现生命。因此,她在伦敦的表演使观众耳目为之一新。她像森林女神一样,薄纱轻衫、赤脚起舞的形象,在整个欧洲受到人们的欢迎。1904 年、1905 年、1913 年邓肯数次访问俄国,她的表演震动了俄国艺术界。





邓肯认为，舞蹈艺术源于自然人体动作的原动力和来自大自然的波浪运动：海、风、地球的运动永远处在同一的持久的和谐之中。她认为在自然中寻找最美的形体并发现能表现这些形体内在精神的动作，就是舞蹈的任务。她的美学思想可以归结为一句话——美即自然。邓肯认为芭蕾规范违反万有引力定律和个人的自然意志，它的每一种姿势都是一种终止，没有一种动作、姿态或节奏是连续的或可以发展的。邓肯认为一切艺术的使命在于表现人类最高、最美好的理想。舞蹈家的天职就是表现艺术中最有道德、最健全、最美的事物。邓肯早期的舞蹈大多是表现生之欢乐，抒情题材的作品。1913年以后，她的创作转向悲壮的、英雄的题材——贝多芬、瓦格纳、柴可夫斯基的音乐。这其中有她创作和表演的著名的作品《马赛曲》《斯拉夫进行曲》《国际歌》《第六交响曲》（柴可夫斯基作曲）等。1921年，邓肯应邀去苏联办学，同时在德国、法国设有舞蹈学校。她曾讴歌过苏联十月革命。1922年，她与苏联诗人叶赛宁结婚，后又与之分手，到欧洲旅行。1927年9月14日，邓肯因车祸（法国尼斯）逝世。



邓肯的舞蹈作品传世甚少，她的思想、言论散见于她的自传和后人的回忆录中。她在世界观上受到柏拉图、叔本华、尼采、卢梭，以及惠特曼的影响。其主流思想具有一定的人民性和民主性。邓肯毕生从事舞蹈改革与创新，她的实践和理论对当时和后来的舞蹈艺术发展都有很大影响。在20世纪初的欧美舞台上，一个身披薄如蝉翼的舞衣、赤脚跳舞的舞蹈家引起了极大的轰动。她的舞蹈是革命性的，与一直统治着西方舞坛的芭蕾舞大相径庭，充满了新鲜的创意。作为一个舞蹈家，她获得了成功。她成为美国现代舞蹈的奠基人，并以自己创办的舞蹈学校，传播推广了她的舞蹈思想和舞蹈动作，影响了世界舞蹈的发展进程。

大舞蹈家邓肯的出世，使女人真正领悟到舞蹈的原意，是来源于对造物主创造了女人的首肯、赞美与感激。邓肯凭其对舞蹈的意念，对原创性与自由的要求，以独创一格的舞蹈，结合后来女性主义者强调的个人表达和妇女主张的社会责任于一身。邓肯认为女人是万物之精华，是大地之母，她赞叹女人身体的精妙，为此创造了无与伦比的优雅的舞蹈，并找到了人体与音乐的最佳结合形式，成为现代舞蹈之母。

幼 儿 园 直 通 车

三只小熊

活动目标：

1. 感受音乐，激发幼儿对舞蹈的兴趣，培养幼儿活泼开朗的性格。
2. 引导幼儿按舞蹈的节拍做动作，培养幼儿的节奏感。

活动准备：

多媒体课件

活动过程：

一、出示课件，引起幼儿兴趣

1. “小朋友们，今天小熊一家请我们到他们家做客，你们想不想去呀？”（播放《郊游》背景音乐，带着小朋友手拉手进场）

2. “咦！小朋友，你们看这是到哪儿啦？噢！这是大森林，小熊的家就住在大森林里，你们看，这儿有什么？噢！有房子，看样子这是谁的家呀？你们猜一猜，我们一起来看看这究竟是谁的家。（出现‘小熊的家’字样）噢！原来真是小熊的家，那你们再猜一猜，小熊的家里会有谁呢？”幼儿自由说一下。

3. 依次出示小熊图片，让幼儿认识小熊一家人，并用动作模仿出来。

（1）边看课件边提问：“这是谁呀？熊爸爸是什么样子的呢？”

（2）“哪位小朋友用动作来做给我们大家看一看呢？”

（3）“这又是谁呢？熊妈妈长的什么样子啊？”

（4）“把熊妈妈的样子用动作表现出来，谁来？”

（5）“这最后一位是谁？熊宝宝真可爱，谁来做一做熊宝宝可爱的样子呢？”

（6）“真棒！我们一起来模仿一下这些动作好不好？”

小结：小朋友们编的动作可真漂亮！原来小熊的一家有三口人，小朋友跟我一起说，有谁呀？小熊一家有三口人，有熊爸爸、熊妈妈还有小熊，熊爸爸胖胖的，熊妈妈很苗条，还有小熊很可爱。

二、幼儿欣赏音乐，理解音乐

1. “小熊的一家见到我们小朋友可高兴了，还给我们准备了一首好听的音乐，你们想不想听？”

2. 幼儿欣赏音乐。

“有没有小朋友听懂里面唱了什么呀？这首歌曲讲了三只小熊住在一间房子里，有熊爸爸、熊妈妈、小熊，熊爸爸胖胖的，熊妈妈很苗条，小熊很可爱，一天一天在长大。”

“噢！原来这么好听的音乐里，还有一个好听的故事，我们小朋友一边讲故事一边再听一遍音乐好不好？”

“哎呀！这个音乐可真好听，小朋友们听了这个音乐，你们想干什么呢？”（跳舞）

3. 幼儿听音乐随意舞蹈，老师边说歌词。

4. 老师：“小朋友们刚才跳的真棒！老师啊听了这么好听的音乐也想跳舞，你们想看我跳舞吗？”（引出舞蹈《三只小熊》）

三、幼儿欣赏并模仿舞蹈动作

1. 播放音乐，教师舞蹈，幼儿欣赏；提醒幼儿要仔细看，看看你觉得老师的哪些动作做得好。

2. 幼儿欣赏后，教师提问。

师：“刚才老师跳的舞中你觉得哪些动作做得好呀？展示给我们看一下。”（请几名幼儿模仿）

小结：刚才几位小朋友跳的感觉真好，那你们是不是都觉得老师跳的舞蹈不错呀？想不想学一学？



四、引导幼儿学习舞蹈

1. 老师边说歌词边分解动作，幼儿一齐练动作。
2. 重点指导幼儿练习脚尖后点地的动作。
3. 全体幼儿跟随音乐，完整地表演舞蹈。
4. 预设情境让幼儿分组表演舞蹈。

五、幼儿随音乐出教室

“刚才小熊一家欣赏了我们跳的舞，夸我们都是能干聪明的好孩子，我们小朋友开心吗？（开心）那我们跟小熊说再见，我们回家喽！小熊再见！”（随《郊游》音乐出教室）