



师范教育专业系列教材
“互联网+”新形态一体化教材



舞蹈基础

主 编 王 钦

教材
附赠

微课视频
教学课件
素材文件



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

“舞蹈基础”是师范教育专业课程的重要组成部分，旨在使学习者系统地掌握舞蹈基础理论知识，提升舞蹈实践应用能力。本书共分为五章，包括舞蹈基础知识、芭蕾舞、中国古典舞、中国民族民间舞和幼儿舞蹈。本书在内容的选择与设置上以学生为本，突出全员性、实践性、应用性与多样性原则。本书既可以作为师范教育专业的课程用书，也可供幼儿园教师、舞蹈教师及广大舞蹈爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基础 / 王钦主编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2023.2

ISBN 978-7-313-27260-7

I. ①舞… II. ①王… III. ①舞蹈—高等学校—教材
IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 147971 号

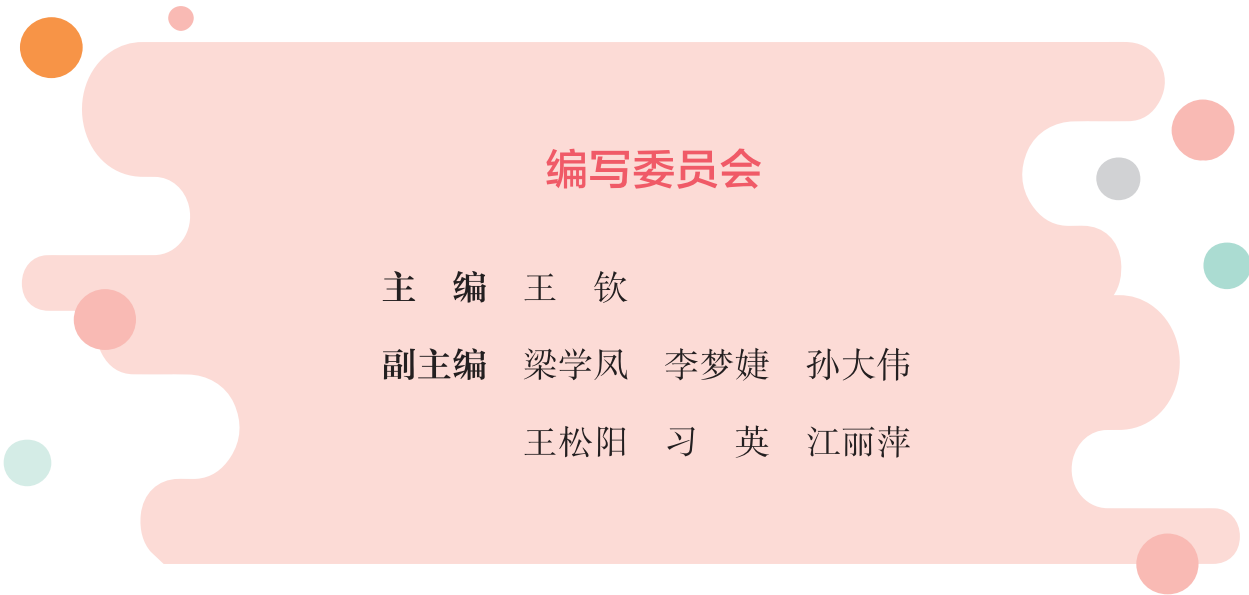
舞蹈基础

WUDAO JICHU

主 编: 王 钦	地 址: 上海市番禺路 951 号
出版发行: 上海交通大学出版社	电 话: 6407 1208
邮政编码: 200030	
印 制: 北京荣玉印刷有限公司	经 销: 全国新华书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16	印 张: 13
字 数: 316 千字	
版 次: 2023 年 2 月第 1 版	印 次: 2023 年 2 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-313-27260-7	
定 价: 52.00 元	

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系
联系电话: 010-6020 6144



编写委员会

主 编 王 钦

副主编 梁学风 李梦婕 孙大伟

王松阳 习 英 江丽萍

舞蹈是师范教育专业课程的重要组成部分，是幼儿教师必备的专业技能，也是开展美育教学的主要方式。随着我国幼教事业逐渐规范化与规模化，对幼师舞蹈能力的要求变得越来越高，越来越严格。因此，一本可以兼顾全体师范教育专业的学生学习与幼儿园教师教学的舞蹈基础教材理应出现，这对于促进师范教育专业发展具有重要意义。

本书以学生为本，重点关注学生学习经验的生成、学习兴趣的提高、身体素质的增强以及舞蹈形态的塑造，严格遵循学生的心理、生理规律选择内容；本书突出全员性原则，面向全体师范教育专业学生，填补了过去同类型的书中缺乏针对男生群体教学的空白；本书突出了实践性原则，以实践运用为重点，增强实操性，书中内容多以组合为主，激发舞蹈表现力；本书突出了应用性原则，为适应职业岗位需求设置了较多的应用性环节，培养会编、会演、会教的幼儿教育工作者；本书突出多样性原则，注重运用现代化信息技术，开发丰富的教辅资料与网络资源，形成动态共享的资源库。

本书落实立德树人根本任务，贯彻《高等学校课程思政建设指导纲要》精神，将专业知识与思政教育有机结合，推动价值引领、知识传授和能力培养紧密结合。

本书得到了江苏高校“青蓝工程”的资助，由连云港师范高等专科学校王钦老师担任主编，得到连云港市机关幼儿园（玉带分园）的大力支持，园长梁学风为本书提供众多优秀教学案例。本书图片由李梦婕老师（连云港市海州高级中学）、孙大伟老师（连云港市连云区云山中心幼儿园）、贾曜荣同学（连云港师范高等专科学校）、史宇杨同学（连云港师范高等专科学校）示范完成。连云港师范高等专科学校学前教育专业的李佳玥、吕培宇、赵佳慧同学参与视频演示，冯皓同学负责视频录制与图片制作。本书所用的原创舞蹈示例由盐城幼儿师范高等专科学校的张天敬老师，连云港师范高等专科学校优秀毕业生宋梦囡、温玉婷负责编排。本书在编写过程中得到了福建师范大学音乐学院习英副教授、南阳师范学院王松阳教授、连云港师范高等专科学校江丽萍副教授的指导。

在本书的编写过程中，我们参阅了国内外有关舞蹈的优秀书刊、教学网站资料，收集了具有实用价值的典型案例，得到了业界有关专家的指导与帮助，在此一并致谢。本书中的部分插图以及选用的音乐因无法查明原作者没有署名，我们对此深表歉意，也期待这些作者能与我们联系。

由于编者水平有限，对于本书中存在的不妥之处，恳请各位读者进行批评指正，不胜感激。

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

王钦

2022.10.22

第一章 舞蹈基础知识 001

第一节 舞蹈的本质与审美	002
一、舞蹈的本质	002
二、舞蹈的审美	003
第二节 舞蹈的起源与发展	004
一、舞蹈的起源	004
二、舞蹈的发展	006
第三节 舞蹈的种类	007
一、生活舞蹈	007
二、艺术舞蹈	009
第四节 舞蹈训练常识	014
一、常用术语	014
二、基本功训练	016

第二章 芭蕾舞 025

第一节 芭蕾舞的基础知识	026
一、训练内容与特征	026
二、芭蕾舞基本动作	026



第二节 芭蕾地面训练	031
一、勾绷脚训练组合	031
二、吸伸腿训练组合	033
三、开关与环动训练组合	034
第三节 芭蕾把杆训练	036
一、擦地训练组合	037
二、蹲的训练组合	039
三、小踢腿训练组合	043
四、划圈训练组合	044
第四节 芭蕾中间训练	045
一、手位、脚位训练组合	046
二、小跳训练组合	046
三、平转训练组合	047

第三章 中国古典舞 051

第一节 中国古典舞基础知识	052
一、训练内容与特征	052
二、中国古典舞基本动作	053
第二节 身韵基础训练	062
一、单一动作训练	062
二、身韵训练组合	065
第三节 中国古典舞中间训练	068
一、舞步训练	068
二、舞姿训练	069

第四章

中国民族民间舞

073

第一节	汉族民间舞蹈——山东秧歌训练	074
	一、鼓子秧歌	074
	二、胶州秧歌	081
第二节	汉族民间舞蹈——东北秧歌训练	086
	一、东北秧歌（女班）	086
	二、东北秧歌（男班）	093
第三节	藏族舞蹈训练	103
	一、藏族舞蹈（女班）	104
	二、藏族舞蹈（男班）	112
第四节	蒙古族舞蹈训练	119
	一、蒙古族舞蹈（女班）	120
	二、蒙古族舞蹈（男班）	129
第五节	维吾尔族舞蹈训练	138
	一、维吾尔族舞蹈（女班）	138
	二、维吾尔族舞蹈（男班）	145
第六节	傣族舞蹈训练	150
	一、傣族舞蹈（女班）	151
	二、傣族舞蹈（男班）	160

第五章

幼儿舞蹈

169

第一节	幼儿舞蹈知识	170
	一、幼儿舞蹈的概念	170
	二、幼儿舞蹈的特点	170
	三、幼儿舞蹈的分类	172



第二节	幼儿舞蹈训练	173
一、	身体部位练习	174
二、	空间与方位训练	184
三、	舞步训练	186
第三节	幼儿舞蹈表演	188
一、	律动部分	188
二、	歌表演部分	192
	参考文献	198

第一章

舞蹈基础知识



学海导航

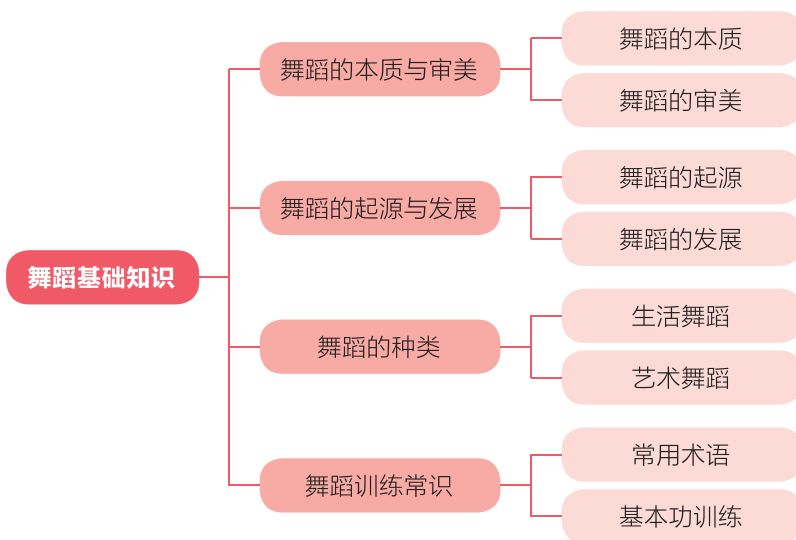
知识目标：了解舞蹈的概念、本质与审美特点，熟悉舞蹈的起源与发展历程，掌握舞蹈的分类与舞蹈的特性。

技能目标：认识舞蹈常用术语，掌握舞蹈训练的基础内容，了解舞蹈的教育意义，为今后的舞蹈技能学习打下基础。

情感目标：通过本章的学习，领略不同风格的舞蹈艺术形式，感受舞蹈的艺术魅力。



结构导图



内容导读

本章主要论述高等院校师范专业的学生应该具备的舞蹈基础理论知识，帮助学生掌握舞蹈的本质、概念、特点、分类、功能、起源与发展等基础知识点，明确舞蹈常用术语与基本功训练要领。

第一节 舞蹈的本质与审美

舞蹈是什么？对于热爱舞蹈艺术以及从事舞蹈行业的群体来说，这是绕不开的话题，也是首先要回答的问题。弄清楚舞蹈是什么，即获得对舞蹈本质的深刻认识，是认识和把握一切舞蹈工作的基础。

一、舞蹈的本质

舞蹈的本质是一个由时间、空间、人物、事件和环境等因素组合在一起产生的历史命题。面对这样的命题，古今中外的艺术家、哲学家、美学家有着深刻阐释，我们将从舞蹈的艺术本质与社会生活审美本质两个方面来展开讨论。

（一）舞蹈的艺术本质

西方哲学家和美学家论述“舞蹈是什么”时，往往将舞蹈纳入艺术的大门类中，于是就有了“艺术是什么”这个更大的命题。列夫·托尔斯泰说：“艺术是人与人相互之间交际的手段之一”；“人们用语言互相传达自己的思想，而人们用艺术互相传达自己的感情”。格奥尔基·瓦连廷诺维奇·普列汉诺夫在此基础上认为“艺术既表现人们的感情，也表现人们的思想，但是并非抽象地表现，而是用生动的形象来表现”，“艺术开始于一个人在自己心里重新唤起他在四周的现实的现实的影响下所体验过的感情和思想，并且给予他们以一定的形象的表现”。

中国古人的乐舞理论中也有关于舞蹈本质的论述。《乐记·乐象篇》中记载：“德者，性之端也；乐者，德之华也。金石丝竹，乐之器也。诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也。三者本于心，然后乐气^①从之。”意思是诗句表达音乐的内容，歌唱咏叹出音乐的曲调，舞蹈展露出音乐的姿态，诗、乐、舞三者融于一体且发自内心，才能形成“乐”的真正气韵。《乐律全书·律吕精义》中记载：“《诗》序曰：咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之。盖乐心内发，感物而动，不知手足自运，欢之至也。此舞之所由起也。”意思是咏歌不足以表达自己的内心情感时，不自觉地就会手足并用，舞蹈起来，欢乐时内心有感而发，手脚舞动，愉悦随之而来，这就是舞蹈的起因。从以上论述中可以看出，我国古代的学者普遍认为舞蹈是一种表现情感的艺术形式，舞蹈表现的情感是语言和歌曲无法表现的，这一点从遗存的古代画像（见图 1-1-1）中也能体现出来。



图 1-1-1 汉画像石拓片：乐舞百戏其一

^① 气：同“器”。

因此,可以把舞蹈的艺术本质概括为舞蹈是通过动作、姿态、线条、色彩、声音等表现手段,塑造出具体生动的、可被人感知的形象,反映社会生活的审美属性,表现舞蹈的编导者对社会生活的审美评价和审美理想的一种社会现象。

(二) 舞蹈的社会生活审美本质

舞蹈是艺术门类的重要形式,具有艺术的共性,紧密联系着社会生活的方方面面。现如今,舞蹈出现在我们生活的各个角落,如广场、公园内中老年人的健身舞蹈,舞蹈社团、俱乐部内青年男女跳的流行舞蹈,逢年过节活跃气氛的舞龙和舞狮,田径场、体育馆内各年龄段学生的竞技舞蹈,以及剧院、影视剧里各类令人眼花缭乱的舞蹈演出等(见图 1-1-2)。可以说在当今社会,人人离不开舞蹈,舞蹈一直存在于我们的身边,直接或间接地影响着我们的生活。



图 1-1-2 群众秧歌舞蹈(来源于中国文明网)

纵观人类发展史,舞蹈在每一个时期都伴随着人类的社会生活的前进与发展。从远古时期舞蹈的产生到现代社会舞蹈的兴盛,舞蹈可以是人类学习狩猎、种植的生产手段,可以是传情达意、获得配偶、繁衍后代的工具,也可以是锻炼身体、强化武功、征战部落的“兵器”;舞蹈可以是祭祀先人、娱神敬祖、展现图腾崇拜的符号,也可以是宣泄情感、增进友谊、认识社会、获取知识的媒介……

由此可见:第一,舞蹈深入人类社会生活的各个层面,成为一种社会生活中的审美活动;第二,舞蹈体现了人们解决了物质需求之后对更高层次的精神生活的追求,是一种社会文化的体现;第三,舞蹈作为人们与社会生活紧密相连的一种审美活动,是以人的身体本身,即通过运用人的四肢、躯干、头部等部位在一定的韵律与节奏配合下所做出的具有造型性的人体动作,表现了人的情感、思想和精神风貌。

综合以上论述,我们现在可以回答“舞蹈是什么”的命题——舞蹈是一种关于人体动作的艺术,人体是它的艺术载体。舞蹈以经过提炼、组织和美化了的人体动作为主要表现手段,着重表现文字、绘画等其他艺术表现手段难以表现的人的内在的精神世界,以及社会生活的矛盾冲突中的人的情感意蕴,创造出可被人感知的生动的舞蹈形象,以表现作者的审美情感和审美理想,反映生活的审美属性。

二、舞蹈的审美

审美,即领会、感受事物或艺术品的美。

艺术往往是对客观存在的社会生活的反映,可形象化地反映现实生活是任何艺术都必须具备的共性。舞蹈作为艺术的一个重要门类,其审美特征可以从物质载体的表现手段、审美主体的感受特点和客观对象的反映方式 3 个方面来进行讨论。



（一）物质载体的表现手段

舞蹈的物质载体是人的身体，包含人的四肢、躯干、头和面部表情等，其主要表现手段是人体动作组成的舞蹈语言。《白虎通义·礼乐篇》中记载：“乐所以必歌者何？夫歌者口言之也，中心喜乐，口欲歌之，手欲舞之，足欲蹈之。”意思是“人为什么在快乐的时候就要唱歌呢？因为歌能表达自己要说的话，心中欢喜就要唱歌，手要挥舞，脚要踏动，手脚并用舞动起来”。舞蹈通过最直接的人的身体进行运动，进行情绪的宣泄、形象的塑造、情感的升华和审美的反映。

（二）审美主体的感受特点

舞蹈的审美主体是观众。观众对舞蹈作品（审美客体）的审美感受都是通过人体的感觉器官实现的。通常来说，根据对艺术的感觉方式，我们将艺术分为听觉艺术、视觉艺术和视觉与听觉的综合艺术。例如，音乐为听觉艺术，美术为视觉艺术，戏剧为视觉与听觉的综合艺术，而舞蹈是一种以人体的动作为主要表现手段，结合美术、音乐、戏剧等形式形成的一种高度凝练、集中且可视化的综合性艺术，这种可视化的艺术往往还伴随着可听化、可动化的感受。可动化是由舞蹈的艺术特性决定的，人们在观赏舞蹈艺术时，除了靠视听感受外，还得靠内心的强烈意愿驱使，亲自去舞蹈才能真正把握舞蹈美的本质，即舞蹈的审美动觉性。可以说，舞蹈是以视觉为主的包含视觉、听觉、动觉的综合性艺术形式。

（三）客观对象的反映方式

舞蹈作为身体的艺术，对客观现实生活进行深刻的审美反映，这种审美反映即艺术的形象反映，是人们按照艺术规律，根据审美理想、审美情趣对生活进行概括、提炼、加工和想象的一种创造性的反映。舞蹈反映对象的方式有两种：作为表现艺术的形式与作为再现艺术的形式。作为表现艺术的形式在于舞蹈的本质属性归根到底是一种抒情的艺术，它通过肢体动作表达和抒发编导或表演者的内心感受和情感状态；作为再现艺术的形式在于舞蹈艺术形象的塑造离不开人体动作造型的具象性，它表现出来的各种情感都是通过具体、可见的认同动作的形象表露出来的。从某种意义上看，舞蹈艺术是侧重于表现性的一门艺术，它以表现性为主，将表现与再现紧密结合在一起。

第二节 舞蹈的起源与发展

据史学家考证，在语言出现在人类社会之前，人们通过动作与姿态传递信息、交流情感。众多学者认为，以人体动作为载体的舞蹈是孕育其他各类艺术的母体，其作为最早的艺术形式，是一切艺术的基础。因此，舞蹈的起源归根结底应包含于艺术起源理论中，而舞蹈的发展则遵循着客观历史规律，在历史的长河中经久不衰。

一、舞蹈的起源

关于舞蹈起源的问题，主要有如下 7 种理论观点。

（一）模仿理论

模仿理论是艺术起源论中最古老的理论。有的学者认为人具有模仿的本能，舞蹈就是人用有节奏的动作对已知的事物进行模仿，如模仿野兽的动作与习性进行狩猎、模仿自然景物的动态形象进行娱乐等。亚里士多德描述模仿时说：“人从孩提的时候就有模仿的本能，人对于模仿的作品总是感到快感。”在我国古代乐舞理论中有相似的记载，《吕氏春秋·古乐篇》中记载：“帝尧立，乃命质为乐。质乃效山林、溪谷之音以作歌，乃以麋革置缶而鼓之，乃拊石击石，以象上帝玉磬之音，以致舞百兽。”文中所描绘之意即乐舞艺术是人对自然的模仿，用音乐模仿“山林、溪谷之音”，用舞蹈模仿野兽的动作和习性。

（二）游戏理论

有学者认为，模仿对艺术起源固然有重要的作用，但并不是其真正的起因。艺术起源的根本原因是“游戏的冲动”，游戏是自由的人性的表现，游戏也是区分人与动物的标志。快乐的游戏冲动一旦产生，模仿创作随之而来。正如人用舞蹈模仿动物，就是通过假象的游戏来获得快乐，进而宣泄自己内心的情感。

（三）巫术理论

巫术理论是在现代西方占优势的一种艺术起源理论，被不少人类学家和艺术学家赞同。他们认为原始人类分不清主客观的界线，认为一切事物都是有灵魂的，由此产生了图腾崇拜、原始宗教以及祭祀活动等，这些活动都有巫术参与，巫术活动都是依靠舞蹈来进行的，舞蹈是巫术活动的主要内容与表现手段。

（四）表情理论

列夫·托尔斯泰在《艺术论》中说：“艺术起源于一个人为了要把自己体验过的感情传达给别人，于是在自己心里重新唤起这种感情，并用某种外在的标志——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。”虽未提及舞蹈，但是也能看出，他认为包含舞蹈在内的艺术形式中，情感是舞蹈起源的重要因素。在我国古代乐舞典籍《毛诗序》中有“情动于中而形于言，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”，生动地说明了在古人眼里，舞蹈是人们表现情感最直观的手段，也是人们激动时的情感产物。

（五）情爱理论

不少的学者认为，原始人为了生存的需要，把繁衍下一代看作非常重要的事情，因此，在图腾崇拜出现的同时也出现了生殖崇拜和性崇拜，而舞蹈作为原始人求偶、求婚的主要方式和手段，其起源正是情爱活动，例如，北美印第安人的“水牛舞”、我国土家族的“毛古斯舞”就是表现情爱生活的。



（六）劳动理论

我国许多舞蹈史论学者非常赞同“舞蹈起源于劳动”这一学说。劳动创造了人类自身，是劳动使人拿起了工具，从而脱离了动物界；劳动也创造了人类的社会，创造了艺术赖以生存的物质基础；劳动还创造出了舞蹈艺术的载体——灵活、健美的身体。在原始人的壁画中，表现较多的是狩猎、种植等劳动场面，如鄂温克族的“跳虎”和纳西族的“阿仁仁”等古代遗存的舞蹈均是以狩猎、劳作作为舞蹈场面，反映劳动生产的舞蹈。

（七）劳动综合论

以上多种舞蹈起源的学说理论都有一定的道理，但是又都不具有全面性，因此最终形成了一种劳动综合论。劳动综合论是指舞蹈作为一种社会审美形态，作为人的内在生命力外化为人体的有节律的动态的造型艺术，起源于远古人类在求生存、求发展中劳动生产、求偶、健身和战斗操练等活动的模拟再现，以及图腾崇拜、巫术宗教祭祀活动和表现自身情怀思想内在冲动的审美需要。^①

二、舞蹈的发展

舞蹈的发展具有一定的客观历史规律，是不以人的意志为转移的。影响舞蹈发展的因素有外部因素与内部因素，外部因素有政治因素、经济因素与社会文化思潮等，内部因素主要指不同时代、国家、民族的舞蹈之间的相互影响。

人类在处于原始阶段时，舞蹈就进入了较为发达的时期，舞蹈与人类的关系极为紧密，舞蹈是原始人类传授劳动生产技能、操练战斗本领、锻炼身体、寻找配偶以及交流情感思想和发泄内心情绪的不可缺少的重要手段。可以说，一个原始人不会舞蹈或者不参加舞蹈活动是很难生存的。

在奴隶社会时期，国家尊神、尊礼，巫舞盛行，贵族与奴隶主以此享乐并意图通过舞蹈形式与神沟通，巩固自己的统治地位，这一时期出现了著名的《六舞》《九歌》。

封建社会时期是乐舞发展的鼎盛时期，不论是宫廷还是民间，乐舞几乎成为人们进行艺术活动的主要形式，这一时期出现了著名的舞蹈家赵飞燕、杨玉环、公孙大娘等，产生了诸如《霓裳羽衣舞》《剑器舞》《破阵乐》等乐舞作品。宋代之后，戏曲逐渐产生，宫廷乐舞艺术逐渐衰落，但是各地的民间歌舞迅速发展，出现了秧歌、龙舞、狮舞、高跷等。

在资本主义社会时期，主要以西方芭蕾艺术与现代舞蹈艺术为标志，出现了世界著名的芭蕾名作《天鹅湖》《吉赛尔》《仙女们》等，以及现代舞蹈名作《马赛曲》《绿桌》等。

近现代中国，传统舞蹈融入了戏曲及其他艺术形式，发生了很多变化，西方艺术传入了中国，晚清时期的裕容龄为最早学习欧美舞蹈的中国人。20世纪初，兴起了一批校园舞蹈，如“方舞”“圆舞”“列舞”“环舞”“健身舞”等。黎锦辉创作出了30多部具有儿童特点、融艺术教育与趣味为一体的儿童歌舞剧。

1949年7月21日，中国舞蹈家协会成立。中华人民共和国成立之后，我国的舞蹈艺术进入了

^① 参见隆荫培、徐尔充《舞蹈艺术概论（修订版）》，上海音乐出版社2009年版。

一个崭新的时代，明确了舞蹈工作者为人民服务、为社会主义建设服务的目标，建立了培养舞蹈人才的中国舞蹈学校，创作出一大批反映人民精神面貌和社会革命建设的歌舞，大型舞剧《宝莲灯》和芭蕾舞剧《红色娘子军》就是这一时代的产物。20 世纪 80 年代之后，我国舞蹈事业更加繁荣，百花齐放、百家争鸣，舞蹈题材、形式、思想等都有了较大的飞跃，并继续朝坚持中国特色社会主义文化建设的方向前进。

第三节 舞蹈的种类

舞蹈的分类和其他艺术分类一样，历来众说纷纭。一个舞蹈的种类可以从各个角度、以各种方法来区分，舞蹈艺术的种类的划分是相对的，不是绝对的。按照舞蹈的作用和目的，可将舞蹈分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

一、生活舞蹈

生活舞蹈是人为了自己的生活需要而进行的舞蹈活动，人人皆可参与。

（一）习俗舞蹈

习俗舞蹈又称为节庆舞蹈和仪式舞蹈，是我国许多地区婚丧、种植、收获之时和其他传统节日举行的群众性舞蹈活动。各类习俗舞蹈活动表现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统与民族的性格特征。常见的习俗舞蹈有舞龙、舞狮、踩高跷等（见图 1-3-1）。

（二）宗教舞蹈和祭祀舞蹈

宗教舞蹈是表现宗教观念、进行宗教活动的舞蹈形式，如佛教的“打鬼”，萨满教的“跳神”等。祭祀舞蹈（见图 1-3-2）是祭祀祖先和神祇的一种仪式性舞蹈，用来祈求未来风调雨顺、五谷丰登，是人们内心美好愿望的表达，常见的祭祀舞蹈有“巫舞”“跳神”“傩舞”等。



图 1-3-1 踩高跷习俗舞蹈



图 1-3-2 土家族祭祀舞蹈



（三）社交舞蹈

社交舞蹈是人们进行社会交往、联络感情的舞蹈活动，是人民文化生活中流传最广和最具有群众性的舞蹈活动，常见的社交舞蹈有苗族在芦笙节举行的舞蹈活动、黎族在三月三节举行的舞蹈活动，以及源自西方的“交谊舞”（见图 1-3-3）等。

（四）自娱舞蹈

自娱舞蹈是人们以自娱自乐为唯一目的的舞蹈活动，它既不是跳给别人看，也不是为了给别人带去情感和思想方面的感染或影响，而是为了抒发和宣泄自己内在的情感冲动，同时让人们获得内心的审美愉悦，得到充分满足。如彝族舞蹈“打歌”（见图 1-3-4），又称“跳山歌”，就是广为流传的自娱性民间舞蹈。



图 1-3-3 交谊舞



图 1-3-4 彝族舞蹈“打歌”

（五）体育舞蹈

体育舞蹈是舞蹈与体育相结合，以艺术审美的方式锻炼身体，使身心全面发展的舞蹈新品种。各种健美操（见图 1-3-5）、韵律操都是体育舞蹈，国际标准舞也属于体育舞蹈的一种。

（六）教育舞蹈

教育舞蹈（见图 1-3-6）多指学校进行审美教育的舞蹈活动和其开设的舞蹈课程，用来陶冶和美化人的思想感情和道德情操，以舞蹈美育浸润心灵。



图 1-3-5 体育舞蹈——健美操



图 1-3-6 教育舞蹈

二、艺术舞蹈

艺术舞蹈是由专业或业余的舞蹈家，通过对社会生活的观察、体验、分析、集中、概括和想象，创作出主题思想鲜明、情感丰富、形式完整和具有典型化的艺术形象，并由人在舞台上表演给观众欣赏的舞蹈作品，具有一定的艺术性（注：后文不同的划分方法均是在艺术舞蹈类型内进行）。

（一）按照舞蹈编排和表演的风格特点来划分

1. 古典舞

古典舞是在民族和民间传统舞蹈的基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工和创造，并经过长期的艺术实践的检验流传下来的，被认为具有一定典范意义和古典风格的舞蹈。一般来说，古典舞都具有严谨的程式、规范性的动作和比较高超的技巧。世界上许多国家都有自己的古典舞，如中国传统的戏曲舞蹈、敦煌舞、汉唐舞蹈（见图 1-3-7），欧洲的芭蕾舞（见图 1-3-8）和印度的“婆罗多”“卡塔克”。需要注意的是，在当代舞蹈教学中，人们所称的古典舞往往指中国古典舞。



图 1-3-7 中国古典舞



图 1-3-8 欧洲芭蕾舞

2. 民族民间舞

民族舞具有突出的民族特征，它地域色彩分明、风味浓郁、形象生动、表现形式多样，包括藏族、蒙古族（见图 1-3-9）、维吾尔族、傣族、苗族、汉族（见图 1-3-10）、朝鲜族等民族的舞蹈。民间舞是历代劳动人民不断进行加工、创造，深受人民群众喜爱的、在民间广泛流传的舞蹈形式，多载歌载舞、巧用道具、情节生动、形象鲜明，常见的民间舞蹈有东北秧歌、山东胶州秧歌、云南花灯、安徽花鼓灯等。“民族民间舞蹈”是为了方便论述而将民族舞和民间舞放在一起讨论的叫法，但二者属于不同性质的舞蹈形式。



图 1-3-9 蒙古族的顶碗舞



图 1-3-10 胶州的秧歌舞蹈

3. 现代舞和当代舞

现代舞（见图 1-3-11）是 19 世纪末 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当时古典芭蕾舞因循守旧、脱离现实和单纯追求技巧的形式主义倾向，主张摆脱古典芭蕾舞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抒发人的真切感受，强调舞蹈要反映现代社会生活。

当代舞（见图 1-3-12）亦称“新创舞”，即不同于古典舞、民间舞、现代舞的具有新风格的舞蹈，是当代舞蹈家为了表现当代社会生活、塑造当代人物形象，根据表现内容和现实的需要进行的舞蹈创作，吸收、运用并融合了其他舞蹈的风格形式，不拘一格，形成了一种具有新风格的舞蹈。当代舞多用来表现军旅生活、校园生活等现实题材。



图 1-3-11 现代舞

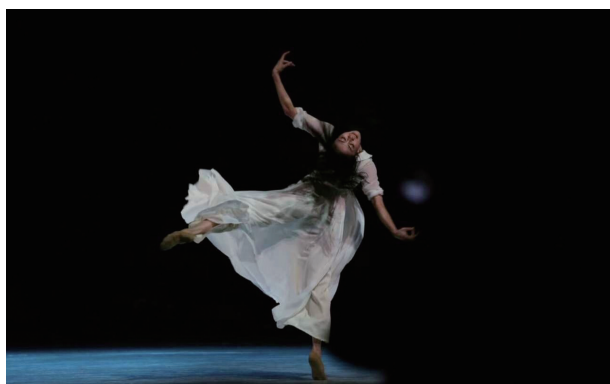


图 1-3-12 当代舞

（二）按照舞蹈表现形式的体裁和样式来划分

1. 独舞

独舞（见图 1-3-13）又名单人舞，是由一个人表演完成一个主题的舞蹈，多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界。独舞大多是表现一个完整的思想感情的片段，体现了一定的生活内容，创造了一种比较鲜明的意境。



(a)



(b)

图 1-3-13 独舞

2. 双人舞

双人舞（见图 1-3-14）是由两人表演共同完成一个主题的舞蹈，多用来表现人物之间思想感情的交流和展现人物的关系，可以很好地表现出人物之间的交流、矛盾、冲突、发展等。



(a)



(b)

图 1-3-14 双人舞

3. 三人舞

三人舞（见图 1-3-15）是由三人合作表演完成一个主题的舞蹈。三人舞一般分为两类：一类是结构完整、独立的舞蹈作品，另一类是歌舞剧中的某个“三人舞”片段。



(a)



(b)

图 1-3-15 三人舞

4. 群舞

凡是四人以上的舞蹈都可以称为群舞（见图 1-3-16），通常表现某种情绪或塑造群体的形象。群舞往往通过舞蹈队形和画面的更迭、变化以及不同速度、不同力度、不同幅度的舞蹈动作、姿态和造型的变化，创造出深邃的意境，具有强大的艺术感染力。



(a)



(b)

图 1-3-16 群舞

5. 组舞

组舞是由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品，各个舞蹈之间有相对的独立性，但是又能统一到一个共同的主题和艺术构思之中。如哈萨克族组舞《幸福的草原》分为“头纱舞”“皮鞋舞”“摇篮舞”“牧人舞”“姑娘追舞”等。

6. 舞剧

舞剧（见图 1-3-17）是以舞蹈为主要艺术表现手段，同时综合运用音乐、舞美等其他艺术表现形式，表现具有戏剧内容的舞蹈作品。

7. 歌舞剧

歌舞剧（见图 1-3-18）是一种以歌唱和舞蹈为主要表现手段来展现戏剧性内容的综合性表演艺术形式。



图 1-3-17 舞剧《孔子》



图 1-3-18 歌舞剧《天边的红云》

（三）按照塑造的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。

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，表现作品的主题内容。

3. 戏剧性舞蹈

戏剧性舞蹈主要以舞剧、歌舞剧等的形式来展示，是以舞蹈为主要艺术手段，综合舞蹈、戏剧、音乐、舞美等舞台表演艺术，表现一定戏剧内容的舞蹈作品。

综上，我们可以将舞蹈种类按图 1-3-19 所示来进行划分。

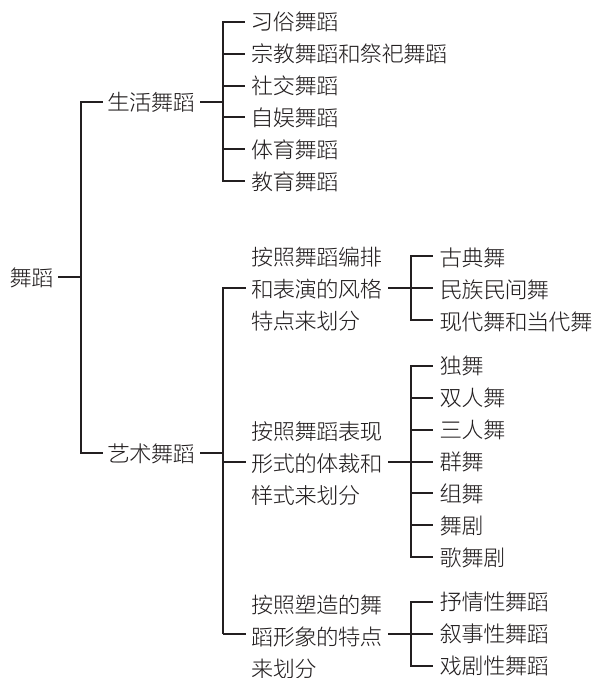


图 1-3-19 舞蹈种类系统图



第四节 舞蹈训练常识

虽然在身体条件、专业技术等方面，非舞蹈专业的学生可能达不到舞蹈专业学生的训练要求，但是作为舞蹈学习者也应该根据本专业的特色进行有针对性的训练，做到由浅入深、由表及里地规范练习。本节重点讲述作为一名舞蹈学习者应该掌握的舞蹈训练常识。

一、常用术语

在舞蹈教学与演出过程中，经常会涉及较多的舞蹈术语，下面对常用的舞蹈术语进行简要介绍。

（一）舞蹈动作

舞蹈动作是经过提炼、加工、组织、美化后的人体动作，也可以称之为艺术化的人体动作。

（二）舞蹈组合

舞蹈组合是舞蹈动作组合在一起，一般由两个以上的舞蹈动作结合在一起。舞蹈组合可以分为两种：一种是为了舞蹈训练而进行的舞蹈组合，如跳跃舞蹈组合、旋转舞蹈组合等；另一种是表现某种情感或意念的舞蹈组合。

（三）舞蹈语汇

舞蹈语汇是包括一切具有传情达意功能的舞蹈动作的组合，也包括舞蹈构图、场景等，每个舞种都有自己的舞蹈语汇（例如，中国古典舞的“双晃手”就是该舞种的语汇形式），它是进行舞蹈创作和舞蹈研究的重要基础。

（四）舞蹈语言

舞蹈语言包括舞蹈动作、舞蹈组合、舞蹈语汇，具有传情达意、表达抽象内容、象征、隐喻等的功能，是舞蹈动作的高级表现形式，既可以是简单的舞蹈动作，也可以是内容丰富的舞蹈组合。

（五）形体

形体指舞者的身体形态，包括基本站态、行走步态、自然坐态等，是舞者必须具备的仪表体态。

（六）身段

身段是传统戏曲中的专有名词，是舞台上表演的各种舞蹈化形体动作（如坐、卧、行、走、跳）的统称，在舞蹈表演领域中多用于描述中国古典舞。

（七）姿态

姿态具有两层含义：一是舞蹈动作的姿势，包含静止姿态和运动姿态；二是舞蹈动作过程中的神态、风格、气度等。

（八）舞姿

舞姿专指舞蹈过程中的身体姿态，分为静态与动态两种。静态舞姿也被称为造型，动态舞姿更注重身体各部位的协调配合，讲究视觉美感与文化意义。

（九）亮相

亮相是戏曲上的经典表演动作，是角色上场时、下场前，或者是某段舞蹈动作结束后的一个短促停顿。亮相集中而突出地显示出人物的精神状态，是一种瞬间定格造型或神态。

（十）起范儿

起范儿，也称“起泛儿”“起法儿”，原为京剧术语，指做某项技巧动作或演唱前的准备状态，在舞蹈中多用以表示动作的准备姿势或技巧动作前的预备状态。

（十一）基训

基训即基础训练，又称基本功训练，多用于中国古典舞和芭蕾舞的基础训练，用于训练舞者的舞蹈体态、身体素质、软开能力、灵活能力和表演能力等。基训可分为地面训练、把杆训练、中间训练、技术技巧训练等，是舞蹈表演的基础。

（十二）身韵

身韵特指中国古典舞的艺术形式，是身法和韵律的结合，“身法”属于外部的技法范畴，“韵律”则属于艺术的内涵神采，它们二者的有机结合和渗透才能真正体现中国古典舞的风貌及审美的精髓。身韵的基本元素包括“提、沉、冲、靠、含、腆、仰、移”等，基本内涵为“形、神、劲、律”。

（十三）节奏

节奏指音乐或诗歌中交替出现的有规律的强弱、长短的现象，多为听觉层面的。在舞蹈中，节奏主要指演员身体力度的强弱、速度的快慢、幅度的大小等，是一种视觉张力的表现。

（十四）主力腿和动力腿

主力腿是指摆造型或运动过程中支撑身体重心那条腿，对身体的平衡起着至关重要的作用；动力腿是相对于主力腿而言的，是不起支撑身体重心作用的腿。动力腿与主力腿配合共同完成优美的舞姿。

（十五）地面训练

地面训练主要指学员以坐姿、跪姿、俯卧姿势等能接触地面的姿势进行的一系列练习。

（十六）扶把训练

扶把训练主要指学员用单手、双手扶把杆做的一系列练习，单手扶把一般要侧对把杆，双手扶把一般要面对把杆，也可以背对把杆。



(十七) 中间训练

中间训练主要指学员站在训练场地的中间区域做的一系列练习。

(十八) 基本方位

进行舞蹈训练之前首先要有直观、明确的方向概念，即舞蹈基本方位。基本方位以舞者面对的方向来确定，以舞者自己身体的正前方为标准，每向右转 45° 即为一个方向，共分八个方位：场地正前为第一方位，是“1点”；右前、右旁、右后为第二、第三、第四方位，分别为是“2点”“3点”“4点”；正后为第五方位，是“5点”；左后、左旁、左前为第六、第七、第八方位，分别是“6点”“7点”“8点”（见图 1-4-1）。

4	5	6
3	▽	7
2	1	8

图 1-4-1 舞蹈基本方位

(十九) 舞台美术

舞台美术是舞台演出的一个重要组成部分，包括布景、灯光、化妆、服装、效果、道具等。舞台美术的任务是根据舞蹈内容和演出要求，在统一的艺术构思中运用多种造型艺术手段创造出剧中环境和角色的外部形象，渲染舞台气氛。

二、基本功训练

(一) 人体部位介绍

每个练习舞蹈的学员必须要熟知人体的各个部位（见图 1-4-2），做到科学训练，避免身体受到损伤。

(二) 舞蹈基本功训练

1. 软开训练（男生示范）

1) 体前屈练习

体前屈练习如图 1-4-3 和图 1-4-4 所示。



图 1-4-2 人体的各个部位



图 1-4-3 体前屈练习（一）



图 1-4-4 体前屈练习（二）

2) 胯的练习

胯的练习如图 1-4-5 和图 1-4-6 所示。



图 1-4-5 胯的练习（一）



图 1-4-6 胯的练习（二）

3) 肩和腰的练习

肩和腰的练习如图 1-4-7 至图 1-4-10 所示。



图 1-4-7 肩和腰的练习（一）



图 1-4-8 肩和腰的练习（二）



图 1-4-9 肩和腰的练习 (三)



图 1-4-10 肩和腰的练习 (四)

4) 压腿练习

压前腿练习如图 1-4-11、图 1-4-12 所示。

压旁腿练习如图 1-4-13、图 1-4-14 所示。

压后腿练习如图 1-4-15、图 1-4-16 所示。



图 1-4-11 压前腿练习 (一)



图 1-4-12 压前腿练习 (二)



图 1-4-13 压旁腿练习 (一)



图 1-4-14 压旁腿练习 (二)



图 1-4-15 压后腿练习（一）



图 1-4-16 压后腿练习（二）

2. 软开训练（女生示范）

1) 体前屈练习

体前屈练习如图 1-4-17、图 1-4-18 所示。



图 1-4-17 体前屈练习（一）



图 1-4-18 体前屈练习（二）

2) 胯的练习

胯的练习如图 1-4-19、图 1-4-20 所示。



图 1-4-19 胯的练习（一）



图 1-4-20 胯的练习（二）



3) 肩和腰的练习

肩和腰的练习如图 1-4-21 至图 1-4-24 所示。



图 1-4-21 肩和腰的练习 (一)



图 1-4-22 肩和腰的练习 (二)



图 1-4-23 肩和腰的练习 (三)



图 1-4-24 肩和腰的练习 (四)

4) 压腿练习

压前腿练习如图 1-4-25、图 1-4-26 所示。

压旁腿练习如图 1-4-27、图 1-4-28 所示。

压后腿练习如图 1-4-29、图 1-4-30 所示。



图 1-4-25 压前腿练习 (一)



图 1-4-26 压前腿练习 (二)



图 1-4-27 压旁腿练习 (一)



图 1-4-28 压旁腿练习 (二)



图 1-4-29 压后腿练习 (一)



图 1-4-30 压后腿练习 (二)

5) 横叉和竖叉练习

横叉练习如图 1-4-31 所示, 竖叉练习如图 1-4-32 所示。



图 1-4-31 横叉练习



图 1-4-32 竖叉练习

6) 搬腿练习

搬腿练习如图 1-4-33、图 1-4-34 所示。



图 1-4-33 搬腿练习（一）



图 1-4-34 搬腿练习（二）

3. 能力与技巧训练

1) 背肌练习

背肌练习如图 1-4-35、图 1-4-36 所示。



图 1-4-35 背肌练习（男生示范）



图 1-4-36 背肌练习（女生示范）

2) 手臂与核心力量练习

手臂与核心力量练习如图 1-4-37、图 1-4-38 所示。



图 1-4-37 手臂与核心力量练习（男生示范）



图 1-4-38 手臂与核心力量练习（女生示范）

3) 腹肌练习

腹肌练习如图 1-4-39、图 1-4-40 所示。



图 1-4-39 腹肌练习 (男生示范)



图 1-4-40 腹肌练习 (女生示范)

课后练习

1. 舞蹈的本质是什么?
2. 简要叙述舞蹈的起源学说, 试论述舞蹈的发展历程。
3. 舞蹈种类的划分方式有几种? 包含哪些种类?



知识拓展

中国古代舞蹈史上舞蹈艺术发展的高峰期

纵观中国古代舞蹈史, 先后有三个舞蹈发展的重要历史时期, 第一个是周代, 第二个是汉代, 第三个是唐代。这三个朝代是舞蹈艺术发展的高峰期, 唐代则是中国古代舞蹈史上的顶峰期。

(1) 周代。周代从奴隶制向封建制转变, 由商朝的尊神文化变为尊礼文化, 统治者制定出一套严格的礼乐制度, 用乐舞为其服务。这段时期有著名的《六舞》(或称《六代舞》)、《小舞》(或称《六小舞》)。《六舞》包含《云门》《咸池》《大韶》《大夏》《大濩》《大武》, 《小舞》包含《帔舞》《羽舞》《皇舞》《旄舞》《干舞》《人舞》。

(2) 汉代。汉代处于封建社会的上升期, 经济发达, 国力强盛, 民间盛行“百戏”, 又称“角抵戏”, 如《盘鼓舞》(见图 1)《巾舞》《袖舞》《巴渝舞》等。



图 1 汉“盘鼓舞”画像砖



(3) 唐代。唐代是我国历史上乐舞艺术高度繁荣和发展的时期,继承隋代乐舞发展成《十部乐》,即《西凉乐》《天竺乐》《高丽乐》《龟兹乐》《安国乐》《疏勒乐》《康国乐》《高昌乐》《燕乐》《清商乐》。唐中叶后期,宫廷舞蹈分为《坐部伎》《立部伎》,《坐部伎》在厅堂表演,《立部伎》在厅堂下表演。此外,著名的《霓裳羽衣舞》《胡旋舞》《兰陵王》等都是这个时期的舞蹈。

中国古代著名舞者

1. 西施

西施是春秋时期著名的宫廷舞者,代表作有《响屐舞》。脚穿木屐,裙系小铃,在婀娜的舞姿中,木屐踏在木板上发出响声,与铃铛的响声交织在一起,别有一番风味。

2. 赵飞燕

赵飞燕,汉代著名舞者,据传其可跳“掌上舞”。她的身材极为瘦削,足部纤细,可以在瓷盘上迎风而舞。汉成帝常令宫女或太监手托水晶盘,让飞燕飘飞其上,做出各种高难绝妙的舞蹈动作,观者无不喝彩。“燕瘦环肥”中的“燕”说的就是赵飞燕。

3. 杨玉环

杨玉环,唐代著名舞者,代表作为《霓裳羽衣舞》(见图2)。她生得丰满艳丽,是盛唐时期典型的美人,音乐素养极高,会演奏很多的乐曲,歌舞尤其出色。唐代白居易观看杨玉环跳舞之后,写下“飘然转旋回雪轻,嫣然纵送游龙惊。小垂手后柳无力,斜曳裾时云欲生”的诗句,描绘出舞蹈的动态美和感人的艺术魅力。



图2 霓裳羽衣舞