

学前教育互联网+新形态立体化教材

张家琼 总主编



幼儿园教师 舞蹈技能

杨武代 杜静歌 余蓉 主编



中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿园教师舞蹈技能 / 杨武代, 杜静歌, 余蓉主
编. -- 北京: 中国科学技术出版社, 2022.5 (2023.10 重印)
学前教育互联网 + 新形态立体化教材 / 张家琼主编
ISBN 978-7-5046-9596-3

I. ①幼… II. ①杨… ②杜… ③余… III. ①学前教育—
儿童舞蹈—教材 IV. ① G613.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 072396 号

策划编辑 王晓义
责任编辑 杨 洋
装帧设计 唐韵设计
责任校对 吕传新
责任印制 徐 飞

出 版 中国科学技术出版社
发 行 中国科学技术出版社有限公司发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62173081
投稿电话 010-63581202
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 889mm × 1194mm 1/16
字 数 294 千字
印 张 10.5
版 次 2022 年 5 月第 1 版
印 次 2023 年 10 月第 2 次印刷
印 刷 北京荣玉印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-9596-3 / G · 969
定 价 49.80 元

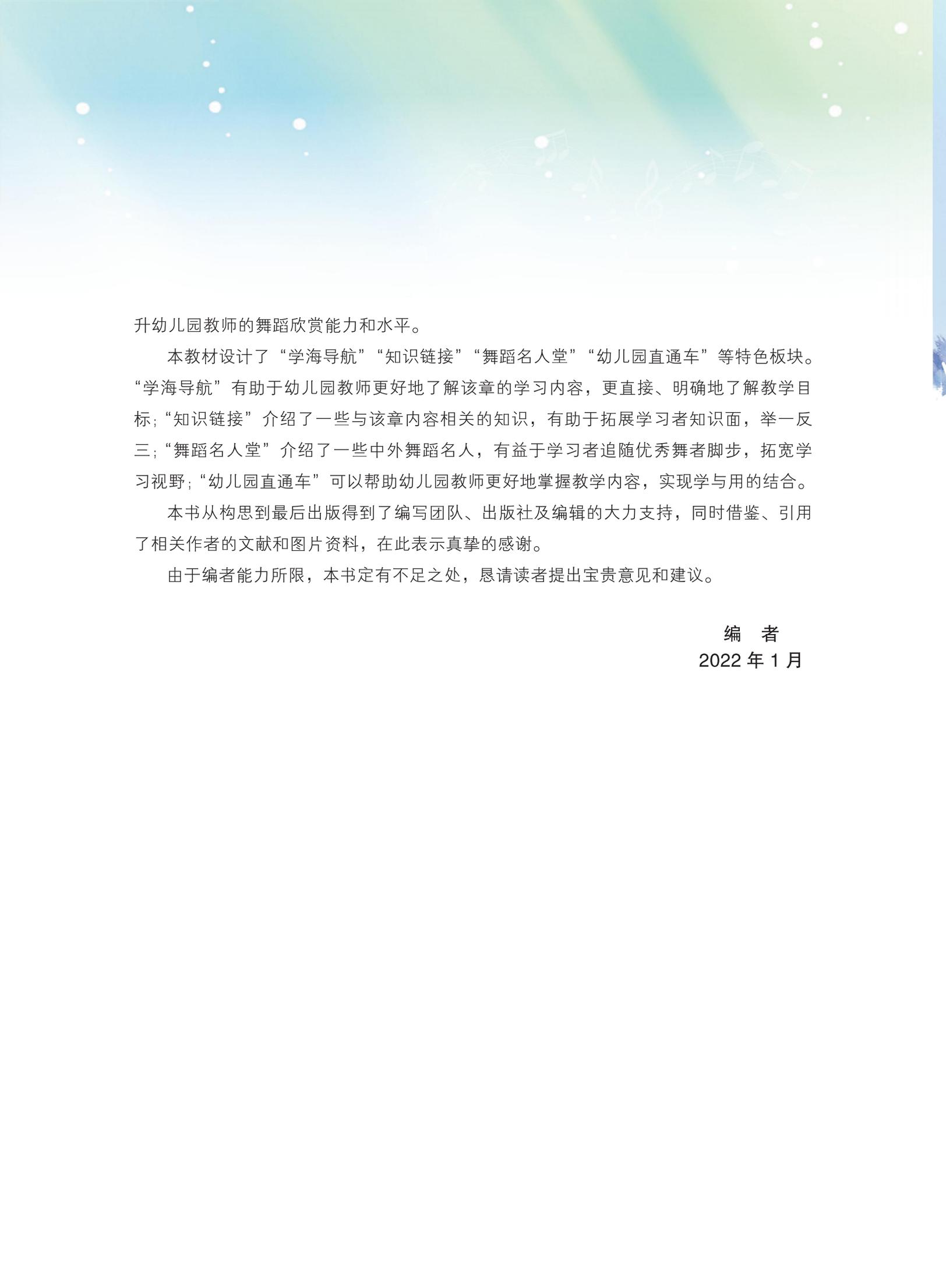
(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



前言

舞蹈教育作为艺术教育领域的一个重要分支，在幼儿教育过程中有着非常重要的意义和作用。幼儿舞蹈教育是开发幼儿智力及潜能，提高观察力、记忆力、想象力、创造力和表现力以及陶冶艺术情操的重要途径。开展幼儿舞蹈教育，是幼儿个体完整教育的重要组成部分。因此，舞蹈技能是幼儿园教师开展幼儿舞蹈教育必须掌握的一门专业技能，是幼儿舞蹈教学的基础。本书从知识目标、技能目标、情感目标三个方面，以教学实践为导向，系统阐述了幼儿园舞蹈教师需要具备的舞蹈基本技能和幼儿舞蹈创编方法。

本教材分为七大部分，包括舞蹈基础知识、基本功训练、芭蕾基础训练、中国民族民间舞蹈、中国古典舞身韵、幼儿舞蹈创编、中外舞蹈作品赏析。七部分紧扣幼儿园教师舞蹈技能学习的双重目标：在提升幼儿教师舞蹈知识、技术技能的同时，也要对幼儿教师进行幼儿舞蹈教育职业知识、教学能力的训练与培养。“舞蹈基础知识”一章介绍了舞蹈的概念、特征、分类以及舞蹈的源流；“基本功训练”从软度、开度、幼儿基本舞步方面介绍了需要掌握的舞蹈基本功；“芭蕾基础训练”一章着重介绍了芭蕾基础训练所需要的手位、脚位、擦地等训练小组合；“中国民族民间舞蹈”一章从体态特征、基本动作、舞蹈组合入手介绍了中国藏族、蒙古族、傣族、维吾尔族等具有民族特色的民间舞蹈；“中国古典舞身韵”则着重讲述了中国古典舞的基本动作和身韵以及基本的舞姿组合；而“幼儿舞蹈创编”一章则重在培养幼儿园教师的幼儿舞蹈创编能力，这也是目前幼儿园教师比较缺乏的能力板块；最后，“中外舞蹈作品赏析”一章介绍了中国古典舞、中国民族民间舞、芭蕾舞、现代舞及儿童舞蹈的一些优秀舞蹈作品，在提升幼儿园教师舞蹈技能的同时，提



升幼儿园教师的舞蹈欣赏能力和水平。

本教材设计了“学海导航”“知识链接”“舞蹈名人堂”“幼儿园直通车”等特色板块。“学海导航”有助于幼儿园教师更好地了解该章的学习内容，更直接、明确地了解教学目标；“知识链接”介绍了一些与该章内容相关的知识，有助于拓展学习者知识面，举一反三；“舞蹈名人堂”介绍了一些中外舞蹈名人，有益于学习者追随优秀舞者脚步，拓宽学习视野；“幼儿园直通车”可以帮助幼儿园教师更好地掌握教学内容，实现学与用的结合。

本书从构思到最后出版得到了编写团队、出版社及编辑的大力支持，同时借鉴、引用了相关作者的文献和图片资料，在此表示真挚的感谢。

由于编者能力所限，本书定有不足之处，恳请读者提出宝贵意见和建议。

编者
2022年1月



目 录

第一章 舞蹈基础知识 / 1

- 第一节 舞蹈概述 / 1
- 第二节 舞蹈的起源与发展 / 6

第二章 基本功训练 / 12

- 第一节 基础性感知训练 / 12
- 第二节 基础性柔韧训练 / 23

第三章 芭蕾基础训练 / 35

- 第一节 手位脚位组合训练 / 35
- 第二节 擦地组合训练 / 39
- 第三节 蹲组合训练 / 42
- 第四节 划圈组合训练 / 45
- 第五节 小踢腿组合训练 / 47
- 第六节 小跳组合训练 / 50
- 第七节 舞姿组合训练 / 52

第四章 中国民族民间舞蹈 / 60

- 第一节 藏族民间舞蹈 / 60
- 第二节 蒙古族民间舞蹈 / 69
- 第三节 傣族民间舞蹈 / 80
- 第四节 维吾尔族民间舞蹈 / 89

第五章 中国古典舞身韵 / 101

- 第一节 中国古典舞身韵概述 / 101
- 第二节 中国古典舞基本动作和身韵元素 / 102
- 第三节 中国古典舞身韵组合 / 109

第六章 幼儿舞蹈创编 / 118

- 第一节 幼儿舞蹈概述 / 118
- 第二节 幼儿舞蹈创编基础 / 126

第七章 中外舞蹈作品赏析 / 138

- 第一节 古典舞作品赏析 / 138
- 第二节 中国民族民间舞作品赏析 / 142
- 第三节 芭蕾舞作品赏析 / 146
- 第四节 现代舞作品赏析 / 149
- 第五节 儿童舞蹈作品赏析 / 152

参考文献 / 159

第一章

舞蹈基础知识

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。”还有的舞蹈家认为：“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。”或者认为：“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。”

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

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。

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，才能称为舞蹈的动作。

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。

（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。舞蹈是人类情感的产物，是内心活动的“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，形和情的统一，才能充分发挥舞蹈艺术的功能。

（四）舞蹈艺术的综合性

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。

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，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，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。

2 生活舞蹈

生活舞蹈，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。

1 民间舞

民间舞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



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。

2 古典舞

古典舞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，是中国古典舞的传统特色。

3 芭蕾舞

芭蕾，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学习世界各国的优秀芭蕾艺术，成立了专业的芭蕾舞剧团体，使我国的芭蕾艺术得到了一定的发展。

4 现代舞

现代舞是指 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。

（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。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”。

2 双人舞

双人舞，一般是指由两个人一起表演的舞蹈。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

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。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。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。

（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题材，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、第三、第四方位——2、3、4点；正后为第五方位——5点；左后、左旁、左前为第六、第七、第八方位——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—动作。如“右接手”的对称动作即“左接手”。

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，即表示用左肢或右肢做该动作。

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在原方位不动，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。舞蹈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。

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别的标志，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。图腾舞蹈在世界各地原始民族中都同样存在。北美洲印第安部落跳野牛舞，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。

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，从此巫师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。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，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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。当时在广东省立艺术专科学校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》，舞剧《宝莲灯》《小刀会》《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们喜爱。

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舞蹈表演、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

陈爱莲

陈爱莲，1939年出生于上海，祖籍广东番禺。1954年考入中国第一所舞蹈学校——北京舞蹈学校，1959年以各科大优成绩毕业。同年主演了第一部芭蕾舞与中国舞蹈相结合的舞剧《鱼美人》而一举成名，成为当时中国最年轻的舞蹈家之一。毕业后留校任教4年从事舞蹈教学工作。1963年调入中国歌剧舞剧院。先后主演了舞剧《白毛女》《小刀会》《文成公主》《红楼梦》《霸王别姬》《春江花月夜》（独舞）等作品，是中国主演舞剧最多的舞蹈家。

1995年，陈爱莲创办了北京市爱莲舞蹈学校。她把自己的全部精力和财力投入办学中。变卖自己的财产，拿出全部积蓄，建起2万平方米的校舍，购置大量的教学设备，使爱莲舞校成为中国一流的舞蹈学校，为国家培养了400多名优秀的舞蹈人才。

1997年，她出资近百万元再度复排并演出了大型民族舞蹈《红楼梦》，并代表中国参加“97中国国际歌剧舞剧年”，受到国内外的一致好评，已上演300多场。2002年主办了“陈爱莲艺术50年”公益展演系列活动，被中宣部列为迎接党的“十六大”文化活动之一。

她多次到前线、部队、工地、医院等进行慰问演出，还组织学生和陈爱莲艺术团积极参加中央电视台、北京电视台公益演出。参加亚洲杯足球赛开幕式舞蹈表演等数百场公益演出。陈爱莲乐于帮助有舞蹈天分但家庭贫困的孩子求艺，对他们总是伸出热情之手给予帮助，减免他们的学费、杂费及伙食费、住宿费等。陈爱莲所资助贫困孩子的费用达到100多万元。



2002年中央领导人江泽民、朱镕基、胡锦涛分别为陈爱莲题词，祝贺她艺术青春五十载。

2007年是陈爱莲从艺55周年，胡锦涛总书记在人民大会堂再次为陈爱莲题词：艺术青春永存！陈爱莲当之无愧是中国当代舞蹈史上里程碑式的人物，用她55年的舞台生涯宣告着舞蹈界的奇迹。

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：

1. 出示课件，引起幼儿兴趣。

(1) 师：“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教室）

(2) 师：“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）

（边看课件边提问）“这是谁呀？熊爸爸是什么样子的呢？”

“哪位小朋友用动作来做给我们大家看一看呢？”

“这又是谁呢？熊妈妈长的什么样子啊？”

“把熊妈妈的样子用动作表现出来，谁来？”

“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？”

“真棒！我们一起来模仿一下这些动作好不好？”

师：“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。”

2. 幼儿欣赏音乐，理解音乐。

(1) 师：“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)

师：“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、熊妈妈和小熊，熊爸爸胖胖的，熊妈妈很苗条，小熊很可爱，一天一天在长大。”

师：“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？”

师：“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，教师边说歌词)

(4)师：“小朋友们刚才跳得真棒！老师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》)

3. 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)

师：“你们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)

师：“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？”

4. 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。

5. 幼儿随音乐出教室。

师：“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？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)

第二章

基本功训练

学海导航

知识目标：熟练掌握专业术语；掌握动作的训练方法，知晓不同组合的训练目的。

技能目标：培养学生身体各部位、关节的协调性、灵活性及稳定性，增强身体的柔软度和控制能力，形成良好的身体姿态，强化身体能力，把握形体训练要求，塑造良好的身体形态。

情感目标：通过基本功实践练习，提高自身的良好体态，强化艺术素养，丰富自身身体的表现力和创造力，传递形体的外在美和内在意蕴，播撒积极向上的能量。

第一节 基础性感知训练

感知觉是人的一种认识过程，是人脑对客观事物个别属性和整体属性的直接反映。在实践活动中，感觉和知觉总是几乎同时出现，很难区分，所以一般称为感知觉。身体各部位正确的感知觉练习，即通过专门的练习手段，能够使练习者体会到保持正确身体姿态所必需的肌肉感觉，从而提高练习者的自我判断能力和自我控制能力，克服因某些因素而产生的身体形态方面的错觉，在头脑中形成正确的记忆，使之保持正确的形态，并逐渐养成习惯。同时，通过对颈、肩、胸、背、腹、腰、胯、臀、大腿、小腿等部位进行规范训练，可使人健壮丰满，肢体匀称和谐，肌肉线条清晰而富有弹性，关节灵活。同时还可以防止身体机能和肌肉老化，预防和克服各部位的畸形发展和疾病。

一、热身活动训练

热身组合是形体训练课程中重要的组成部分。热身运动（Warm-up）又称准备运动，前者因生理反应而得名，后者则属一般性概念。热身运动，是某些全身活动的组合，可以提高肌肉温度和体温，保证运动安全性；增加血流量，加快氧气的扩散，增加肌肉供氧；物质代谢和能量释放增多，加速燃脂；提高神经系统的兴奋性，提升运动效果；调节心理状态，快速投入运动。锻炼之前，人体的机能不可能在一开始就达到最高水平，因而需要通过热身调整运动状态。以较轻的活动量，先活动肢体，为随后更剧烈的身体活动做准备，目的在于提高随后剧烈运动的效率和剧烈运动的安全性。

（一）热身活动动作讲解

1 头部运动

准备：头部摆正、眼睛平视、双脚之间一脚距离、后背挺拔。

动作要求：（以右侧为例）保持肩膀摆正，头部环动 360 度，即做低头—右倾头—后仰头—左倾头—

低头动作(图 2-1)。左侧动作与右侧动作相反。

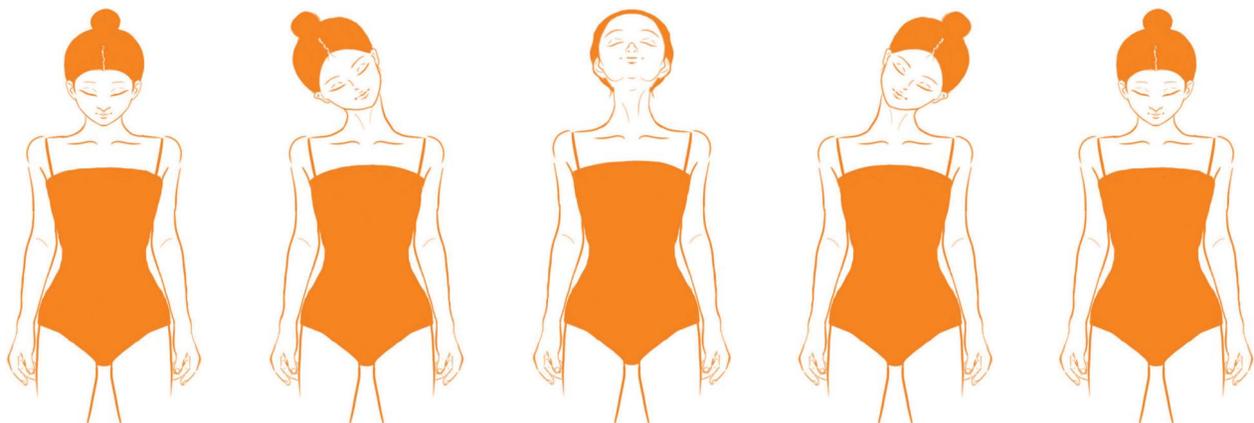


图 2-1

2 侧拉伸运动

准备: 头部摆正、眼睛平视、后背挺拔。

动作要求:(以右侧为例)右手沿着身体向上做延伸,左手从身体前侧抱住右腰,右手引带身体向身体左侧做拉伸(图 2-2)。左侧动作与右侧动作相反。

3 前拉伸运动

准备: 头部摆正、眼睛平视、后背挺拔。

动作要求:(以右侧为例)身体向右旋转 25 度。右手向前抬起,左手向旁抬起,身体从尾椎骨开始向身体前侧做延伸,延伸到最远的方向,同时身体去紧贴右腿,双手抱住脚踝(图 2-3)。左侧动作与右侧动作相反。



图 2-2

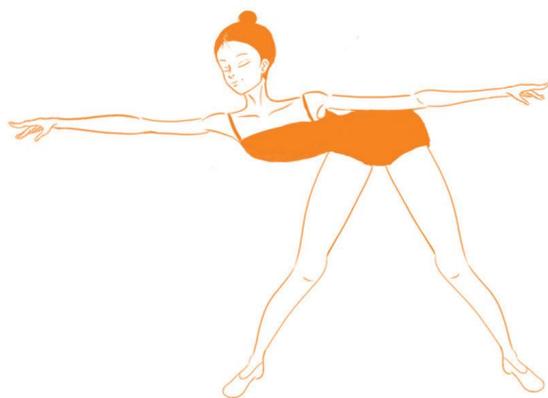


图 2-3

4 旁腿运动:

准备: 头部摆正、眼睛平视、双脚之间一脚距离、后背挺拔。

动作要求:(以右侧为例)右脚往身体右侧做延伸,左腿屈膝,双手放于膝盖上方,身体做颤膝,一拍一颤(图 2-4)。左侧动作与右侧动作相反。



5 后腿活动

准备：头部摆正、眼睛平视、双脚之间一脚距离、后背挺拔。

动作要求：(以右侧为例) 身体向右旋转 25 度。右脚向前一步，左腿向后延伸，脚背贴地外开，双手自然放于前腿膝盖上。后背保持直立，髋关节向下推动，一拍一颤(图 2-5)。左侧动作与右侧动作相反。



图 2-4

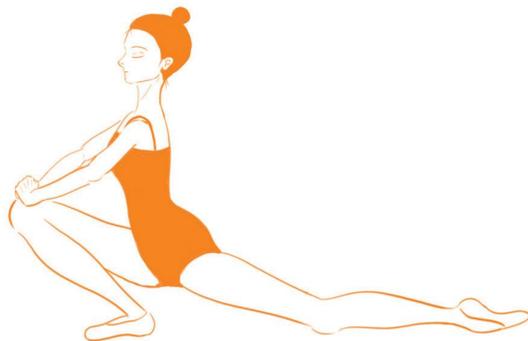


图 2-5

6 胯部活动：

准备：身体面对 5 点方向，盘坐于地面，眼睛平视，后背挺拔。

动作要求：身体从尾椎骨向前侧做延伸，膝关节向两侧延伸(图 2-6)。

7 腰部活动

准备：身体向左旋转 25 度，面对 5 点方向，左脚在前，盘坐于地面，双手放于腿膝盖。

动作要求：(以左侧为例) 身体向左侧旋转，保持腰部、胸部以及颈椎、头部向左侧最大限度地旋转，眼睛看向 1 点方向(图 2-7)。右侧动作与左侧动作相反。

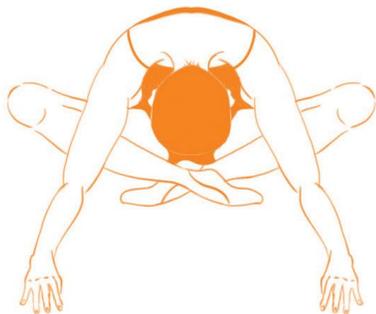


图 2-6



图 2-7

8 手脚腕活动

准备：头部摆正、眼睛平视、后背挺拔。

动作要求：(以左侧为例) 双手胸前交叉相握，左脚脚后跟抬起，双手做波浪活动，左脚做环动(图 2-8)。右侧动作与左侧动作相反。

9 整体活动

准备：头部摆正、眼睛平视、后背挺拔。

动作要求：双手于身体两侧慢慢打开，经两侧到达头顶，脚后跟跟随身体慢慢抬起，此时气息为吸气。双手从头顶慢慢原路线回到身体两侧，脚后跟慢慢落下，此时气息为呼气（图 2-9）。

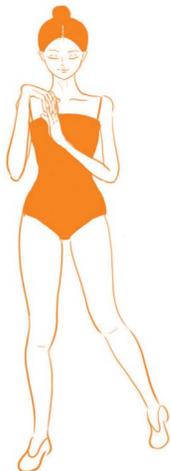


图 2-8

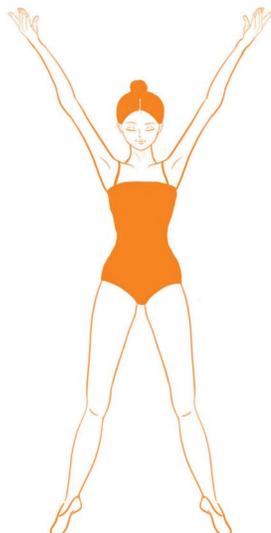


图 2-9

(二) 热身活动动作组合训练

音乐：2/4

准备：头部摆正，眼睛平视，双脚之间一脚距离，后背挺拔。

- (1) 1~8 头部向左环绕。
- (2) 1~8 头部向右环绕。
- (3) 1~4 头部向左环绕；
5~8 头部向右环绕。
- (4) 1~4 头部向右环绕；
5~8 头部向左环绕。
- (5) 1~4 右手延伸到头顶；
5~8 左手在身体前侧抱住右腰。
- (6) 1~2 身体向左侧拉伸；
3~4 还原；
5~6 身体向左侧拉伸；
7~8 还原。
- (7) 同（6）。
- (8) 同（6）。
- (9) 1~2 身体向前侧做延伸，身体向右转角 25 度，右手在身体前侧，左手在身体旁侧；
3~4 还原身体直立；
5~6 身体向前侧做延伸；



7~8 还原身体直立。

(10) 同(9)。

(11) 同(9)。

(12) 1~8 身体延伸，肚子贴住右大腿，双手抓住脚踝。

(13) 1~4 左手延伸到头顶；

5~8 右手在身体前侧抱住左腰。

(14) 1~2 身体向右侧拉伸；

3~4 还原；

5~6 身体向右侧拉伸；

7~8 还原。

(15) 同(14)。

(16) 同(14)。

(17) 1~2 身体向前侧做延伸，身体向左转角 25 度，左手在身体前侧，右手在身体旁侧；

3~4 还原身体直立；

5~6 身体向前侧做延伸；

7~8 还原身体直立。

(18) 同(17)。

(19) 同(17)。

(20) 1~8 身体延伸，肚子贴住左大腿，双手抓住脚踝。

(21) 1~2 右腿向侧延伸，左腿屈膝（双手放于膝盖上）；

3~8 颤胯。

(22) 颤胯（一拍一颤）。

(23) 1~2 身体向左转，右腿向后延伸；

3~8 颤胯。

(24) 颤胯（一拍一颤）。

(25) 1~4 身体盘坐于地面；

5~8 从尾椎骨到头顶向前做延伸。

(26) 继续延伸。

(27) 1~4 身体向右侧旋；

5~8 保持体态继续旋转延伸。

(28) 继续保持体态，身体旋转延伸。

(29) 1~2 左腿向侧延伸，右腿屈膝（双手放于膝盖上）；

3~8 颤胯。

(30) 颤胯（一拍一颤）。

(31) 1~2 身体向右转，左腿向后延伸；

3~8 颤胯。

(32) 颤胯（一拍一颤）。

(33) 1~4 身体盘坐于地面；

5~8 从尾椎骨到头顶向前做延伸。

(34) 继续延伸。

(35) 1~4 身体向左侧旋；

5~8 保持体态继续旋转延伸。

(36) 继续保持体态，身体旋转延伸。

(37) 双手交叉做波浪，右脚脚后跟做环动（一拍一次）。

(38) 同（37）。

(39) 双手交叉做波浪，左脚脚后跟做环动（一拍一次）。

(40) 同（39）。

(41) 1~2 双手于身体两侧慢慢打开，经两侧到达头顶，脚后跟跟随身体慢慢抬起，此时气息为吸气；

3~4 双手从头顶慢慢原路线回到身体两侧，脚后跟慢慢落下，此时气息为呼气。

5~8 重复 1~4 动作。

(42~44) 重复（41）。

要领提示：

※ 头部练习时，肩部不要随头部随意摆动，后背要保持直立和挺拔感。

※ 交叉盘腿坐姿：臀部坐于地面，双腿交叉盘坐于体前，立颈立腰拔背沉肩，脊椎垂直于地面，双手放于双膝，双眼平视前方，呼吸自然顺畅。

※ 注意动作是按照身体部位从上到下依次进行的。

※ 注意每个动作尽量做标准，以充分活动身体每个关节。

二、勾绷脚训练

勾绷脚训练主要是针对踝关节的练习。脚踝是一个关节，并没有太多肌肉，也不是力量的源头，只是周围的肌群发力为脚踝提供支撑。脚踝是缓冲压力的关键部位，它在跑步时所承受的压力能达到体重的三倍。所以如果脚踝疲软无力，就使得缓冲能力和动作效率下降，并增加踝关节本身及其他部位（如膝关节、小腿胫骨）受伤的风险。绝大部分控制脚踝运动的力量都源自小腿，如小腿后侧的比目鱼肌和腓肠肌在落地缓冲和扒地过程中发力，胫骨前肌主要控制足背屈（勾脚动作），小腿外侧腓骨肌主要控制足外翻过程。这些肌肉力量都决定了脚踝的承受力和稳定性。所以勾绷脚训练可以增强小腿肌肉群的弹性，加强跟腱的柔韧性、灵活性，使脚趾末梢的控制更加灵活敏捷。

（一）勾绷脚动作讲解

准备：绷脚伸坐，头部摆正，眼睛平视，后背挺拔。

(1) 绷脚：脚尖朝下，脚背用力往外绷，脚后跟的筋收紧（图 2-10）。

(2) 勾脚：脚尖朝上尽量往里勾，拉长脚后跟的筋（图 2-11）。

(3) 半勾脚：是在绷脚的基础上，脚趾向上勾起（图 2-12）。

(4) 半绷脚：是在勾脚的基础上，绷紧脚被，脚趾仍然勾起（图 2-13）。



图 2-10



图 2-11



图 2-12



图 2-13

要领提示:

※ 半勾与半绷的区别: 半勾与半绷在最后的脚型都是一样的, 动作的区别是半勾是在绷脚的基础上勾脚趾, 而半绷是在勾脚的基础上绷脚背, 动作发力点不同。

(二) 勾绷脚动作组合训练

音乐: 2/4

准备: 面对 1 点方向绷脚伸坐, 两脚内侧相贴, 双手五指并拢放于体旁, 中指指尖点地。头部摆正, 眼睛平视, 后背挺拔。

- (1) 1~4 直膝伸坐双脚绷脚;
5~8 双手身体前侧双晃手放于两侧。
- (2) 1~2 双脚半勾;
3~4 双脚全勾;
5~6 双脚半绷;
7~8 双脚全绷。
- (3) 1~2 双脚半勾;
3~4 双脚全勾;
5~6 双脚半绷;
7~8 双脚全绷。
- (4) 1~2 右脚半勾;
3~4 右脚全勾;
5~6 右脚半绷;
7~8 右脚全绷 (左脚绷脚状态)。
- (5) 1~2 左脚半勾;
3~4 左脚全勾;
5~6 左脚半绷;
7~8 左脚全绷 (右脚绷脚状态)。
- (6) 1~2 右脚半勾;
3~4 右脚全勾;
5~6 右脚半绷;
7~8 右脚全绷 (左脚绷脚状态)。
- (7) 1~2 左脚半勾;
3~4 左脚全勾;
5~6 左脚半绷;
7~8 左脚全绷 (右脚绷脚状态)。
- (8) 1~2 右勾左绷;

3~4 左勾右绷；

5~6 右勾左绷；

7~8 左勾右绷。

(9) 1~2 右勾左绷；

3~4 左勾右绷；

5~6 右勾左绷；

7~8 右脚绷回。

(10) 1~4 双手身体前侧划手放于两侧；

5~8 直膝伸坐双脚绷脚。

要领提示：

※ 绷脚伸坐要领：臀部坐于地面，双腿伸直，双膝并拢绷脚前伸于体前，双手自然伸直于体旁，中指指尖接触地板，立颈立腰拔背沉肩，脊柱垂直于地面，双眼平视前方，呼吸自然顺畅。

※ 绷脚练习要领：绷脚时，足底肌收缩，绷脚过程从踝关节—脚后跟—脚心—脚掌—脚趾—脚尖依次使足背肌充分拉长。勾脚时，足背肌收缩，勾脚过程从脚趾尖—脚趾—脚掌—脚心—脚后跟—踝关节依次使足底肌充分拉长。绷脚时双脚后跟放于地面，膝关节伸直，足背肌拉长到极致，绷到脚趾尖并有延伸感。勾脚时膝关节伸直，足底肌拉长，双脚后跟前端离开地面，脚后跟有延伸感。

※ 勾脚时脚趾全部均匀受力，从脚尖带动依次勾起，避免脚背、脚后跟出现联动现象和五个脚趾发力不均形成扇形面足底。

三、腿的延伸训练（下肢训练）

下肢部位包括大腿和膝关节、小腿和脚、踝以及脚趾关节。下肢是人体的支架，是人体直立的基础，是一切运动的根基，是人体线条美的重要组成部分。正确的直立能使人更加挺拔，能更充分地表现出形体美的魅力。这种脚部直立感觉的强化练习还有助于改善腿部的原始状态，使整个下肢肌肉的肌纤维纵向发展。经常进行腿部练习，可以保持腿部围度适中，减少腿部脂肪堆积，加强腿部内侧肌肉力量，弥补双腿相并时出现的空隙。大腿肌肉的强健对稳固臀部的线条，维护骨盆和脊柱的位置以及增强骨盆底肌肉有很大益处。腿部肌肉锻炼，配合腹部锻炼，还可以增强静脉的血液循环，治愈因缺乏锻炼或长期坐着不动所造成的静脉曲张。

（一）腿延伸动作讲解

1 正吸腿

准备：身体平躺，双腿伸直，绷脚。

动作要求：(以右腿为例)右腿膝盖弯曲向上半身靠拢，右脚经过全脚、半脚到达脚尖，脚尖不离开地面。返回时，膝盖慢慢伸直，右脚经过脚尖、半脚以及全脚后回归起始姿态。左腿始终保持伸直，左脚始终处于绷脚状态(图 2-14)。



2 旁吸腿

准备：身体平躺，双腿伸直，绷脚。

动作要求：(以右腿为例)右腿从胯跟开始外开，右腿膝盖向身体右侧引带弯曲，右脚经过全脚、半脚、脚尖依次紧贴左腿内侧，直至吸腿到最高点。返回时，膝盖慢慢伸直，右脚经过脚尖、半脚以及全脚后回归起始姿态。左腿始终保持伸直，左脚始终处于绷脚状态(图 2-15)。

3 腿部外环绕

准备：身体平躺，双腿伸直，绷脚。

动作要求：(以右腿为例)右腿外开，脚背引带，慢慢抬起右腿至最高点，以右腿为半径，向外画圆，腿画到旁侧时慢慢收回(图 2-16)。

4 腿部内环绕

准备：身体平躺，双腿伸直，绷脚。

动作要求：(以右腿为例)右腿外开，脚背引带，腿慢慢向旁侧延伸，抬到最高点时，以右腿为半径往身体前侧画圆，画到身体前侧最高点时，慢慢收回右腿(图 2-17)。

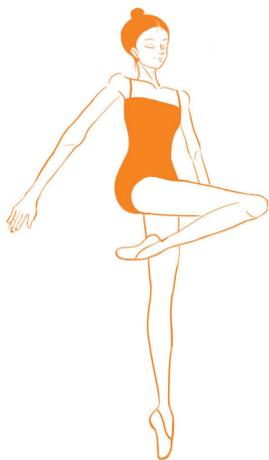


图 2-14

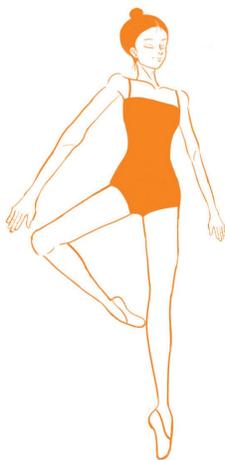


图 2-15

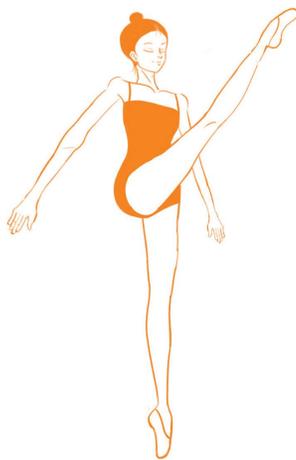


图 2-16

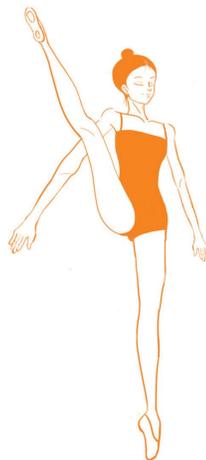


图 2-17

(二) 腿延伸动作组合训练

音乐：2/4

准备：面对 1 点方向绷脚伸坐，两脚内侧相贴，双手五指并拢放于体旁，中指指尖点地。头部摆正，眼睛平视，后背挺拔。

(1) 1~4 直膝伸坐双脚绷脚；

5~8 双手身体前侧从上而下晃手，身体平躺于地面，双手放于两侧。

(2) 1~4 正吸右腿；

5~8 收回。

(3) 1~4 正吸左腿；

5~8 收回。

(4) 1~4 旁吸右腿；

5~8 收回。

(5) 1~4 旁吸左腿；

5~8 收回。

(6) 1~4 旁吸右腿；

5~8 收回。

(7) 1~4 旁吸左腿；

5~8 收回。

(8) 1~4 正吸右腿；

5~8 收回。

(9) 1~4 正吸左腿；

5~8 收回。

(10~11) 右腿外环绕。

(12~13) 左腿外环绕。

(14~15) 右腿内环绕。

(16~17) 左腿内环绕。

(18) 1~8 双手身体前侧从下而上晃手，上半身直膝伸坐双脚绷脚。

要领提示：

※ 环绕时绷脚应以脚趾带动并经过最远的路线。

※ 伸坐时臀部肌肉收紧，保持躯干及头颈位于正确位置。

※ 举腿的过程始终以小腿发力，在腿向远伸的基础上向上抬起，大小腿、腹部、臀部收紧。放下过程在腿向远伸的基础上下落，保持肌肉适当的紧张度。

四、肩关节训练

肩关节是躯干和手臂进行运动的枢纽。一块圆形肌肉（三角肌）环抱着肩关节，从而形成了肩膀的柔和曲线。这块肌肉包括使手臂向前、向侧、向后运动的三组肌纤维，它的均衡发展协调着肩部运动。肩关节是手臂动作的根，肩部的柔韧性、灵活性同大臂的动作常常联系在一起，影响动作的舒展及幅度。肩部练习可促进胸部肌肉和骨骼的活动，增强胸部的柔韧性，对保持和发展胸部肌肉，促进血液循环，加强呼吸都很有益处。掌握肩的空间位置，训练肩关节的灵活性，是端正仪表、着装和表现优美动作的关键，同时还是预防和医治肩周炎的良方。如果肩部位置长期处于不正确，就会造成端肩、斜肩、背肩、扣肩等问题。坐姿不正确或长期单肩背负过重的书包，容易引起肩部畸形，因此应经常进行肩部训练，以形成正确的身体形态。

（一）肩关节动作讲解

准备：双腿盘坐，头部摆正，眼睛平视，后背挺拔。

(1) 提肩（图 2-18）。

(2) 沉肩（图 2-19）。

(3) 含肩（图 2-20）。

(4) 展肩（图 2-21）。



(5) 前绕肩 (图 2-22)。

(6) 后绕肩 (图 2-23)。



图 2-18



图 2-19



图 2-20



图 2-21



(a)



(b)

图 2-22



(a)



(b)

图 2-23

(二) 肩关节动作组合训练

音乐：2/4

准备：面对 1 点方向，双膝跪坐，双手体旁斜下 45 度，眼睛平视前方 1 点方向。

(1~2) 1~2 左摇头；

3~4 右摇头（两拍一次重复）。

(3~4) 1~2 右提肩；

3~4 右沉肩（两拍一次重复）。

(5~6) 1~2 左提肩；

3~4 左沉肩（两拍一次重复）。

(7~10) 1~2 含肩；

3~4 展肩（两拍一次重复）。

(11) 1~2 右提肩，左沉肩；

3~4 右提肩，左沉肩（两拍一次重复）。

(12) 1~2 前环绕（两拍一次重复）。

(13) 重复（11）。

(14) 1~2 后环绕（两拍一次重复）。

(15~16) 重复（11~12）。

(17~18) 重复（13~14）。

(19~20) 1~2 左摇头；

3~4 右摇头（两拍一次重复）。

要领提示：

※ 双膝跪坐要领：双膝并拢跪坐于地面，臀部坐于双脚跟上，立颈立腰拔背沉肩，脊椎垂直于地面，双手可斜下于体旁，双眼平视前方，呼吸自然顺畅。

※ 肩部练习要领：肩部练习时，呼吸保持自然顺畅，腰部和髋部不要随肩部随意晃动，后背要保持直立和挺拔感。

※ 提肩、沉肩时，双肩要在同一平面上最大限度地做动作，同时上体正直，颈部长。

※ 含肩、展肩幅度要大，肩部要平动。

※ 环动时两臂放松，速度均匀、连贯，动作幅度大。



第二节 基础性柔韧训练



软开度的训练对于一个初学形体的学生来讲略有难度。当学生第一次接触形体训练时，就开始跟自己身体的“硬”度抗争了。舞蹈家们也必须每天不间断地巩固和练习软开度。只要从事舞蹈这个专业，就要自觉地、不遗余力地、坚持不懈地练习软开度和发展软开度。

学习形体的学生所要求的软开度不是一般的软和硬，主要是指学生身体各关节的活动幅度。决定人体各关节活动幅度，即柔软程度和开旋幅度的因素有很多，首先取决于骨骼与骨骼连接处关节面的形状。我们知道，肩关节可以做各种方位的活动，并且幅度较大。这是由于肱骨头的关节面较大，肩胛骨的关节比较小，形成了不相适应的关节，因而产生这种结果。而髋关节由于构造上与肩关节有差异，股骨头深嵌于髋臼之中，加之韧带紧张有力，使髋关节的运动范围受到限制，因而远不及肩关节灵活。关节面形状的形成一方面受营养情况和遗传因素的影响，另一方面是受该关节长期锻炼而增大的影响，也可能因长期不活动而发生僵直，甚至失去活动能力。

在软开度练习的过程中，由于肌肉内层的神经纤维受到牵拉的刺激，会因牵拉程度的不同以及练习部位的不同而引起疼痛。当练习部位具有了相当程度的拉长能力以后，这种疼痛感也随之减轻直至消除。肌肉的拉长能力还受人的精神状态的影响，人兴奋的时候，意志力增强，肌肉的拉长能力就加大；低迷的时候，意志力变弱，肌肉的拉长能力就缩小。在体力充沛和温暖的时候，肌肉的拉长能力就加大；在疲劳、刚睡醒和寒冷的时候能力就缩小。认清了这些规律，可以帮助我们更有效地进行软开度的训练。过去有人错误地认为学习舞蹈专业的人软开度是由骨的化学成分决定的。他们认为成人的骨骼中无机矿物质与钙质的比例逐年增大，其软开度必然成正比地减退。其实不然，舞蹈专业要求学习舞蹈的学生的软开度并不是要软的骨质，而是要求学生各关节活动幅度尽可能地扩大。儿童的骨质是非常柔软的，这种柔软的骨质对于学习舞蹈的人来说是没有实际意义的，有时甚至是有害的。坚