

普通高中教科书

# 音乐

必修

## 音乐与舞蹈



全国优秀教材二等奖



普通高中教科书

# 音乐

必修

## 音乐与舞蹈

主 编：赵季平  
莫蕴慧  
副 主 编：杜永寿  
分 册 主 编：张立军  
分 册 副 主 编：韩 瑾

人民音乐出版社 · 北京

## 音乐与舞蹈（必修） Yinyue Yu Wudao (Bixiu)

---

### 图书在版编目（CIP）数据

---

音乐·音乐与舞蹈：必修 / 赵季平，莫蕴慧主编. -- 北京：人民音乐出版社，2019.7

普通高中教科书

ISBN 978-7-103-05710-0

I. ①音… II. ①赵… ②莫… III. ①音乐课—高中—教材 IV. ①G634.951.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 119885 号

---

主 编：赵季平 莫蕴慧

美术设计：莫蕴慧

副 主 编：杜永寿

版式设计：陈晓燕

分册主编：张立军

责任校对：张顺军

分册副主编：韩 瑾

封面设计：张 丹 陈晓燕 王 华

责任编辑：蔡 琳

---

人民音乐出版社出版发行

（北京市东城区朝阳门内大街甲 55 号 邮政编码：100010）

<http://www.rymusic.com.cn>

E-mail: [rmyy@rymusic.com.cn](mailto:rmyy@rymusic.com.cn)

新华书店北京发行所经销

北京新华印刷有限公司印刷

890×1240 毫米 16 开 7.5 印张

2019 年 7 月北京第 1 版 2019 年 7 月北京第 1 次印刷

定价：13.75 元（附光盘）

审批号：京发改规〔2016〕13 号

全国价格举报电话：12358

本社教材、教辅销售电话：（010）58110591

如有印装质量问题，请与出版社联系。电话：（010）58110721

---

版权所有 翻版必究

---

### 绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的同学：

你手中的这本教科书采用绿色印刷方式印制，在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。从 2013 年秋季学期起，北京地区出版并使用的义务教育阶段中小学教科书全部采用绿色印刷。

按照中华人民共和国国家环境保护标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。让我们携起手来，支持绿色印刷，选择绿色印刷产品，共同关爱环境，一起健康成长！

北京市绿色印刷工程

## 上篇 第一单元 走近舞蹈

### 第一节 舞蹈的起源

#### 知识

舞蹈的起源 4

### 第二节 舞蹈的种类

#### 知识

舞蹈的种类 6

拓展与探究 9

## 第二单元 中国汉族民间舞

### 第三节 舞蹈认知体验（一）

#### 作品鉴赏

春天 12

#### 知识

中国汉族民间舞 13

#### 基本练习

山东鼓子秧歌动作组合 14

云南花灯动作组合 17

### 第四节 舞蹈排演实践（一）

#### 作品鉴赏

红绸舞 20

黄土黄 21

#### 知识

秧歌 22

道具在中国传统民族民间舞蹈中的作用 23

表演实践 24

拓展与探究 25

## 第三单元 中国少数民族舞

### 第五节 舞蹈认知体验（二）

#### 作品鉴赏

- 东方红（选段） 28

#### 知识

- 中国少数民族舞 29

#### 基本练习

- 藏族舞蹈动作组合 31

- 蒙古族舞蹈动作组合 34

### 第六节 舞蹈排演实践（二）

#### 作品鉴赏

- 铜鼓敲出壮乡情——选自大型音乐舞蹈史诗《复兴之路》 38

- 金色的汤瓶——选自大型音乐舞蹈史诗《复兴之路》 39

#### 知识

- 道具在回族民间舞蹈中的运用 40

- 铜鼓舞 40

#### 表演实践

- 拓展与探究 41

## 第四单元 中国古典舞

### 第七节 舞蹈认知体验（三）

#### 作品鉴赏

- 扇舞丹青 44

#### 知识

- 中国古典舞 45

#### 基本练习

- 古典舞动作组合（男生） 46

- 古典舞动作组合（女生） 49

## 第八节 舞蹈排演实践（三）

### 作品鉴赏

- 反弹琵琶伎乐天——选自民族舞剧《丝路花雨》 52
- 相和歌——选自民族舞剧《铜雀伎》第四场 54
- 粉·墨（选段） 56

### 知识

- 舞蹈表演应具备的基础能力 57
- 中国古典舞的发展历程 57
- 表演实践 58
- 拓展与探究 59

## 下篇 第五单元 芭蕾舞

### 第九节 舞蹈认知体验（四）

#### 作品鉴赏

- 四小天鹅——选自芭蕾舞剧《天鹅湖》第二幕 62
- 斗笠舞——选自芭蕾舞剧《红色娘子军》第四场 63

#### 知识

- 芭蕾 64
- 芭蕾的四大审美原则——开、绷、直、立 65

#### 基本练习

- 芭蕾舞动作组合 66

### 第十节 舞蹈排演实践（四）

#### 作品鉴赏

- 北风吹——选自芭蕾舞剧《白毛女》第一场 74
- 仙女（选段） 75

#### 知识

- 浪漫芭蕾 76
- 芭蕾剧场的小常识 77
- 表演实践 78
- 拓展与探究 79

## 第六单元 外国民族民间舞

### 第十一节 舞蹈认知体验（五）

#### 作品鉴赏

- 大河之舞（选段） 82

#### 知识

- 外国民族民间舞 83

#### 基本练习

- 踢踏舞动作组合 85

### 第十二节 舞蹈排演实践（五）

#### 作品鉴赏

- 草裙舞（选段） 87

#### 知识

- 草裙舞的起源 88

- 草裙舞的分类和特点 88

- 表演实践 89

- 拓展与探究 89

## 第七单元 现代舞

### 第十三节 舞蹈认知体验（六）

#### 作品鉴赏

- 阿帕拉契亚的春天（选段） 92

#### 知识

- 现代舞 92

- 欧美现代舞三个不同的历史发展阶段 93

- 现代舞的音乐 94

#### 基本练习

- 现代舞动作组合 95

## 第十四节 舞蹈排演实践（六）

### 作品鉴赏

红扇 98

水月（选段） 99

### 知识

中国现代舞先驱——吴晓邦 100

欣赏现代舞的建议 100

表演实践 101

拓展与探究 101

## 第八单元 社交舞

### 第十五节 舞蹈认知体验（七）

#### 作品鉴赏

连德勒舞曲——选自电影《音乐之声》 104

#### 知识

社交舞的起源 105

社交舞的用途 105

社交舞的服装 105

#### 基本练习

华尔兹动作组合 106

### 第十六节 舞蹈排演实践（七）

#### 作品鉴赏

长恨歌（选段） 111

#### 知识

国标舞 112

表演实践 113

拓展与探究 113





● 唐代乐舞杂技表演（敦煌莫高窟第 156 窟《宋国夫人出行图》局部摹本）

上篇

第一单元

# 走近舞蹈

第一节 舞蹈的起源

第二节 舞蹈的种类



## 第一节

# 舞蹈的起源

### 知识

#### 舞蹈的起源

舞蹈起源于人类生产劳动、战斗操练、社会生活，以及图腾崇拜、巫术、宗教祭礼等活动，是人类表现、交流思想感情的内在冲动的需要。

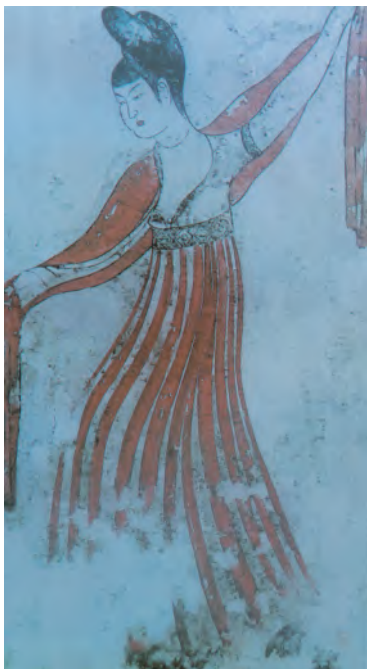


● 甲骨文中的“舞”字

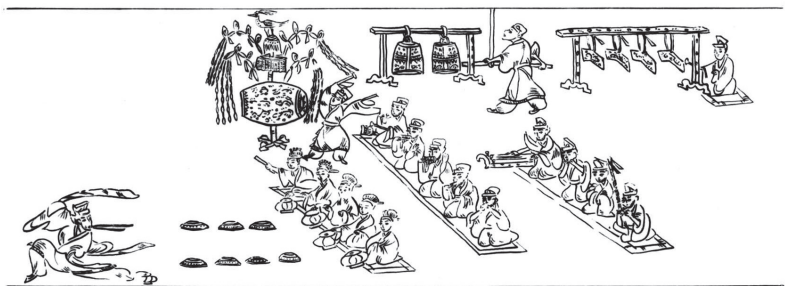
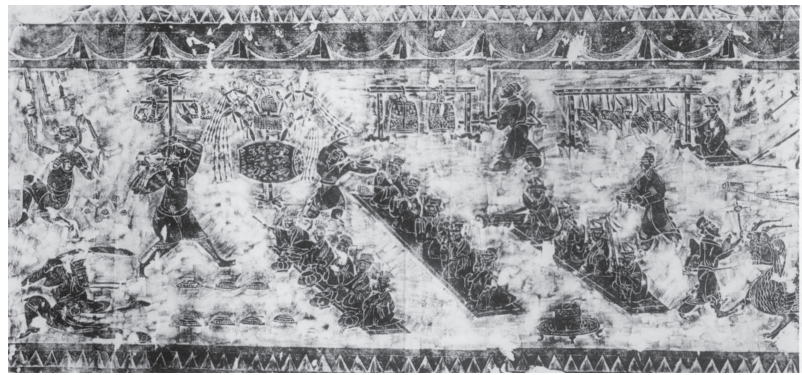


● 国家博物馆藏四人乐舞铜饰（西汉初期）

● 陕西西安执失奉节墓舞女壁画（唐初期）



● 汉代乐舞百戏图（山东沂南画像石墓出土汉画像石局部）



在远古时代，诗歌、音乐、舞蹈原是一个艺术整体，汉代《毛诗序》中所谓：“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。”在人类社会早期发展过程中，音乐与舞蹈的关系是很密切的，古今中外许多传统民间歌舞中还一直保留着音乐与舞蹈密不可分的形式。

欧洲文艺复兴时期，意大利产生了第一部“宫廷芭蕾”《奥尔菲》。从那个时代起，就要求舞蹈音乐有明确的节奏和完整的形式，音乐与舞蹈在节奏、节拍、段落划分和情绪表达上保持相对的一致。作曲家们为此把特定风格的乐曲安排成一定次序，产生了由缓慢、庄严的4拍帕凡舞曲和生动、活泼的3拍加里亚德舞曲构成的组曲。从音乐史上第一部组曲的产生过程中，我们看到了舞蹈对音乐体裁产生的促进作用，也看到了当时世俗音乐依附于舞蹈而存在的事实。

在舞蹈艺术中，音乐的作用至关重要。音乐展开的过程也是舞蹈情绪或舞蹈剧情展开的过程。绝大多数情况下，舞蹈是有音乐作伴奏的，在一些现代舞蹈作品中虽然不使用音乐，但节奏、韵律等音乐要素始终暗含其中。

● 北魏云冈石窟石雕舞人



● 唐代乐舞（敦煌莫高窟第112窟）



## 第二节

# 舞蹈的种类

### 知识

#### 舞蹈的种类

舞蹈艺术种类繁多，分类方法多样。一般来说，根据舞蹈的作用和目的，可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

#### 生活舞蹈

一般是指人们为自己的生活需要而进行的舞蹈活动，包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、自娱舞蹈、社交舞蹈、教育舞蹈等。

**习俗舞蹈** 又可称为节庆、仪式舞蹈，是我国许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及其他一些喜庆节日所举行的各种群众性的舞蹈活动。



● 习俗舞蹈《丰收歌》

**宗教祭祀舞蹈** 进行宗教祭祀的舞蹈活动。过去人们用以表示对先祖的怀念，或是希望先祖和神、佛保佑和赐福自己。



● 宗教祭祀舞蹈《钟馗戏蝠》

**自娱舞蹈** 人们以自娱自乐为目的的舞蹈活动。



● 自娱舞蹈《打竹舞》

**社交舞蹈** 人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈活动。一般多指在舞会中跳的各种交际舞。



● 国标舞

**教育舞蹈** 指幼儿园、学校等进行审美教育的舞蹈活动。



● 少儿舞蹈《向前冲》



● 校园舞蹈《橄榄绿的体验》

## 艺术舞蹈

按风格特点可划分为古典舞、民间舞、现代舞等。

**古典舞** “古典”为拉丁文“classicus”的意译，即“经典的”意思。古典舞是一种有独特的风格特征的表演性舞蹈种类，也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。世界文明古国都在历史发展的过程中，形成了具有各自民族特征的古典舞，它们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。



● 中国古典舞《荷花舞》



● 古典芭蕾舞剧《罗密欧与朱丽叶》



● 中国古典舞《挂帅》

**民间舞** 由广大人民群众在长期历史进程中集体创造，不断积累、发展而形成的，并在群众中广泛流传的一种舞蹈种类。不同国家、不同民族都有各自不同风格特色的民族舞蹈。

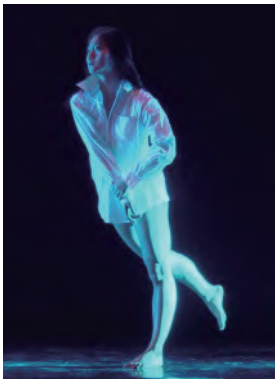


● 藏族舞蹈《母亲》



● 俄罗斯民间舞《红莓花儿开》

**现代舞** 19 世纪末 20 世纪初在欧美兴起的一种舞蹈种类。其主要观点主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式束缚，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。



● 现代舞《也许是要飞翔》



● 现代舞《致世界的公开信》

为便于高中学生从艺术鉴赏与体验的角度学习舞蹈，本教材主要按艺术舞蹈的风格特点分类进行编排。

## 拓展与探究

● 你还欣赏过以下舞蹈风格的哪些作品？把作品名称写下来。

舞蹈风格	作品名称
古典舞	
民间舞	
现代舞	





● 《找情郎》

## 第二单元

# 中国汉族民间舞

第三节 舞蹈认知体验（一）

第四节 舞蹈排演实践（一）



## 第三节

# 舞蹈认知体验（一）

## 作品鉴赏

### 春 天

群 舞

裘柳钦改编

1=G

$\frac{4}{4}$  1 1 2 1 3 5. 6 | 5 2 3 5 5 1. | 1 1 2 3 5 2 6 7 2 | 6 5 2 3 5 - | (后略)

### 作品介绍

乐曲《春天》是裘柳钦根据电影《红日》插曲《谁不说俺家乡好》改编而成。乐曲以优美的山东民歌风赞颂山东解放区的自然风光和军民鱼水情。音乐旋律清新、亲切，广为传唱，脍炙人口。

舞蹈以山东胶州秧歌为素材，以欢快、明亮的基调，表现了春天的美好和人们对春天的向往。1987年，该作品荣获北京舞蹈比赛创作一等奖。



## 中国汉族民间舞

在中国五十六个民族中，汉族人口最多、分布最广。广阔的居住区域和完全不同的自然环境，形成汉族民间舞蹈种类繁多、风格各异的地区特色：北方流传秧歌，有陕北秧歌、东北秧歌、河北秧歌、山东秧歌等之分；南方流传花灯，有云南花灯、广西彩调、福建采茶等之别。

例如：山东鼓子秧歌是广场上表演的大型群众性民间舞蹈，流传于鲁北地区的商河、惠民、禹城等地，形成了粗犷雄厚、气势豪迈的风格特点。



● 山东鼓子秧歌



● 云南花灯

云南花灯是云南省的汉族民间歌舞，流传在云南玉溪、嵩明、弥渡、罗平、建水等地，以优美轻盈著称。云南花灯歌舞风格是由花灯音乐决定的。花灯音乐多属小调，结构规整，节奏轻快、极富动感。

## 山东鼓子秧歌动作组合

### 一、山东鼓子秧歌持鼓基本手形



### 二、参考曲谱

1=C

山东鼓子秧歌

4/4 3̣ 3̣ 2̣ 3̣ 6̣ | 2̣ 1̣ - 6̣ | 3̣. 2̣ 3̣ 5̣ 5̣ 7̣ 6̣ | 6̣ 7̣ 6̣ 5̣ - 0 |

6̣ 6̣ 2̣. 2̣ | 2̣ 1̣ 7̣ 6̣ 7̣ 6̣ 5̣ | 6̣ 1̣ 1̣ 2̣ | 3̣ - - - |

6̣ 6̣ 5̣ 6̣ 1̣ | 2̣ - - - | 6̣. 5̣ 6̣ 1̣ 1̣ 3̣ 2̣ | 2̣ 3̣ 2̣ 1̣ - 6̣ |

2̣. 1̣ 2̣ 3̣ | 5̣ 5̣ 3̣ 5̣ 0 | 2̣ 2̣ 3̣ 3̣ 5̣ | 6̣ - - 0 :||

### 三、动作组合



①



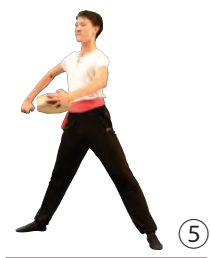
②



③



④



⑤

①—⑤ 直立伸鼓子

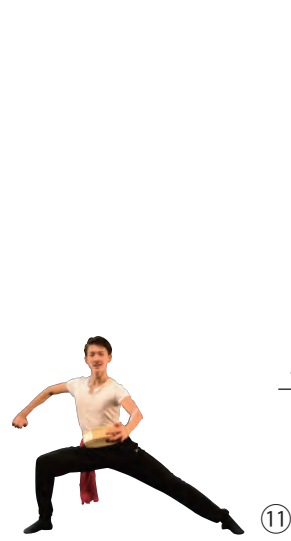


⑥



⑦

⑥ ⑦ 大蹲裆部伸鼓子



⑧



⑩



⑨



⑪

⑧—⑪ 海底捞月



⑫



⑬

⑫ ⑬ 回头望月



⑭



⑮



⑯

⑭—⑯ 跨腿端鼓



⑰



⑱



⑲

⑰—⑱ 晃手顶鼓式抛鼓子



⑳



㉑



㉒



㉓

⑳—㉓ 大起步



㉔



㉕



㉖



㉗



㉘

㉔—㉘ 趺转短句

# 云南花灯动作组合

## 一、云南花灯基本手形

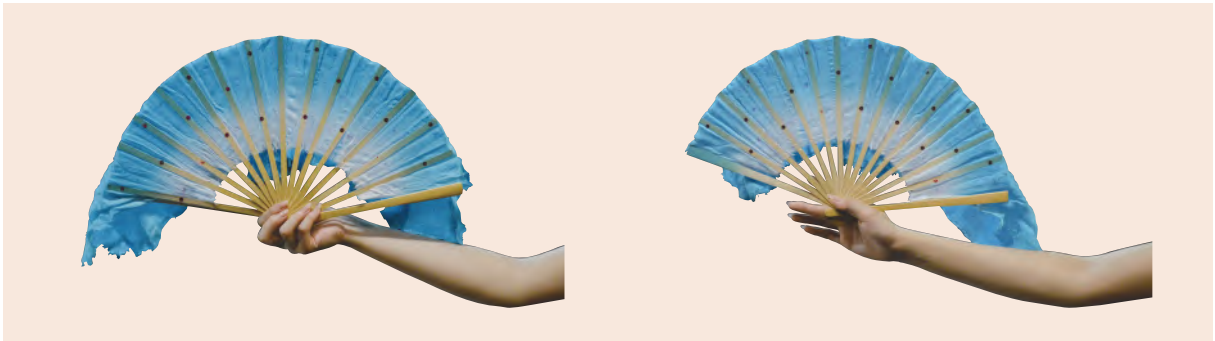


● 持巾

● 花指握扇

● 握扇

● 花指夹扇



## 二、参考曲谱

1=G

云南民歌

$\frac{4}{4}$  6 5 6 1 2 1 6 5 5 6 5 | 1 1 2 6 5 5 2 3 5 | 6 6 1 6 5 3 2 3 2 1 2 | 5 5 6 6 5 3 5 3 2 3 2 1 |  
6 5 6 1 2 1 6 5 5 6 5 | 5 6 1 6 5 5 5 6 1 6 | 5 5 6 6 5 3 5 3 2 3 2 1 | 6 5 6 1 2 1 6 5 5 6 5 |  
1 1 2 6 5 5 2 3 5 | 6 6 1 6 5 3 2 3 2 1 2 | 5 5 6 6 5 3 5 3 2 3 2 1 |  
6 5 6 1 2 1 6 5 5 6 5 | 5 6 1 6 5 5 5 6 1 6 | 5 5 6 6 5 3 5 3 2 3 2 1 | 6 5 6 1 2 1 6 5 5 6 5 ||



### 三、动作组合



① 小崴正步位准备

② ③ 吸腿叉腰小崴跳颠步

④ 正步位

⑤ ⑥ 吸腿小崴跳颠步

⑦ ⑧ 撩腿正崴跳颠步

⑨ ⑩ 向后转身跳颠步短句





⑪—⑬ 左右胯崴

⑭ ⑮ 吸腿正崴跳颠步

⑯ ⑰ 点步拍扇胯崴

⑱—⑳ 踏步转身抱扇结束舞姿短句



## 第四节

# 舞蹈排演实践（一）

### 作品鉴赏

## 红绸舞

群舞

原作 长春市歌舞团集体创作  
改编导演 金明  
编曲 刘文金  
首演时间 1950年  
首演团体 长春市歌舞团  
荣获奖项 1951年荣获第三届世界青年与学生  
和平友谊联欢节舞蹈比赛一等奖  
1994年荣获中华民族20世纪舞蹈  
经典作品金像奖



### 作品介绍

1951年5月在北京举行的全国文工团会演中，由长春市歌舞团创作演出的《红绸舞》，获得了首都文艺界和广大观众一致的好评，是比较突出的优秀作品。于是，在舞蹈界掀起了争相学习《红绸舞》的热潮，《红绸舞》成为不少歌舞团体经常上演的保留节目。同年《红绸舞》又被中国青年文工团带到了在德国柏林举行的第三届世界青年与学生和平友谊联欢节参加舞蹈比赛，受到了各国评委的高度赞赏，获得了一等奖。

《红绸舞》是根据汉族民间秧歌舞中的舞绸动作和传统戏曲中表现仙女御风而行、轻盈飘逸飞舞的“长绸舞”进行加工发展创作的。由于较好地表现了当时中国人民的思想感情，使其内容和形式达到了完美的结合与统一，既具有强烈的时代气息，又有浓厚的民族风格，因此焕发出震撼人心的艺术力量。《红绸舞》通过舞者手中红绸不断飞舞流动的各种线条所组成的丰富多彩的画面，直接抒发出获得自由解放后的中国人民强烈的兴奋喜悦心情，以及对更加美好未来的憧憬和向往。

# 黄土黄

群舞



编 导 张继钢  
作 曲 汪镇宁  
首演时间 1991年  
首演团体 北京舞蹈学院  
荣获奖项 1991年荣获第三届“桃李杯”民间舞  
优秀创作奖  
1994年荣获中华民族20世纪舞蹈  
经典作品金像奖

## 作品介绍

20世纪80年代末90年代初,伴随着中国文艺创作的“寻根”热,以及弘扬民族优秀传统文化口号的再次提出,中国民间舞风格的作品创作也进入了一个新的高潮期。在这一时期里,出现了许多乡土气息浓郁、舞蹈特色鲜明、思想内涵深沉的舞蹈作品。其中,最有代表性的作品《黄土黄》是以山西晋南花鼓为主要动作素材编排的大型汉族民间舞蹈。

《黄土黄》的男女演员共四十余位,每人胸前系一面红色小腰鼓。在鼓声、音乐声与雄浑有力的舞姿中,抒发了中国北方农民质朴、道劲、不屈不挠的精神力量。舞蹈音乐富有地方特色与现代感,舞蹈编排具有强烈的震颤力与穿透性,舞台调度上通过动作主题的反复再现,利用队形与背景的层次变化,深刻表达出中华民族的文化底蕴和中国农民热爱家乡、热爱故土的强烈感情。

### 秧歌

汉族民间舞蹈种类繁多，形式丰富，素有“北歌南灯”的说法。“北歌”是指主要在北方流传的秧歌，“南灯”则指南方的花灯、花鼓灯等。

实际上，秧歌这个名称是在宋代以后才出现的，但这种歌舞形式却历史悠久，它起源于农民祈祷丰收的祭祀仪式与农耕的劳动生活，后来逐渐发展成为汉族地区最为流行的民间歌舞活动。秧歌中有扮演各种人物的角色分配，有扇子、手绢、高跷、伞、棒等各式各样的道具运用，有舞蹈队形变化的“大场”，也有带一定情节表演的“小场”，形式多样，气氛热烈，兼具娱乐性和表演性。

秧歌本身的种类和流派是很丰富的，例如东北秧歌脚步迅疾有劲，收放自如，手绢花灵巧活脱，“稳中浪”的风格体现了东北人泼辣又不失稳重的性格。陕北秧歌是陕北地区的民间舞蹈，粗朴豪放而又活泼灵巧，带着浓厚的黄土高原气息。当地人们称秧歌活动为“闹秧歌”，可以想见秧歌场面的热火朝天，它已经成为人们在同恶劣的自然环境抗争时的精神慰藉与鼓舞。

秧歌歌舞题材丰富，集中地反映出汉族农耕文化的特点，具有一种怡然自得、安居乐业的生活精神。



## 道具在中国传统民族民间舞蹈中的作用

在中国传统民族民间舞蹈表演中，绝大多数舞蹈都是运用道具进行表演的，这是我国传统民族民间舞的特征之一。

中国民间舞蹈中所涉及的道具种类十分广泛，例如：扇子、手绢、绸子、各类鼓、各种长短棍棒、各种不同的面具，等等。这些道具在舞蹈中的广泛使用，既可以准确地反映出剧情所处的特定时代、地域和民族，又可以直观地表明剧中人物的身份、年龄及社会地位等。更为重要的是，道具还可以极大地丰富舞蹈的艺术语汇，增强艺术表现力及感染力，加强运动人体的动态表现，从而完成舞者内心世界及情感的表达。

道具在民间舞蹈中的使用，既可以强调角色的身份和确定事件的性质，又可以延展舞者身体的动态和表达舞者的内心情感。因此，道具在中国民间舞蹈的形成与发展中起到重要的作用。



## 表演实践

分小组，从《红绸舞》和《黄土黄》作品中选取片段进行排演。组成一个五人的评委小组，并对各组的舞蹈排演进行评价，评选出优秀编创奖和优秀演出奖。



### 排演提示

- 1.《红绸舞》要掌握好红绸不断飞舞的线条，注重歌颂家乡、热恋故土的情感表达。
- 2.《黄土黄》要掌握好道具的运用与肢体语言的结合，尤其在舞蹈结束时，舞者跪拜故土、双手捧起黄土向周身扬洒的舞姿形象设计，是作品的点睛之笔，它使得“黄土地”人的精神得以升华。

### 参考剧目

- 《安塞腰鼓》(群舞) ●《黄土黄》(群舞) ●《沂蒙情怀》(独舞) ●《红珊瑚》(群舞)  
●《扇妞》(独舞) ●《蝴蝶春情》(群舞) ●《一个扭秧歌的人》(群舞)

## 拓展与探究

1 唱一唱下面的谱例，感受不同地域的民歌。

胶州秧歌

1 = C

$\frac{2}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$   $\underline{\underline{6}}$   $\dot{1}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{6}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$  |

$\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{1}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2}}$  | (后略)

东北秧歌

1 = F

$\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{0}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{4}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2}}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$  |

$\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{7}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{4}}$   $\underline{\underline{3}}$  |  $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$  |  $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$   $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{5}}$   $\underline{\underline{6}}$  |  $\underline{\underline{1}}$   $\underline{\underline{3}}$   $\underline{\underline{2}}$  | (后略)

2 选择以下道具，分组即兴表演。



3 赏析本单元两个作品，进行比较探究。

作品	音乐特征	舞蹈风格	相关地域文化
红绸舞			
黄土黄			

4 选取一首汉族地方民歌，根据民歌的节奏和情绪与同学合作进行舞蹈编创。





● 《牧民见到了毛主席》

## 第三单元

# 中国少数民族舞

第五节 舞蹈认知体验（二）

第六节 舞蹈排演实践（二）



## 第五节

# 舞蹈认知体验（二）

### 作品介绍

## 东方红（选段）

大型音乐舞蹈史诗

### 作品介绍

大型音乐舞蹈史诗《东方红》，是为了庆祝中华人民共和国成立十五周年而创作。这部作品于1964年9月在人民大会堂首演，由三千多名文艺工作者联合演出。

《东方红》概括地展现了从中国共产党诞生到中华人民共和国成立的革命斗争历程。作品发扬中国歌舞艺术的传统，以诗朗诵、歌曲、表演唱、舞蹈、歌舞等形式，表现了中国人民在中国共产党领导下英勇斗争的革命精神；以恢宏的场面、磅礴的气势，集中体现了中国音乐和舞蹈的艺术成就。在第六场中，表演了各族人民丰富多彩的歌舞，反映出全国各族人民翻身得解放的喜悦之情，以及蓬勃向上的精神风貌。



● 《葵花向太阳》

## 中国少数民族舞

中国少数民族舞具有鲜明的民族性和地域性，广泛的群众性和自娱性，稳定性与变异性同在，广泛性与表演性交融。

蒙古族是典型的“马背民族”，长期的游牧生活使其舞蹈形成了肩部松弛、臂部强劲、手腕灵活，以及腰部控制力强等风格特征，具有松弛自如、粗犷豪放的性格特点。

● 蒙古族舞蹈《盅碗舞》



维吾尔族舞蹈和民间音乐结合得十分紧密，伴奏音乐中多用切分、附点的节奏，以突出舞蹈的风韵和民族特点。舞姿造型以昂首、挺胸、立腰为基本特征。舞蹈中从头、肩、腰、臂、肘、膝到脚都有动作，表演中眼神的运用丰富了情感表达，形成热情、豪放但不轻浮，稳重、细腻却不琐碎的风格韵味。

● 维吾尔族舞蹈《铃舞》



藏族舞蹈形式种类繁多、风格多样，总体上可划分为民间自娱性舞蹈和宗教舞蹈两大类。歌舞活动渗透在当地人民的日常生活中，舞者侧身拧腰，飘带绕体，身姿圆润，含胸展臂，动作朴实，情感深沉、热烈而奔放。

● 藏族舞蹈《走进西藏》



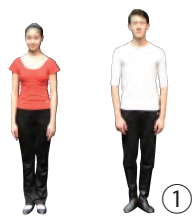
朝鲜族人民崇尚白色、注重礼节、喜好洁净，把鹤作为长寿、幸福的象征，故舞蹈具有仙鹤般优美的舞姿和飘逸的神韵，动作潇洒典雅、柔美中不乏韧性。

● 朝鲜族舞蹈《庆丰收》





### 三、动作组合



① 小八步准备

② 原地颤膝

③ ④ 行进碎踏步行礼



⑤ ⑥ 体对 1 点原地退踏步

⑦ ⑧ 体对 8 点原地退踏步

⑨ ⑩ 体对 2 点原地退踏步



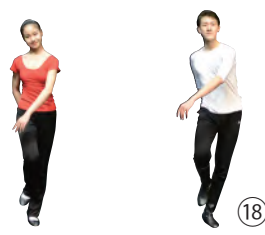


⑪—⑭ 原地嘀嗒步



⑮ 转身嘀嗒步

⑯—⑱ 第一基本步



⑲ 原地踏步

⑳ ㉑ 行进转身第二基本步

㉒ 结束舞姿





# 蒙古族舞蹈动作组合

## 一、蒙古族舞蹈基本手形：平手（四指并拢，拇指自然旁开）



## 二、参考曲谱

蒙古族民歌

1 =  $\flat$ B

4/4 3 6 6 6 1 2 1 6 6 | 2 2 1 2 3 3 | 3 6 6 6 5 3 6 5 | 3 3 3 3 |

3 6 6 6 6 5 3 | 2 2 3 5 1 2 | 3 5 6 6 5 6 1 2 3 5 | 6 6 6 0 |

6. 6 6 6 1 2 1 6 6 | 2 2 1 2 3 - | 3. 6 6 6 5 3 3 3 | 5 3 3 3 3 3 3 3 |

3 6 6. 1 6 5 3 | 2 2 3 5 1 2 | 6. 5 6 1 2 1 2 3 5 | 6. 6 6 6 6 - |

0 6 6 6 1 2 1 6 6 | 2 2 1 2 3 - | 3 6 6 6 5 3 6 5 | 3 - - - |

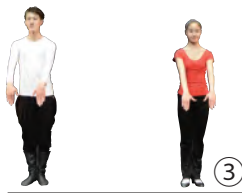
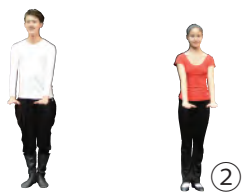
3 6 6 1 6 5 3 | 2 2 3 5 1 2 | 0 3 6 1 2 0 3 2 5 | 6. 6 6 6 6 3 |

||: 6 - - 1 2 | 3 - - 3 5 | 6 5 6 1 2 5 | 3 - - 3 |

6 - - 1 3 | 2 - - 3 5 | 5. 6 2 3 2 | 6 - - 3 :||

||: 6 - - 3 5 | 6 - - 5 6 | 1 - - - | 1 2 1 6 5 6 1 2 3 5 | 6 3 6 0 ||

### 三、动作组合



① 小八步准备

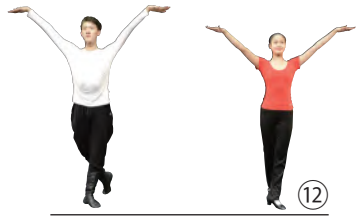
② ③ 腹前提压腕

④ ⑤ 鹰式平开手位提压腕

⑥ ⑦ 鹰式斜上手位提压腕

⑧ ⑨ 前点步位腹前提压腕

⑩ ⑪ 踏步位鹰式平开手位提压腕



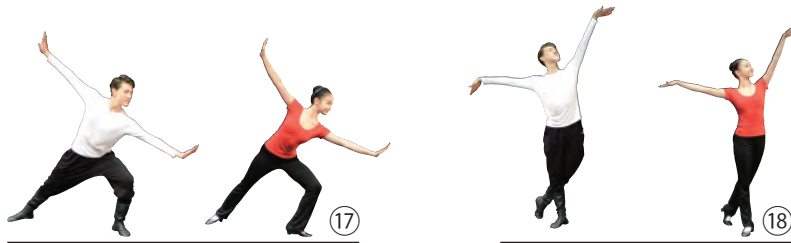
⑫ ⑬ 踏步位鹰式斜上手位提压腕

⑭ ⑮ 前点步位腹前提压腕



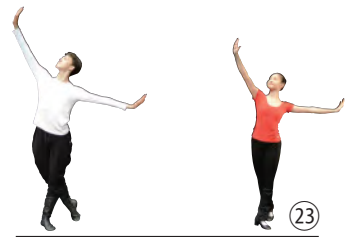
⑯ ⑰ 左前弓步位鹰式平开手位提压腕

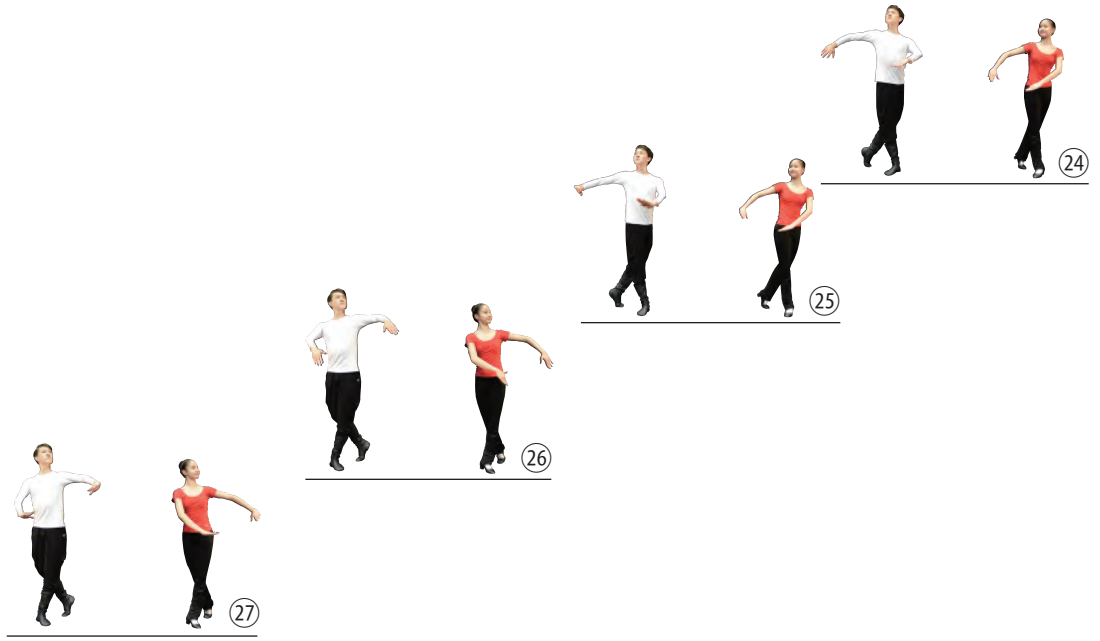
⑱ ⑲ 左踏步位鹰式平开手位提压腕



⑳ ㉑ 右前弓步位鹰式平开手位提压腕

㉒ ㉓ 右踏步位鹰式平开手位提压腕





②④—②⑦ 搓步跨前端手提压腕

②⑧—③① 搓步鹰式平开手位提压腕

③② 结束舞姿



## 第六节

# 舞蹈排演实践（二）

### 作品鉴赏

## 铜鼓敲出壮乡情

——选自大型音乐舞蹈史诗《复兴之路》



编 导 杨世萍、赵叶叶、叶苗壮、李卓果  
作 词 符又仁  
作 曲 杜鸣  
首演时间 2009 年  
演出团体 柳州市歌舞团、桂剧团、粤剧团及柳江县文工团等单位的 32 名男演员

### 作品介绍

分布在祖国岭南西部广西壮族自治区的壮族，有着悠久的历史 and 灿烂的文化，那绚丽多彩、质朴健康的民间舞蹈犹如颗颗闪光的珍珠，深为壮族人民所喜爱，现在民间广泛流传的有“铜鼓舞”“师公舞”“壮采茶”“扁担舞”“拟兽舞”等舞蹈形式。

《铜鼓敲出壮乡情》的舞蹈创意来源于民族歌舞剧《白莲》中的舞蹈片段，是最能代表壮族人民精神和风情的舞蹈。



# 金色的汤瓶

——选自大型音乐舞蹈史诗《复兴之路》

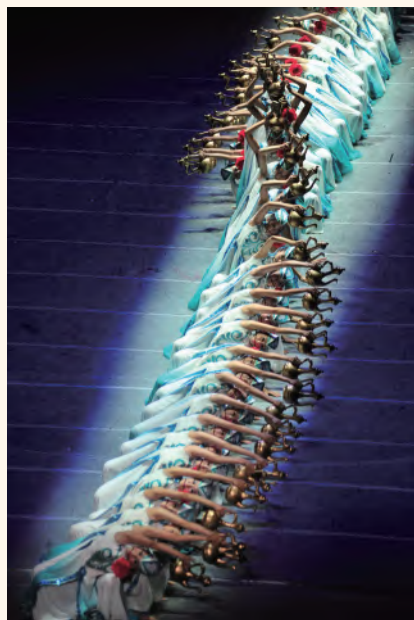


编 导 丁颖  
作 词 任卫新  
作 曲 董乐弦  
首演时间 2009年  
演出团体 宁夏歌舞团

## 作品介绍

《金色的汤瓶》是反映回族人民爱洁净的习俗舞蹈。轻盈妙曼的回族姑娘，在银色的月光下，手持金色汤瓶，嘴里叼着牡丹花缓缓移动，心中的“花儿”随着缓缓流淌的泉声低吟浅唱。她们将传统回族舞蹈经典语汇“碎摆头”“屈伸步”夸张变形，用肢体语言演绎“竖排人浪”等优美造型，生动地传达了回族儿女把最美的牡丹花献给祖国的美好心愿。整个舞蹈，表现了回族少女圣洁肃穆、坚韧刚毅的性格特征。

回族舞蹈的动作鲜亮、质朴、舒展、大方、细腻，将平时生活中的日常动作糅合到舞蹈艺术表现中。



## 道具在回族民间舞蹈中的运用

汤瓶舞是回族最具代表性的舞蹈之一。汤瓶是盛水的器皿，在舞蹈中作为道具使用。

汤瓶舞中的回族姑娘，舞步轻盈、稳健，配合服饰中长长的盖头，手持长颈汤瓶，展现出了一幅幅回族女子素雅、恬静的画面。模仿汤瓶造型的肢体语言和揭开壶盖、倒水等动作丰富了舞蹈语汇，形成了独特的舞蹈风格，令人耳目一新。



汤瓶舞

## 铜鼓舞

铜鼓舞是由鼓手击鼓，以鼓点的节奏变化来引领舞蹈者的动作和队形变化的一种舞蹈。多流传于我国西南和中南地区的壮、苗、瑶、彝、水、布依、侗等民族聚居区。铜鼓的鼓面和鼓身通体用青铜铸成，大小不一，用于舞蹈的多是中、小型铜鼓，自击自舞，或以铜鼓伴舞。其特点动作有六七种形式，每种动作各有不同的舞步和节拍，风格不尽相同。表演者边敲边舞，有正面敲、抬腿敲、转身敲、翻身敲等各种击鼓动作和姿态，节奏由慢到快，不断变化，舞姿灵活敏捷。

2006年5月20日，铜鼓舞经国务院批准列入第一批“国家级非物质文化遗产名录”。



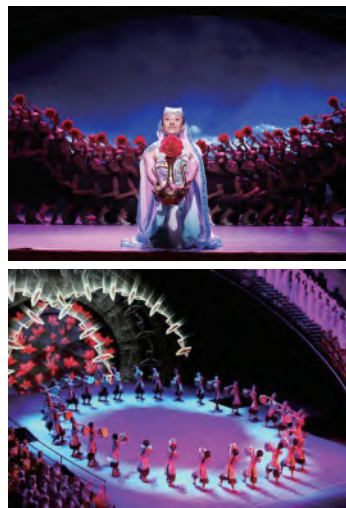
铜鼓舞

## 表演实践

欣赏完本节的两个作品，选取喜爱的片段分小组进行学习和排演。

### 排演提示

在排演我国少数民族舞蹈时，要尊重他们悠久的历史 and 灿烂的文化。各个少数民族的舞蹈都有自己民族特定的舞蹈语汇，要认真观察模仿，细心体会，保证动作表达的完整性。



## 拓展与探究

1 根据图片中的民族服饰特点，填写属于哪个民族的舞蹈。



2 编创一段蒙古族的舞蹈，根据舞蹈的节奏和情绪选配适合的音乐。

3 结合所学知识，与大家分享具有少数民族特色的传统文化节日活动。





● 《粉·墨》

## 第四单元

# 中国古典舞

第七节 舞蹈认知体验（三）

第八节 舞蹈排演实践（三）



## 第七节

# 舞蹈认知体验（三）

### 作品鉴赏

## 扇舞丹青

独舞

古曲《高山流水》片段

1 = D

$\frac{2}{4}$  3. 2 3 5 | 6 6  $\dot{1}$  | 6 6 5 4 3 | 5. 6 5 6 1 | 2. 2 3 5 | 6  $\dot{1}$  6 6 5 | 3 5 3 3 2 | (后略)

### 作品介绍

《扇舞丹青》是一个极富舞蹈本体特征的中国古典舞。作品通过舞者身体快慢相宜、刚柔相济、错落有致的运动，借用一把延长手臂表现力的折扇，将扇子与肢体动作的幅度、力度、速度、重力和空间相结合，演绎了中华民族书法艺术的神韵之美。

《扇舞丹青》所选用的音乐是经典古曲《高山流水》，音乐始于散起，玲珑剔透的琴声将人带入了一个清新高雅、如诗如画的境界。舞者若仙子落入凡尘，一袭清新飘逸的白衣随风轻扬，不经意的惊鸿一瞥，如痴如醉、耐人寻味。在古筝的伴奏下，舞蹈以一人一扇的形式，闪转腾挪，迂回婉转，似行云流水，流畅自如。慢板过后，舞者动作愈发舒展、激越，扇花翻飞，衣衫飘动，酣畅淋漓。



## 中国古典舞

现今的中国古典舞是一个复兴与再造的舞蹈种类，它继承了戏曲、武术等传统文化的精粹，凝聚了中国传统的审美特质，借鉴了西方舞蹈体系化构建的经验，逐步形成了当代中国古典舞多彩多姿的风貌。



● 《飞天》

● 《踏歌》



● 《秦俑魂》



● 《春江花月夜》

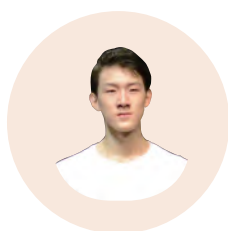


● 《孔乙己》

# 基本练习

## 古典舞动作组合（男生）

### 一、古典舞基本手形



● 掌

● 提襟

### 二、参考曲谱

刘桐彬编曲

1=C

4/4 3 | 3̇. 6̇ 1̇. 6̇ 1̇ 2̇ | 3̇ 3̇ - 5̇ | 6̇ 5̇ 6̇ 3̇ 2̇ 1̇ | 3̇ - - 3̇ |

6̇. 5̇ 3̇. 5̇ 3̇ 6̇ | 1̇ 1̇ - 2̇ | 3̇ 7̇ 7̇ 6̇ 5̇ | 3̇ - - 3̇ |

6̇. 3̇ 5̇. 3̇ 5̇ 6̇ | 1̇ 1̇ - 6̇ 1̇ | 2̇ 5̇ 5̇ 3̇ 2̇ | 3̇ - - 3̇ 2̇ |

1̇ 1̇ - 3̇ 2̇ | 6̇ 6̇ - 1̇ | 7̇ 7̇ 6̇ 5̇ 3̇ | 6̇ - 6̇ 3̇ |

3̇. 6̇ 1̇. 6̇ 1̇ 2̇ | 3̇ 3̇ - 5̇ | 6̇ 5̇ 6̇ 3̇ 2̇ 1̇ | 3̇ - - 3̇ |

6̇. 5̇ 3̇. 5̇ 3̇ 6̇ | 1̇ 1̇ - 2̇ | 3̇ 7̇ 7̇ 6̇ 5̇ | 3̇ - - 3̇ |

6̇. 3̇ 5̇. 3̇ 5̇ 6̇ | 1̇ 1̇ - 6̇ 1̇ | 2̇ 5̇ 5̇ 3̇ 2̇ | 3̇ - - 3̇ 2̇ |

1̇ 1̇ - 3̇ 2̇ | 6̇ 6̇ - 1̇ | 7̇ 7̇ 6̇ 5̇ 3̇ | 6̇ - - ||

### 三、动作组合





⑬



⑭



⑮

⑬丁字步并立双展翅

⑭双盖手旁撤步

⑮丁字步山膀提襟

⑯丁字步按掌提襟

⑰并立单盖手

⑱按掌提襟旁撤步

⑲弓箭步山膀按掌



⑯



⑰



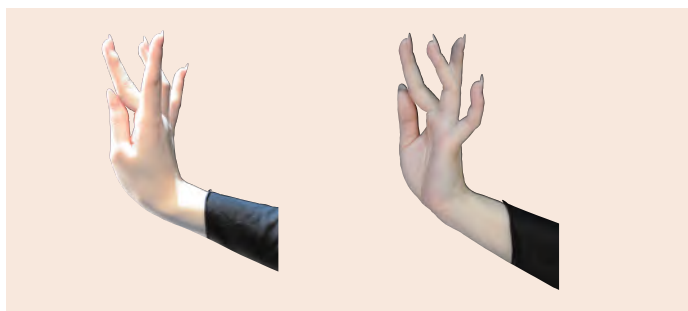
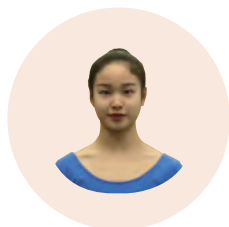
⑲



⑱

# 古典舞动作组合（女生）

## 一、古典舞基本手形



● 兰花手

## 二、参考曲谱

1=G

《渔舟唱晚》

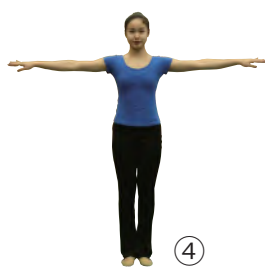
$\frac{4}{4}$  3.  $\underline{5 \ 6. \ 1 \ 6 \ 5} \mid 3 \ - \ - \ 2 \mid 1. \ \underline{3 \ 2. \ 3 \ 2 \ 1} \mid 2 \ - \ - \ - \mid$   
 3.  $\underline{5 \ 2 \ 1} \mid \underline{6. \ 1 \ 6 \ 5 \ 6} \ - \mid 5. \ \underline{6 \ 1 \ 3 \ 2 \ 1} \mid 5 \ - \ - \ - \mid$   
 3.  $\underline{5 \ 6. \ 1 \ 6 \ 5} \mid 6 \ - \ - \ \underline{5 \ 6} \mid 1. \ \underline{6 \ 5. \ 6 \ 5 \ 3} \mid 2 \ - \ - \ - \mid$   
 3.  $\underline{5 \ 2 \ 1} \mid \underline{6. \ 1 \ 6 \ 5 \ 6} \ - \mid 1. \ \underline{2 \ 3 \ 5 \ 2} \mid 1 \ - \ - \ - \parallel$

转1=C（前1=后5）

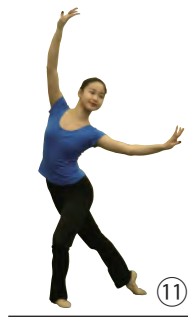
3.  $\underline{5 \ 6. \ \dot{1} \ 6 \ 5} \mid 3 \ - \ - \ 2 \mid 1. \ \underline{3 \ 2. \ 3 \ 2 \ 1} \mid 2 \ - \ - \ - \mid$   
 3.  $\underline{5 \ 2 \ 1} \mid \underline{6. \ \dot{1} \ 6 \ 5 \ 6} \ - \mid 5. \ \underline{6 \ 1 \ 3 \ 2 \ 1} \mid 5 \ - \ - \ - \mid$   
 3.  $\underline{5 \ 6. \ \dot{1} \ 6 \ 5} \mid 6 \ - \ - \ \underline{5 \ 6} \mid \dot{1}. \ \underline{6 \ 5. \ 6 \ 5 \ 3} \mid 2 \ - \ - \ - \mid$   
 3.  $\underline{5 \ 2 \ 1} \mid \underline{6. \ \dot{1} \ 6 \ 5 \ 6} \ - \mid 1. \ \underline{2 \ 3 \ 5 \ 2} \mid 1 \ - \ - \ - \parallel$



### 三、动作组合



- ① 八字步基本位
- ② 提气起手
- ③ 沉气落手
- ④ 提气双山膀
- ⑤ 提气双展翅
- ⑥ 沉气双盖手
- ⑦ 沉气裹手
- ⑧ 提气起手
- ⑨ 踏步沉气



⑩ 踏步旁提

⑪ 大掖步顺风旗

⑫ 按掌踏步蹲

⑬ 大掖步旁提

⑭ 踏步旁提

⑮ 大掖步顺风旗

⑯ 按掌踏步蹲

⑰ 大掖步旁提

⑱ 八字步提气起手

⑲ 八字步沉气落手



## 第八节

# 舞蹈排演实践（三）

### 作品鉴赏

## 反弹琵琶伎乐天

——选自民族舞剧《丝路花雨》

编 剧 《丝路花雨》创作组  
编 导 刘少雄、张强、朱红、许琪、晏建中  
作 曲 韩中才、呼延、焦凯  
首演时间 1979 年  
演出团体 甘肃省歌舞剧院  
荣获奖项 1994 年，《丝路花雨》荣获中华民族  
20 世纪舞蹈经典作品金像奖。



### 作品介绍

《丝路花雨》被誉为中国民族舞剧的里程碑。作品首演于1979年，同年被选定为国庆三十周年献礼演出剧目。1982年荣登米兰斯卡拉大剧院，2008年重新编排的《丝路花雨》，作为第二十九届北京奥运会文化活动现场演出重点剧目，显示了强大的艺术生命力。2009年，《丝路花雨》再次被选定为国庆六十周年献礼演出剧目。



《丝路花雨》是一首礼赞中外人民友谊的优美诗篇，其创作灵感来源于敦煌千佛洞的石窟艺术。舞蹈编导们经过长期深入的观察研究、临摹学习，掌握了壁画上的舞姿造型特点，提炼出敦煌舞蹈所特有的“S”形曲线运动规律，并运用中国传统古典舞蹈的韵律、节奏和组合方式，把静止的姿态和动作过程联结起来，形成了一个独特的舞蹈造型和运动体系。

其中《反弹琵琶伎乐天》这段独舞，动作由缓到急，幅度由小到大，从不同的角度、通过不同的节奏，细腻地表现了英娘善良天真的性格，塑造出优美动人的形象。该剧以新颖的动态形象

把沉睡千年的敦煌壁画“复活”于舞台之上，大大丰富了中国古典舞蹈的风格、动作运动态势和素材，为民族传统舞蹈的发展做出了开拓性的贡献。



## 相和歌

——选自民族舞剧《铜雀伎》第四场

编 导 孙颖  
作 曲 张定和、张以达  
首演时间 1985年  
演出团体 中国歌剧舞剧院



### 作品介绍

民族舞剧《铜雀伎》是“汉唐学派”的代表作品，从各种出土的舞蹈艺术文物如陶俑、木俑、石刻、画像砖，以及与舞蹈相关的民间艺术如剪纸、绘画、民歌、民乐等形式中汲取舞蹈动作风格的营养，创作出与众不同的、唯属于《铜雀伎》的动作语汇。舞蹈在动作连接处有意识地打破陈规性的节奏或空间姿态，大胆地让动作运动态势向一个侧面大幅度地倾斜，呈现出斜塔式重心，并在失重的瞬间变换舞姿。



《铜雀伎》讲述的故事发生在东汉建安年间。它表现了铜雀台舞伎郑飞蓬和鼓手卫斯奴的爱情悲剧。



舞剧第四场“鼓舞重会”中的《相和歌》，具有很高的表演技巧性。舞者脚穿前端缝有珠子的鞋，在地面平放一面鼓，一面用脚打击节奏，一面用脚鼓上鼓下腾跃舞蹈。据史料记载，汉代就有这种舞蹈形式，编导有心解读古代文物中的舞蹈形象，再现了汉代民族风格。因此《相和歌》成为舞剧中十分耐看的一个著名舞段，常常作为独立的精品单独演出。



## 粉·墨(选段)

原创策划与指导 王伟  
项目策划 庞丹、宋海芳、郑璐  
编 导 梁群、欧思维、胡岩、王盛峰  
作 曲 丁峰、李涛  
首演时间 2009年  
演出团体 北京舞蹈学院中国古典舞系



### 作品介绍

《粉·墨》以唐代张彦远在《历代名画记》中记载的“运墨而五色具,谓之得意。意在五色,则物象乖矣”为创作立意,体悟浓淡入境、泼洒世界的独特审美观,并以此作为对身体动作表现的思考。编导以墨的五色——浓、淡、干、湿、焦来比喻人体的不同形态,呼吸、动静、开合,身体的疾徐沉落正如墨色的展开、变化。由此,舞蹈充分运用了“气”“跷”“发”“袖”“剑”“扇”“伞”“裙”等传统元素,传达了“深情”“幽情”“含情”“冤情”“悲情”“闲情”“爱情”的精神世界,包容了历史、文化的传统记忆和古典韵味的身体传承。



## 舞蹈表演应具备的基础能力

舞蹈艺术源于人体动作，每个人无时无刻离不开动作，因此可以说，每个人都具有舞蹈的能力。但若要进一步学习舞蹈，则需有意识加强自己的舞蹈表演基础能力，这主要体现在以下四个方面：

1. 要有一个具有丰富舞蹈表情能力的身体。
2. 要有一定的舞蹈文化素养，掌握舞蹈艺术基础理论知识和舞蹈历史发展的常识。
3. 加强文学和各种艺术修养。
4. 关心社会生活的发展变化，不断了解生活中各种各样的人和事，增加生活知识的积累和储备。



● 《黄河》

## 中国古典舞的发展历程

由于中国舞蹈特殊的历史发展状况使得传统的古典舞已不复存在。现今形成的中国古典舞是今人对中国传统古典舞的复兴与再造，这个过程始于20世纪50年代，故此，我们在中国古典舞前冠以“当代”二字。追溯当代中国古典舞复兴与再造的过程，实际上是中华人民共和国成立后文艺发展中对舞蹈训练课程的需求，并由此展开探索中国舞蹈教学的体系化构建而逐步形成的。舞蹈继承了戏曲舞蹈等传统文化的精粹，提炼了东方神韵的审美特质，借鉴了西方舞蹈体系化构建的经验，形成了中国古典舞教学体系的形态特征、运动规律及审美特质。

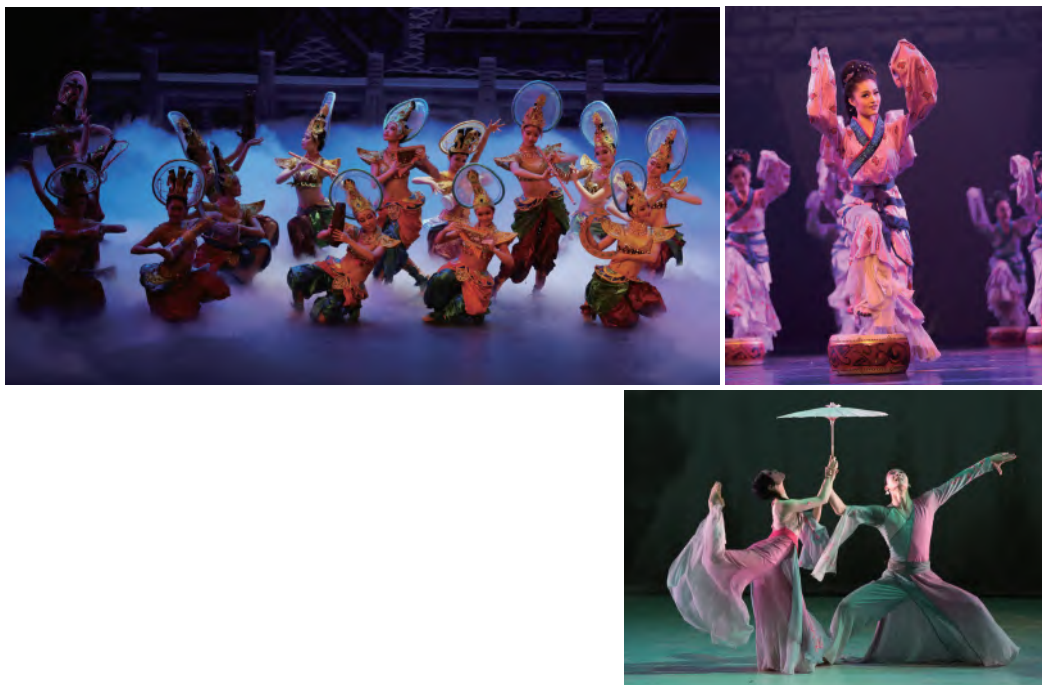


● 《金山战鼓》



## 表演实践

选取一段舞剧或群舞片段，与他人合作进行学习和排演，并分组对集体的舞蹈表演做出评价。



### 排演提示

1. 《丝路花雨》是中国古典舞与敦煌壁画完美的结合,形成了“敦煌舞蹈体系”。排演时,在保持中国古典舞韵味的时候,要领会壁画里传达的舞蹈元素。

2. 《铜雀伎》在排演过程中,要注意把握汉代舞蹈“若竦若倾”“若俯若仰”的动律风格特点,依据中国古典舞“拧”“倾”“圆”“含”的特点,在动作流动过程中去体验身体的曲线与重心偏移的韵味。

3. 无论选了《粉·墨》舞蹈中的哪一个片段,都要牢记舞蹈的立意,浓淡入境,泼洒世界。道具的使用要传神,用传统元素表达精神世界,完成古典韵味的身体传承。

### 参考舞蹈作品

- 《黄河》(群舞)
- 《秦俑魂》(独舞)
- 《踏歌》(群舞)
- 《萋萋长亭》(双人舞)
- 《桃妖》(集体舞)
- 《楚腰》(三人舞)
- 《且看行云》(独舞)
- 《梁祝》(双人舞)
- 《相和歌》(集体舞)
- 《孔乙己》(独舞)
- 《绿带当风》(独舞)
- 《钟馗》(独舞)

## 拓展与探究

1 根据图片中的服饰和道具,用连线标明舞蹈的风格。



朝鲜族舞蹈 蒙古族舞蹈 维吾尔族舞蹈 藏族舞蹈 中国古典舞 汉族民间舞蹈



2 根据图片中舞蹈的风格,选配适合的音乐编组合。

3 结合舞剧和所学知识,阐述汉唐古典舞音乐和服饰的特点。

4 根据汉唐古典舞音乐和服饰的特点,编创一段音乐或设计一套服饰。



● 《仙女》

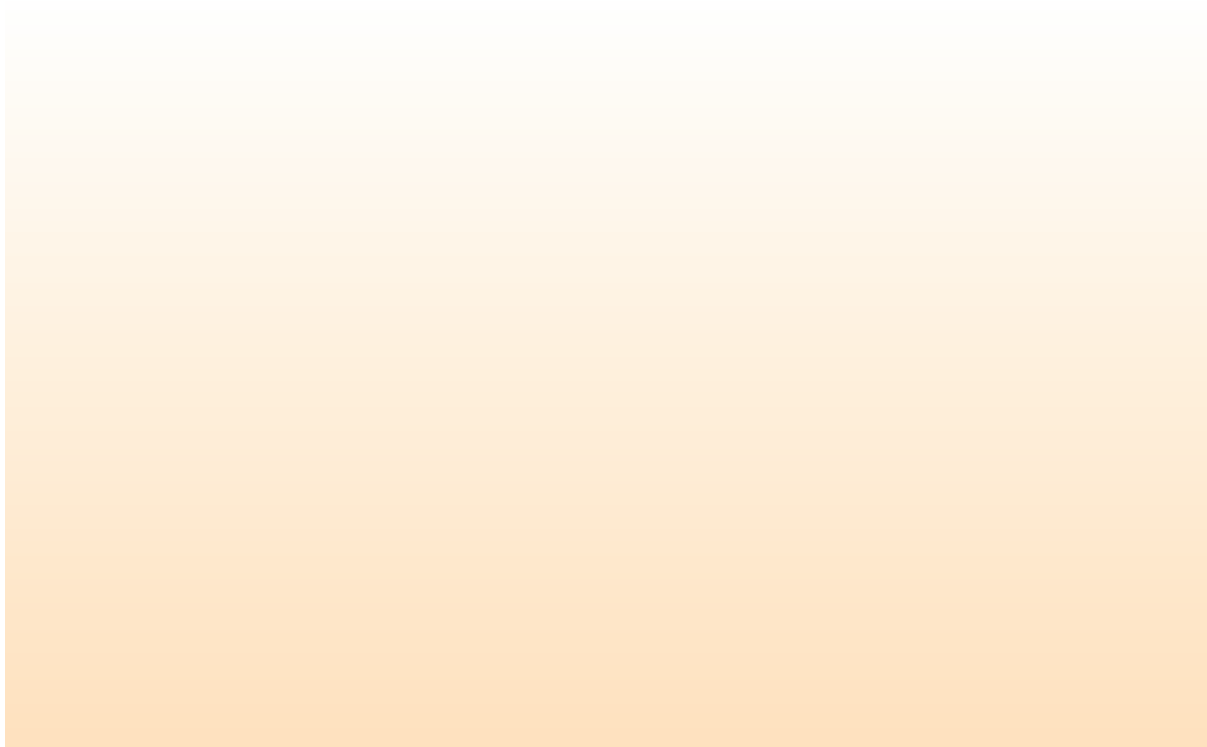
下篇

第五单元

# 芭蕾舞

第九节 舞蹈认知体验（四）

第十节 舞蹈排演实践（四）



## 第九节

# 舞蹈认知体验（四）

### 作品鉴赏

## 四小天鹅

——选自芭蕾舞剧《天鹅湖》第二幕

1=C

[俄]柴科夫斯基曲

$\frac{4}{4}$  0 1 1 1 1.. 7 1 2 1 | 7 2 2 2 2.. 1 2 3 2 | 1 3 6 #5 3 (后略)

### 作品介绍

柴科夫斯基的《天鹅湖》《睡美人》《胡桃夹子》是19世纪末芭蕾舞剧音乐的代表作。在他的舞剧中，音乐是作品内容与舞台动作紧密联系的重要组成部分。柴科夫斯基提高了舞剧音乐的表现力，通过交响性的展开和对人物性格的刻画，加深了作品的戏剧性。《四小天鹅》舞曲由大管吹奏出跳跃的伴奏音型，双簧管奏出主题。这段音乐轻松欢快，节奏短促有力，配合四只小天鹅整齐一致的舞姿，包含“击脚跳”和“轻步行进”的动作，形象地描绘出小天鹅在湖畔嬉戏漫游的情景。



# 斗笠舞

——选自芭蕾舞剧《红色娘子军》第四场

吴祖强、杜鸣心、戴宏威、施万春、王燕樵作曲

$1 = A$   
 $\frac{2}{4}$   $\underline{2\ 1\ 2\ 3}$  |  $\overset{6}{\underline{5}}$  - |  $\underline{2\ 1\ 2}$  |  $5$  - |  $\underline{1\ 3\ 2\ 3}$  |  $\overset{6}{\underline{1\ 5}}$  |  $5$   $\underline{3\ 2\ 1}$  |  $2$  - | (后略)

## 作品介绍

《红色娘子军》是中央芭蕾舞团集体改编，由李承祥、蒋祖慧、王希贤编导，吴祖强、杜鸣心、戴宏威、施万春、王燕樵作曲的大型芭蕾舞剧。由中央芭蕾舞团1964年首演于北京。

舞剧的音乐吸收了海南民歌的音调素材，并融汇了其他的民歌音调，运用主题贯穿和交响化的手法发展创新，塑造了鲜明的音乐形象。

在第四场“党育英雄，军民一家”中，乡亲们编了斗笠，采了荔枝，来慰问工农红军。姑娘们手捧斗笠，载歌载舞，欢唱军民鱼水情。双簧管自由、优美地吹奏出“万泉河”的变奏旋律，与美丽如画的万泉河畔景色交相辉映。在竖琴的刮奏之后，单簧管在弦乐衬托下吹奏着欢快、活泼的舞曲旋律。这一段音乐形象鲜明、结构完整，在弦乐和小号强奏下，把音乐推向高潮。



## 知识

### 芭 蕾

芭蕾是法语“Ballet”的音译，指一种以欧洲古典舞蹈为主要表现手段，综合音乐、戏剧、哑剧、舞台美术等形式的舞蹈艺术种类。它是在欧洲各地民间舞蹈的基础上，经过几个世纪不断加工、丰富、发展而形成的，具有严格规范和结构形式的欧洲传统舞蹈艺术。19世纪以后，技术上的一个重要特征是女演员要穿特制的足尖鞋跳舞，所以也被称为足尖舞。

广义地说，芭蕾泛指各种舞蹈或舞蹈剧，凡以人体动作和姿态表现戏剧故事内容或某种情绪心态的舞蹈演出作品，都可以称之为芭蕾，即“舞剧”。

狭义地说，芭蕾是西方的一种特定的舞种，即通常所说的“古典芭蕾”或“芭蕾舞（剧）”。



## 芭蕾的四大审美原则——开、绷、直、立



“开”指的是芭蕾舞者不分男女，均需要从肩、胸、胯、膝、踝五大关节部位，左右对称地向外打开，尤其是两脚应该向外打开 180 度。

“绷”指的是芭蕾舞者无论男女，均需将肢体各个部位“绷”起来，尤其是腿上的膝关节和脚上的踝关节，以及脊椎和颈椎诸关节。

“直”指的是芭蕾舞者无论男女，均需要使背部像门板似的向上挺直，大有中国古人所追求的“站如松，坐如钟，行如风”的行为准则之境界。

“立”指的是芭蕾舞者无论男女，均需要使头颈、躯干和四肢作为一个整体，傲然挺立，突出芭蕾生来具有的贵族气质。





# 芭蕾舞动作组合

## 一、芭蕾舞基本动作

### 1. 脚的基本位置



一位



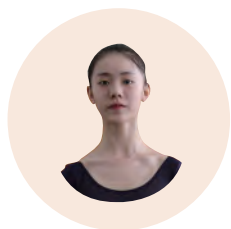
一位



二位



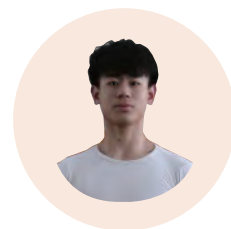
二位



三位



三位



五位



四位

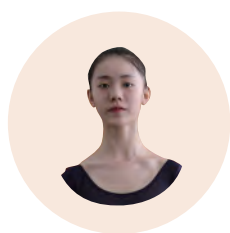


四位



五位

## 2. 手的基本位置



● 一位



● 二位



● 三位



● 四位



● 五位



● 六位



● 七位



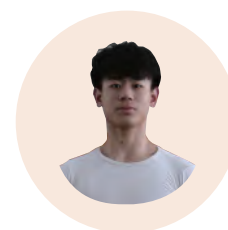
● 一位



● 二位



● 三位





● 四位



● 五位



● 六位



● 七位

### 3. 基本舞姿



● 第一阿拉贝斯



● 第二阿拉贝斯



● 第三阿拉贝斯



● 第四阿拉贝斯



## 二、参考曲谱

[法] 里昂·罗素曲

1= $\flat$ A

$\frac{3}{4}$  3 - 3 3 | 3 - 6 7 1 2 | 3 7 7 6 3 2 | 1. 2 3 7 | 6 - - |

6 - 6 7 1 | 5 - 5 5 | 3 - - | 3 - - | 6. 7 1 2 |

3 7 6 6 3 2 | 1. 2 3 7 | 6 - - | 6 - - | 1 - - |

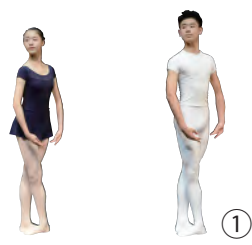
6. 6 1 6 | 7 - - | 0 6 7 1 2 | 3 7 6 6 3 2 | 1. 2 3 7 |

6 - - | 6. 7 1 | 5 - 5 | 4 - - | 5 - - |

0 6 7 1 2 | 3 7 6 6 3 2 | 1. 2 3 7 | 6 - - |

6 - - | 1 - - | 1 - - | 6 - - | 6 - - ||

### 三、动作组合



①



②



③

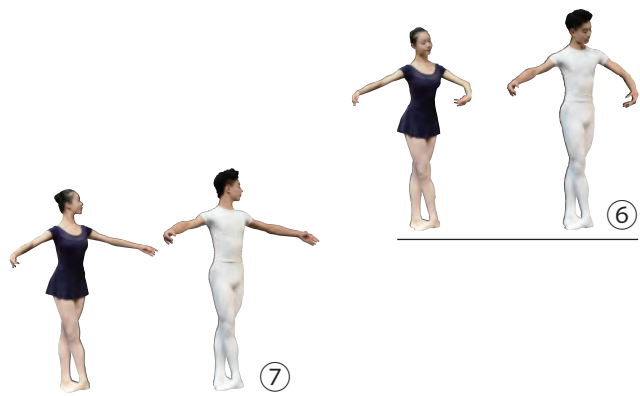


④

- ① 五位脚一位手
- ② 五位脚二位手
- ③ 五位脚三位手
- ④ 五位脚四位手
- ⑤ 五位脚五位手



⑤



⑥

- ⑥ 五位脚六位手
- ⑦ 五位脚七位手
- ⑧ 五位脚七位手延伸
- ⑨ 五位脚一位手
- ⑩ 四位半蹲二位手



⑦



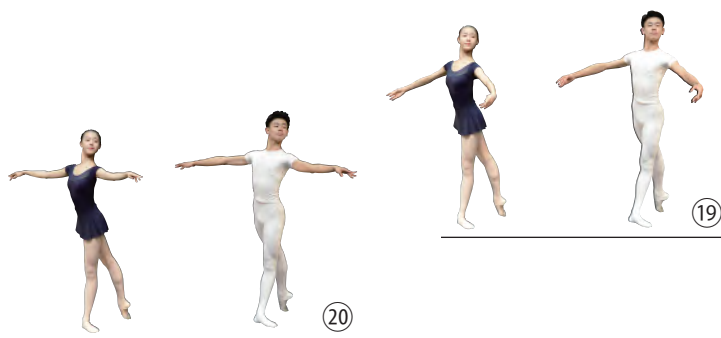
⑧



⑨

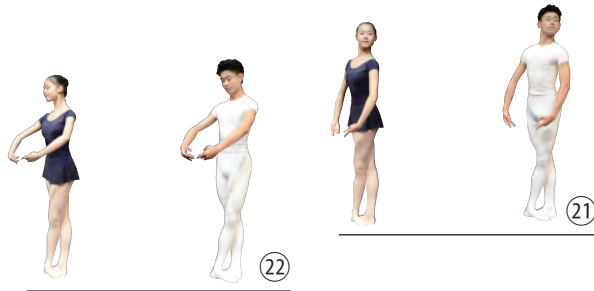


- ① 动力脚后点地舞姿，五位手
- ② 大四位蹲二位手
- ③ 大四位蹲旁腰五位手
- ④ 大四位蹲后腰五位手
- ⑤ 大四位蹲旁腰五位手
- ⑥ 动力脚后点地，阿拉贝斯
- ⑦ 四位半蹲六位手
- ⑧ 动力脚前点地五位手
- ⑨ 动力脚后点地七位手
- ⑩ 动力脚后点地七位手延伸





23



22

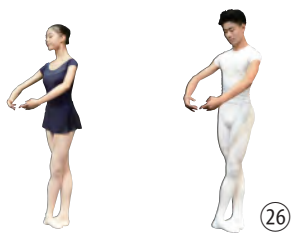
21



24



25



26



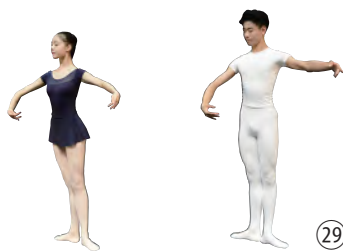
27



28



30



29

- ②1 五位脚一位手
- ②2 五位脚二位手
- ②3 五位脚七位手
- ②4 五位半蹲右一位手，左三位手
- ②5 五位半蹲二位手
- ②6 五位脚二位手
- ②7 五位脚五位手
- ②8 动力脚前点地五位手
- ②9 一位脚六位手
- ③0 动力脚后点地，阿拉贝斯



③① 动力腿后 90 度，阿拉贝斯

③② 动力腿后 90 度，阿拉贝斯，主力腿蹲

③③ 五位半脚尖，一位手

③④ 动力脚在脚腕处，主力脚半脚尖，二位手

③⑤ 换脚，动力脚在脚腕处，主力脚半脚尖，二位手

③⑥ 五位半蹲七位手

③⑦ 动力脚前点地五位手

③⑧ 动力脚旁点地七位手

③⑨ 动力脚后点地六位手

④⑩ 动力脚后点地，阿拉贝斯





## 第十节

# 舞蹈排演实践（四）

## 作品鉴赏

### 北风吹

——选自芭蕾舞剧《白毛女》第一场



编 剧 集体创编  
编 导 胡蓉蓉、傅艾棣、程代辉、林泱泱  
作 曲 严金萱  
首演时间 1965 年  
演出团体 上海舞蹈学校  
荣获奖项 1994 年荣获中华民族 20 世纪  
舞蹈经典作品金像奖

## 作品介绍

舞剧《白毛女》是继《红色娘子军》之后，中国芭蕾在革命化、民族化和群众化的进程中，取得的又一丰硕成果。舞剧共分七场，由同名歌剧改编而成。“北风吹，雪花飘，雪花飘，年来到。”无论是 1945 年首演于巍巍宝塔山的新歌剧，还是 1965 年问世于上海滩的芭蕾舞剧，《白毛女》的成功，在很大程度上要归功于其中多首脍炙人口的歌曲。它们的艺术魅力在于简单易懂的歌词使人心旷神怡，耳熟能详的旋律则使人怦然心动，不过，暗含在它们下面的，还有中国百姓过大年对亲人团圆的期盼之心。

《白毛女》的第一场在《北风吹》的歌声中拉开帷幕。除夕晚上，雪花飘飘，喜儿焦急地等待爹爹回家过年。在这一段舞蹈独白中，编导展示了喜儿淳朴、可爱、乐观的形象，以及她与杨白劳之间的父女深情。

## 仙 女 (选段)

芭蕾舞剧

编 剧 [法] 阿道夫·努里  
编 导 [意] 菲利波·塔里奥妮  
作 曲 [法] 让·施奈泽弗  
首演时间 1832 年  
演出团体 巴黎歌剧院芭蕾舞团



### 作品介绍

《仙女》是法国浪漫芭蕾舞剧的早期代表作。舞剧取材于苏格兰农村的民间传说，全剧分上下两幕。它描述了发生在青年农民詹姆斯与女友爱菲及仙女西尔菲德之间的爱情故事。19世纪的世界芭蕾舞台，浪漫主义盛行。《仙女》则是从形式和风格上确立这种舞蹈样式的开山之作。

《仙女》也是芭蕾史上开足尖舞之先河的里程碑。其主要历史意义在于，玛丽·塔里奥妮在剧中第一次将足尖舞的技术，与过膝的白色纱裙一道，为浪漫芭蕾时期开创了“白裙芭蕾”轻盈飘逸的审美典范，其影响通过浪漫芭蕾的悲剧代表作《吉赛尔》和现代芭蕾的处女作《仙女们》一直持续至今。



## 知识

### 浪漫芭蕾

浪漫芭蕾是芭蕾史上的第二个阶段，起源于18世纪末19世纪初的巴黎。受浪漫主义影响，这个学派艺术家们创作出了以《仙女》(1832)、《吉赛尔》(1841)、《海盗》(1856)、《葛蓓莉娅》(1870)和《希尔维娅》(1876)为代表的一批传世之作。



● 《吉赛尔》



● 《海盗》

● 《希尔维娅》



● 《葛蓓莉娅》



## 芭蕾剧场的小常识

在古典芭蕾舞剧的演出过程中，有很多约定俗成的鼓掌时刻。当指挥家第一个走进乐池，观众应报以热烈的掌声。这鼓掌声对观众和舞者双方都具有非同小可的作用。

当第二次幕间休息之后，乐队进入乐池，指挥家再次登上指挥台时，他会谦恭地请全体演奏员起立，向观众鞠躬，一来向观众亮一下自己的队伍，二来也使乐队的全体成员能够分享观众的敬意和掌声。

作为习惯，芭蕾观众还喜欢在每个精彩舞段，尤其是每次变奏之后，以及整段双人舞结束时鼓掌。这些都是值得保持的良好习惯。



## 表演实践

从第十节的两个舞剧中选取片段进行排演，并对自己和他人的舞蹈表演做出评价。



### 排演提示

1. 《白毛女》以传统的芭蕾语言为基础,糅进许多中国舞蹈的韵律、造型和动作。所以在排演这部舞剧片段时,人物的舞蹈表演都要具有“中国味儿”,特别是塑造出不同境意下喜儿的性格反差——纯真可爱和不屈不挠。

2. 排演《仙女》舞剧片段时,要体会人间生活和神仙世界不同的舞蹈设计,从舞剧中去感受现实与非现实并存的心境。

3. 在排演芭蕾舞作品时,要把“开”“绷”“直”“立”四大审美原则贯穿作品始终,还要注意正确地穿足尖鞋,保护脚趾,在舞蹈专用地胶的教室排练。

---

#### 参考舞剧剧目

●《白毛女》 ●《沂蒙颂》 ●《草原儿女》 ●《大红灯笼高高挂》  
●《葛蓓莉娅》 ●《吉赛尔》

#### 参考影片

●《出水芙蓉》 ●《红菱艳》

## 拓展与探究

1 这四幅图片出自哪部舞剧？唱一唱这段音乐主题。



2 了解足尖鞋的正确穿法。



3 通过欣赏本单元的舞剧，分析中外芭蕾在风格特点上的不同之处。

4 结合所学的美术相关知识，试述舞蹈布景在舞剧中的作用。



● 俄罗斯民间舞

## 第六单元

# 外国民族民间舞

第十一节 舞蹈认知体验（五）

第十二节 舞蹈排演实践（五）





## 第十一节

# 舞蹈认知体验（五）

### 作品鉴赏

## 大河之舞（选段）

爱尔兰民间舞蹈

[爱尔兰] 比尔·惠南曲

1= $\flat$ B

$\frac{2}{4}$  6 66 6 7 | 1122 1 7 | 6 66 6 7 | 1122 3 56 | 7176 5635 | 2535 2535 | 6633 4433 | 2757 6 :|| (后略)

### 作品介绍

《大河之舞》是当代爱尔兰民族风格的经典踢踏舞剧，它讲述了爱尔兰祖先与大自然抗争，以及历经战争、饥荒等各种苦难后，重建民族伟业的经历。整部剧宛如历史的长河，传承着智慧、勇气、生命与爱。

在舞蹈与音乐方面，该剧以传统的爱尔兰民族特色的踢踏舞为主，五拍子、七拍子常和二拍子、四拍子交织在一起，融合了热情奔放的西班牙弗拉门戈，吸取了古典芭蕾与现代舞蹈的精髓，与管弦乐团、合唱团共同营造了一部气势恢宏的精彩剧作。

“大河”指的是爱尔兰的里菲河，是爱尔兰民族的母亲河。



## 外国民族民间舞

外国的舞蹈种类繁多，风格各异，但占据主要地位的是民族民间舞蹈。表演形式有载歌载舞的，也有单纯用器乐伴奏的。

常见的外国民族民间舞蹈主要有俄罗斯舞蹈、印度舞蹈、非洲舞蹈等。

### 俄罗斯舞蹈

俄罗斯民族以能歌善舞而著称。俄罗斯五彩斑斓的民间舞蹈主要有轮舞、竞演舞和卡德里尔舞等。轮舞广泛流行于俄罗斯各地，是在圆圈舞基础上发展变化的集体舞蹈，常伴有抒情的轮舞歌曲，舞步平稳而流畅，以女子轮舞最为典型。竞演舞形式自由而热烈，舞者运用节奏复杂的踏点、蹲跳、旋转、拍打等动作，竞相炫耀自己的技巧，最后以集体的合舞结束。卡德里尔舞是由各具特点的若干段舞蹈组成的集体对舞。



● 俄罗斯民间舞《红莓花儿开》

### 印度舞蹈

印度是一个具有悠久历史和古老文化的多民族国家。印度的民族民间舞异彩纷呈，令人炫目。就动作特征而言，印度舞蹈具有背部的曲直变化、膝部的外开弯曲、手势的千变万化和面部表情的丰富灵动等特征。就题材而言，印度的两大史诗《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》成为不少舞蹈家的创作源泉。就审美原则而言，包容着几千种手势表情和大量表演规范的经典文献《乐舞戏剧论》，一直在指导或影响着一些国家的表演艺术。

### 非洲舞蹈

非洲大陆幅员广袤，历史悠久，种族繁多。人们一般根据非洲大陆的人种及其舞蹈的基本特点，把非洲的舞蹈划成两大类，即：北非的阿拉伯舞蹈和撒哈拉沙漠以南黑人舞蹈。黑人舞蹈是非洲黑人最古老、最普遍，也是最主要的艺术形式。非洲的黑人是最善于用身体的动作和节奏来表达自己情感和欲望的。黑人舞蹈的节奏强烈，它的动作特征，主要是强调了人体每一个部位，如头、颈、肩、胸、腰、胯和四肢的表现力，其中最突出的是头部的甩动、胸部的起伏、腰部的屈伸、胯部的摆动和旋转。

黑人舞蹈的伴奏乐器是以鼓为主的打击乐器，鼓是非洲黑人舞蹈音乐的灵魂。歌唱是非洲黑人舞蹈音乐的另一个特点。在舞蹈的过程中还时常伴有喊叫，以抒发感情，增加舞蹈气氛。



● 印度舞蹈



● 非洲舞蹈

# 基本练习

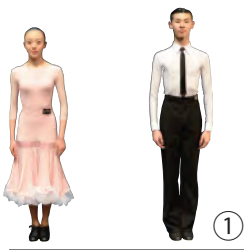
## 踢踏舞动作组合

### 一、参考曲谱

1=C

$\frac{2}{4}$  0 7 | 6 5 | 3 5. 6 |  $\dot{3}$ .  $\dot{2}$   $\dot{1}$ . 7 | 7 0 | 0 0.  $\dot{6}$  |  
 $\dot{6}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\dot{6}$ .  $\sharp 4$  |  $\dot{5}$   $\dot{5}$ .  $\dot{6}$  |  $\dot{7}$ .  $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$ .  $\flat 6$  |  $\sharp 4$ .  $\sharp 5$  6 |  
 7  $\dot{2}$ .  $\sharp 4$  | 5.  $\sharp 4$  5. 5 |  $\overset{3}{2}$   $\overset{3}{7}$  5  $\sharp 4$   $\overset{3}{\sharp 5}$  5 | 6.  $\overset{3}{7}$  7 |  $\overset{3}{5}$   $\overset{3}{\sharp 4}$  5 6. 7 |  $\dot{1}$   $\dot{1}$  ||

### 二、动作组合



①



②



③

① 直立准备

② 踏步行走

③ 踢踏追步

④ 踏步行走

⑤ 踢踏追步

⑥ 右脚踩步

⑦ 双击掌



④



⑦



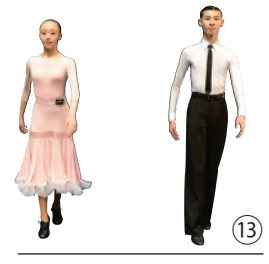
⑥



⑤



⑧ 足尖踢踏单脚跳



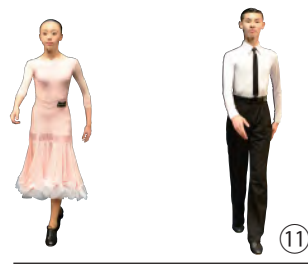
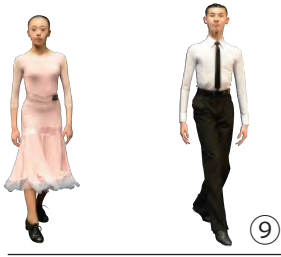
⑨ 换步

⑩ 踢踏追步

⑪ 踏步行走

⑫ 踢踏追步

⑬ 踏步行走



⑭ 踢踏追步

⑮ 左脚踩步

⑯ 双击掌

⑰ 足尖踢踏单脚跳

⑱ 换步

⑲ 踢踏追步



## 第十二节

# 舞蹈排演实践（五）

### 🎵 作品鉴赏

## 草裙舞（选段）

夏威夷民间舞蹈

### 作品介绍

夏威夷的草裙舞是极具当地色彩的舞蹈。它从古代敬神的仪式演变而来，现今和日常生活紧密结合，富有生活气息。草裙舞的裙子是用夏威夷特有的热带植物叶子编织而成。通常情况下，无论男女舞者，胸前都带着花链或贝壳链，脚上不穿鞋，舞蹈注重手、脚和腰胯动作，表现出生机盎然、热爱自然和欢乐无比的热带海岛民族人文风情。



### 草裙舞的起源

这种民间舞起源于公元 500 年前后，迄今已有一千五百多年的历史。早期的波利尼西亚人到达夏威夷，通过教士、贤达和舞师们将载歌载舞的草裙舞代代相传。到了 20 世纪，它因受到好莱坞和旅游业的青睐而广为流传，依然以旺盛的生命力持续至今。

### 草裙舞的分类和特点

草裙舞既可按照跳舞的方式分为徒手而舞和击棍而舞等，也可按照年代分成传统类和当代创作类。

从动律上看，其胯部的摆动和扭动较多，腿脚始终在运动之中，而手臂的摆动则较为简单，男女双方无须手拉手，比欧美的民间舞更丰富一些。

从表演上看，舞者们擅长将灵活的身段和优美的吟唱融为一体，可由男子和女子站立或坐地表演，通过模仿性和象征性的身段与手势，来再现树叶的摇曳、鸟类的飞翔等自然现象。

从体形上看，舞者们不去刻意追求任何固定的模式或理想，而是以生机勃勃与自然健康为美，因此，女性舞者中不乏丰满甚至肥胖者，体现出自然天成的审美观。

从服装上看，当代的草裙舞者虽然可以不再清一色地穿着草裙，但佩戴鲜花和绿叶编成的花环却是必不可少的。



## 表演实践

赏析舞蹈后，请选择自己喜爱的一段舞蹈进行排演。



### 排演提示

传统草裙舞特别强调手和脚的表现力，所以在排演草裙舞前要注意充分热身，手掌伸屈柔韧自如，特别是腰部和膝关节要活动充分。在表演时动作达到一定的幅度才能表现舞蹈的韵味，增强艺术感染力。

## 拓展与探究

1 你能试着用脚将下列的节奏演示出来吗？

$$(1) \frac{2}{4} \quad 0 \quad X \quad | \quad \underline{X.X} \quad \underline{X.X} \quad | \quad \underline{X.X} \quad X \quad | \quad X \quad X \quad | \quad \underline{X.X} \quad X \quad ||$$

$$(2) \frac{2}{4} \quad X \quad X \quad | \quad X \quad \underline{X.X} \quad | \quad \underline{X.X} \quad \underline{X.X} \quad | \quad \underline{X.X} \quad X \quad ||$$

$$(3) \frac{2}{4} \quad X \quad X \quad | \quad X \quad X \quad | \quad \overbrace{XXX}^3 \quad \overbrace{XXX}^3 \quad | \quad X \quad 0 \quad ||$$



2 世界各国的音乐舞蹈文化精彩纷呈，请选择一个国家，向大家介绍该国最具代表性的舞蹈。





● 《图腾》

## 第七单元

# 现代舞

第十三节 舞蹈认知体验（六）

第十四节 舞蹈排演实践（六）



## 第十三节

# 舞蹈认知体验（六）

### 作品鉴赏

## 阿帕拉契亚的春天（选段）

#### 作品介绍

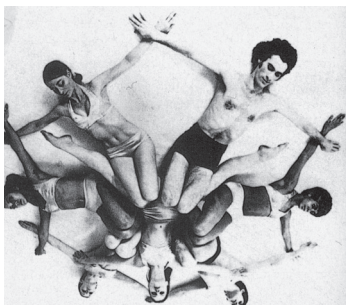
现代舞剧《阿帕拉契亚的春天》，是美国古典现代舞时期的代表作。处在艺术创作高峰期的玛莎·格莱姆和其他艺术家们共同造就了这部非凡的作品。作品描述了在美国人开发西部时，牧师和女先驱为代表的老一代人们，是如何看待一对年轻夫妇言行举止的。



### 知识

#### 现代舞

“现代舞”起源于19世纪末20世纪初的美国和德国，它以“现代舞之母”伊莎多拉·邓肯“古典芭蕾一点儿也不美”的呐喊为号角，打破了古典芭蕾的唯美主义理想和高度程式化语言，主张踏着时代的脉搏而舞，弘扬别出心裁的个性特征，倡导独辟蹊径的原创精神。



● 《隐私王国》



● 《致世界的公开信》



● 多丽丝·韩美丽持铁环而动的舞姿

## 欧美现代舞三个不同的历史发展阶段



● 现代舞之母伊莎多拉·邓肯（美）

肇始时期：19世纪末至20世纪初，代表人物大多数是来自美国的舞蹈家。这个时期的现代舞尚处在前现代舞阶段，此阶段的现代舞勇敢地叛逆，突破传统芭蕾的束缚，另辟蹊径，拉开了舞蹈进入新的时代的历史帷幕。但是，这一时期的现代舞不可避免地与传统保持着千丝万缕的联系，在审美追求上依然属于“美”的艺术范畴。



● 现代舞之父鲁道夫·拉班（匈）

奠基时期：20世纪20年代，现代舞的理论开始建立，现代欧洲人体动作的科学研究走向成熟，这种成熟为欧美现代舞的发展奠定了坚实的基石。



● 玛莎·格莱姆（美）

发展时期：西方现代舞的新先锋派历史始于20世纪60年代美国。在60年代新生代舞蹈家的眼里，并不承让历史上的现代舞，他们开始以激进的姿态，试图重新界定舞蹈媒介，舞蹈的疆界一次次被拓宽。

## 现代舞的音乐

现代舞的音乐绝大部分是为舞蹈专门创作，也有将音乐大师的作品直接拿来使用，如美国现代舞《翱翔》的音乐使用的是罗伯特·舒曼的《幻想曲》作品第12号；英国现代舞《天长地久》使用了巴赫的《众赞歌》；在20世纪30年代，中国新舞蹈艺术的先驱吴晓邦，成功地将聂耳的《义勇军进行曲》、贺绿汀的《游击队歌》运用到舞蹈中，是中国歌曲与舞蹈结合的重要范例。

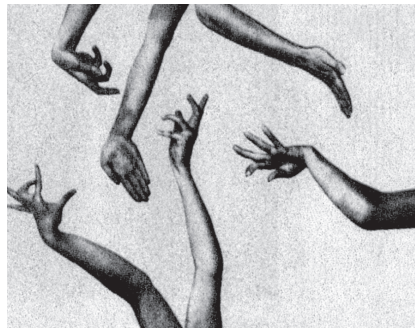
现代舞有时仅将音乐用作动作的对位背景，或用来标记节奏和句子，而不考虑音乐本身的内涵。

20世纪20年代，玛丽·魏格曼在处理音乐上就有她与众不同的看法：“与其去表现借用的语言——音乐，倒不如舞蹈家通过倾听自己的能动性，并将其转化成可视性的身体节奏来自由自在地创造。”

魏格曼在自己的舞蹈作品中不但证明了她发明了纯舞蹈，而且是以一种积极的方式征服了音乐。在音乐与舞蹈的关系上她和拉班的观点一致，任何种类的声音，都可以为舞蹈服务。



● 《女巫》



● 《舞者们变幻莫测的手势》



● 《即兴》

## 现代舞动作组合

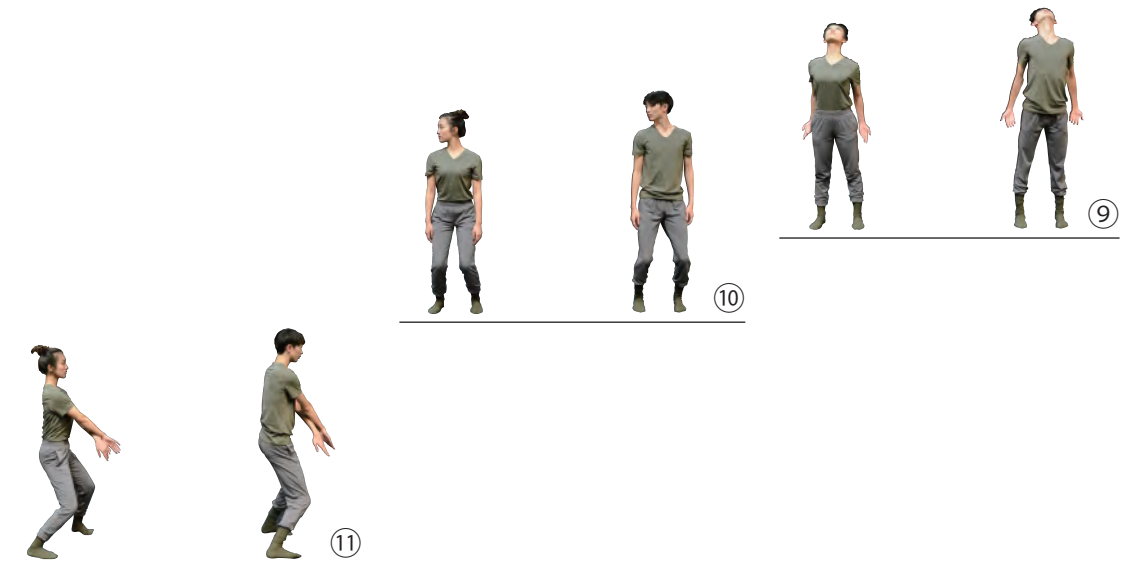


- ① 准备位直立
- ② 直立双臂平展
- ③ 屈膝前弯腰双臂交叉
- ④ 直膝双臂交叉扶肩
- ⑤ 直膝垂臂含胸低头



- ⑥ 直膝点肩仰胸抬头
- ⑦ 前弓步双臂平展
- ⑧ 屈膝垂臂前弯腰





- ⑨ 直膝胸腰
- ⑩ 颤膝垂臂转头
- ⑪ 屈膝双臂交叉转身
- ⑫ 点地摇臂
- ⑬ 直膝手脚撑地
- ⑭ 双手双脚前后撑地
- ⑮ 双脚屈膝撑地
- ⑯ 屈膝前弯腰双手扶地



- ⑰ 马步双臂平展
- ⑱ 双勾脚直膝直立垂臂
- ⑲ 弓步含胸前展臂
- ⑳ 屈膝单吸腿含胸垂臂
- ㉑ 屈膝旁弯腰
- ㉒ 直膝勾脚转身
- ㉓ 屈膝展臂旁弯腰
- ㉔ 屈膝抱臂



## 第十四节

# 舞蹈排演实践（六）

### 作品鉴赏

## 红 扇

男女双人舞



编 导   **王玫**  
作 曲   **李黎夫**  
首演时间   **1994 年**  
原版表演   **曾焕兴、王媛媛**  
央视版表演   **曾焕兴、刘小荷**  
荣获奖项   **1994 年在巴黎国际现代舞比赛中  
获表演银奖  
2000 年荣获第 19 届瓦尔纳国际  
芭蕾舞比赛二等奖**

### 作品介绍

现代舞《红扇》以一把红扇牵动了男女舞者身体的空间变化，展现了二人之间的复杂关系。作品中的红扇像一根无形的绳子，将他们的心拴在一起，它的一开一合，以及在男女之间的各种变换，表达了二人之间相互牵扯、相互依赖的关系。舞蹈没有明显的段落结构，没有司空见惯的推扇绕花，动作语汇精练，富有意味。

# 水 月（选段）

群 舞

编 导 林怀民  
音 乐 选自巴赫《无伴奏大提琴组曲》  
灯光设计 张赞桃  
舞台设计 王猛超  
服装设计 林璟如  
首演时间 1998 年  
演出团体 中国台湾云门舞集



## 作品介绍

《水月》的创作汲取了偈语“镜花水月毕竟总成空”的灵感，一个“空”字贯穿全舞，舞蹈以中国传统太极文化为动作基础，将传统文化与现代化手法的结合发挥到了极致。在演出中，表演者穿着白色的舞衣，舞台后方立着镜子，台面上是水，镜子映照舞者的舞姿，水面倒映着舞者的影子。明镜辉映，流水潺潺，空灵的布景与曼妙的舞姿虚实交错。在音乐上，选择经典音乐——巴赫的《无伴奏大提琴组曲》，大提琴的低吟与舞者的韵律完美地糅合在一起。舞蹈结束前，人散了，舞台空了，只剩下水跟镜子相互映照，一幅曼妙与阴柔的画卷给人无限的遐思。

《水月》于2000年被评为悉尼奥林匹克艺术节最佳节目，同年又被评为法国里昂国际双年舞蹈节最佳编剧。



## 知识

### 中国现代舞先驱——吴晓邦

吴晓邦是当代中国新舞蹈艺术的先驱。作为充满爱国激情的编导家和表演家，吴晓邦在抗日战争爆发后，根据《义勇军进行曲》创作了同名的独舞，在前线为抗战将士表演时，创造出一连返场四次的历史纪录。这个时期的代表作还有《游击队之歌》《饥火》《大刀进行曲》《思凡》《春的消息》等一百多个舞蹈作品。

吴晓邦开办了中国现代舞蹈史上的第一所舞蹈学校，举办了第一次个人舞蹈表演晚会，写作并出版了《新舞蹈艺术概论》。他是在中国舞蹈发展史上有着重大影响及贡献的一代宗师。



● 《游击队之歌》



● 《饥火》

### 欣赏现代舞的建议

欣赏现代舞，首先，我们要采取的是一种非常开放的心态，因为它是各国现代舞蹈家“八仙过海，各显神通”的产物；其次，我们还需要超越在欣赏其他舞蹈时所习惯的“赏心悦目”的期待，因为许多现代舞蹈家将舞蹈看作是表达观念、个性、时代和原创的最佳手段。

为此，欣赏现代舞时，我们需要充分调动各自视觉、听觉以及内在动觉，建立学习和探索的习惯，并熟悉现代舞的基本特征与审美追求。

## 表演实践

赏析完两个作品后，选取一段进行模仿学习，对自己或他人的舞蹈表演做出评价。

### 排演提示

现代舞的舞者通常不穿鞋，赤脚或穿袜子。为了身体的安全，排演本单元作品时，需要在有木质地板或专用地胶的舞蹈教室进行。



## 拓展与探究

- 1 自选音乐，即兴表演一段现代舞。
- 2 作品《水月》将东方太极融入舞蹈，请结合太极相关知识，与大家分享本作品的观后感。
- 3 与他人合作，选择一件生活用品作为道具，进行舞蹈编创与排演。

---

### 参考舞蹈作品

- 《黄河魂》 ● 《红扇》 ● 《也许是要飞翔》 ● 《一桌两椅》 ● 《狂草》
- 2008 北京奥运会开幕式中，沈伟编导的《画卷》《希望》《秋水伊人》等。



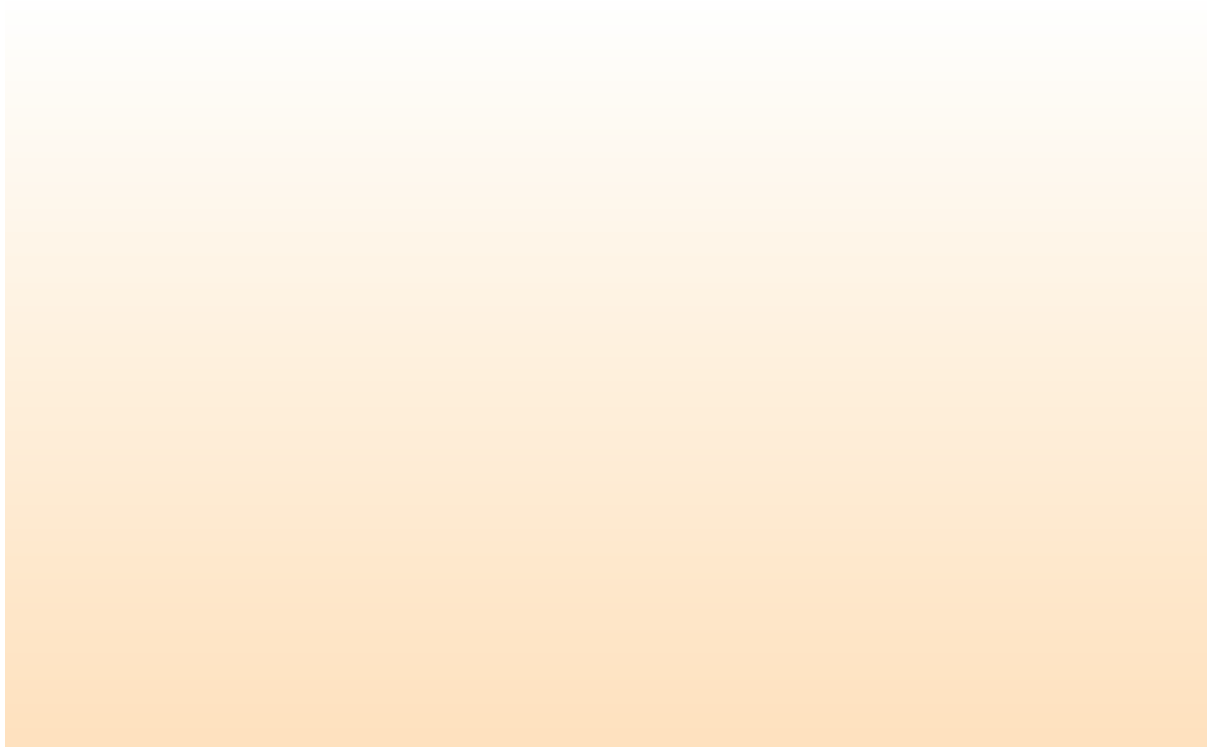
● 社交舞

## 第八单元

# 社交舞

第十五节 舞蹈认知体验（七）

第十六节 舞蹈排演实践（七）



## 第十五节

# 舞蹈认知体验（七）

### 作品鉴赏

## 连德勒舞曲

——选自电影《音乐之声》

1=C

[美] 理查德·罗杰斯改编

3/4 5̣5̣ 5̣ 5̣5̣ | 5̣5̣ 4 3 | 5̣2̣ 2 1̣2̣ | 3̣6̣ 5 - | 5̣5̣ 5 5̣5̣ | 5̣5̣ 4 3 |  
6̣6̣ 6 7 | 1 - 0 | 0 5̣5̣ 5̣5̣ | 5 1 - | 5 7 - | 7 - - |  
0 5̣5̣ 5̣5̣ | 5 2 - | 5 1 - | 1 - - | 0 5̣5̣ 5̣5̣ | 5 3 - |  
5 4 - | 4 - - | 4 7. 6 | 5. 4 7 | 1 - - | 1 0 0 ||

### 作品介绍

电影《音乐之声》是根据美国百老汇的同名音乐剧改编而成，故事取材于1938年发生在奥地利的一个真实故事。该片于1965年上映，成为好莱坞音乐歌舞片中的经典，获得奥斯卡最佳电影、最佳音乐改编等多项大奖。

影片中的家庭舞会出现大量的社交舞以及社交舞礼节。其中，“连德勒”舞来自奥地利农民打谷场的踢场动作，进而演变成三步舞——维也纳华尔兹，并传入奥地利宫廷，在欧洲流行，它以轻快的节奏和旋律，急速、优美的旋转而受到人们的喜爱和欢迎。



家庭舞会



舞会场面

## 社交舞的起源

社交舞起源于意大利文艺复兴时期，并迅速地在宫廷发展起来。追溯到 14 世纪的意大利，一批专职的舞蹈家将朴素、自然的民间舞蹈，改编发展成具有社交和礼仪性质的宫廷舞蹈。1904 年，英国成立了“英国皇家舞蹈教师协会”，随后统一了欧美流行的舞姿和舞步，确立为“国际标准交谊舞”。

## 社交舞的用途

社交舞主要是用于维系和增强人际关系，具有社会交往功能的舞蹈样式的统称。主要指舞会、宴会和娱乐晚会上跳的各种形式的交谊舞。它是一种自娱性的舞蹈，与以竞技为主要目的的国际标准舞相比，各自都有明显的特色。

## 社交舞的服装

社交舞是集音乐美、形体美、服装美、舞蹈美于一身的舞蹈，因此，服装美就成为我们在演绎好社交舞时一项不可缺少的内容。

男士一般穿单色西服或单色马甲和硬领衬衫，佩戴领带或领结。当前人们越来越倾向于穿更为舒适的服装替代西服和衬衫。

女士一般穿连衣裙或大摆裙，颜色、款式不限。决定女士服装的常常不是活动的内容，而是时装的潮流，更重要的是所选的服装要适合舞蹈。

鞋子是舞会重要的装备，男士穿皮鞋，女士穿高跟鞋，脚部的舒适直接关系到舞蹈的表现。

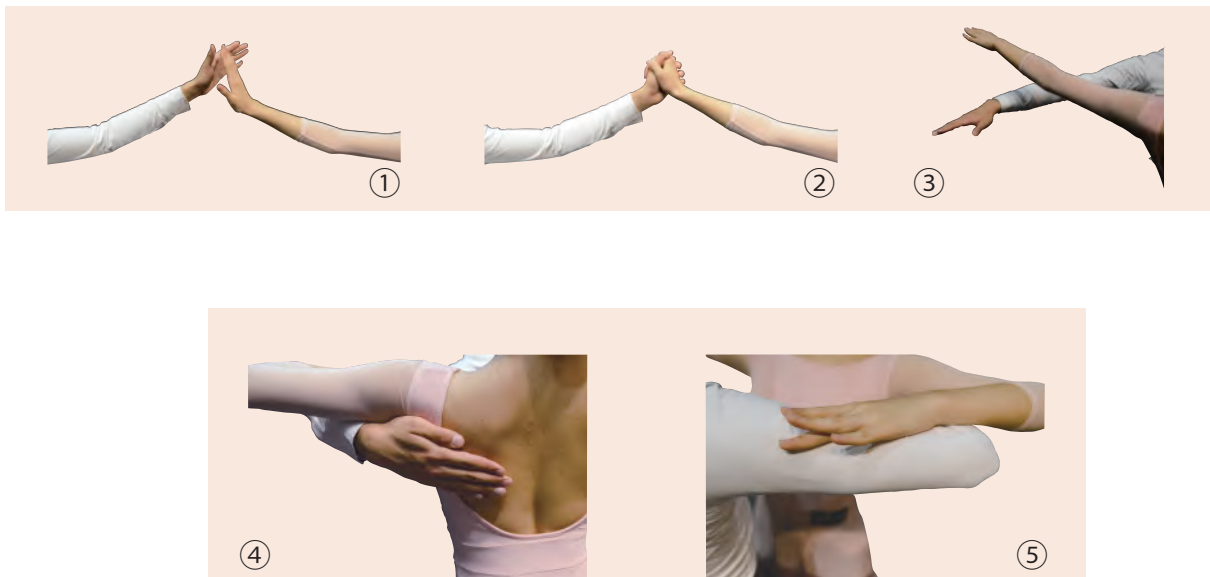




## 华尔兹动作组合

### 一、双人搭持基本手形及手位

(适用舞种：华尔兹、狐步、维也纳华尔兹、快步)



① 邀请位。男士面向女士，左臂抬起至与身体呈 90 度的位置，四指并拢，虎口张开，手掌与手臂线条稍稍体现向左弯曲的形态对女士发出邀请。女士抬起右臂与身体呈 90 度位置，手掌对向男士手掌虎口打开位置。

② 握持位。男女掌心相对，女士四指扣于男士虎口处，拇指环扣男士拇指根部。男士四指呈琴弦状扣于女士手掌外侧，拇指扣于女士食指根部。

③ 前搭持位。男士打开右臂与身体呈低于 90 度的位置，手掌向下。女士打开左臂与身体呈高于 90 度的位置，手掌向下。双方小臂呈交叉形状。

④ 男搭持位。男士右臂弯曲环抱于女士左侧身体，五指并拢放于女士左侧后背肩胛骨处。

⑤ 女搭持位。女士左臂弯曲放于男士右臂上方，手指、手掌、手腕及大臂根部与男士接触，手掌与手臂呈直线状态，拇指与中指轻触男士大臂中段，其余三指可不接触。

## 二、参考曲谱

外国舞曲

1=C

$\frac{3}{4}$   $\dot{1}$  - - |  $\dot{2}$   $\dot{5}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  - - |  $6$   $7$   $\dot{1}$  |  $\overset{\frown}{5}$  - - |  $5$  - - |

$\underline{\dot{3} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{5}}$  |  $6$  - - |  $\underline{\dot{4} \dot{2} \dot{3} \dot{4} \dot{3} \dot{2}}$  |  $6$   $7.$   $\underline{5}$  |  $\overset{\frown}{\dot{3}}$  - - |  $\dot{3}$   $0$   $0$  |

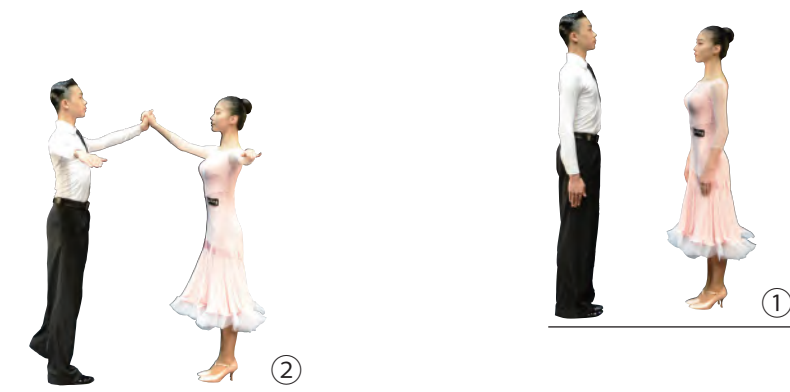
$\underline{\dot{3} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{1}}$  |  $5$  - - |  $\underline{\dot{3} \dot{1} \dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{5}}$  |  $6$  - - |  $\underline{\dot{4} \dot{2} \dot{3} \dot{4} \dot{3} \dot{2}}$  |

$6$   $7$   $\dot{3}$  |  $\overset{\frown}{\dot{1}}$  - - |  $\dot{1}$  - - |  $6$   $\dot{1}$   $6$  |  $7$   $\dot{2}$   $7$  |  $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  |

$7$   $\dot{2}$   $7$  |  $6$   $\dot{1}$   $6$  |  $7$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{3}$  - - |  $0$   $0$   $0$  |  $6$   $\dot{1}$   $6$  |

$7$   $\dot{2}$   $7$  |  $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  |  $7$   $\dot{2}$   $7$  |  $6$   $\dot{1}$   $6$  |  $7$   $\dot{2}$   $\overset{\frown}{\#2}$  |  $\dot{2}$  - - ||

### 三、动作组合



- ① 准备位置。男士与女士相对而立，双脚重心。
- ② 邀请及握持位置。男士右脚重心，抬左臂张开右臂。女士左脚向前一步，抬右臂握持、张开左臂，向男士右侧身体一方前进，准备进入搭持位。
- ③ 搭持位。双方右侧身体相对进行接触，男士保持身体垂直，目视左斜前方。女士身体在保持垂直的前提下稍展胸腰，目视左斜前方。
- ④ 左方形步前进与后退。男士通过下降动作，运用跟、掌、尖的法向前移动左腿。女士动作与男士同步，向后移动右腿。
- ⑤ 左方形步前进与后退。男士完成第一步动作，重心抵达左脚脚掌，女士完成第一步动作，重心抵达右脚脚跟。
- ⑥ 左方形步侧行。男士右脚脚掌向侧进行滑步，女士左脚脚掌向侧进行滑步。



⑦ 左方形步侧行。男士通过侧行滑步逐渐地将重心由左脚掌至右脚掌进行转换，女士通过侧行滑步，逐渐地将重心由右脚掌至左脚掌进行转换。

⑧ 左方形步完成。男女士通过侧行滑步将双脚至并拢位置，双脚重心处于脚尖位置，最后双方落脚跟回到搭持位。

⑨ 右方形步前进与后退。男士通过下降动作，运用跟、掌、尖的法向前移动右腿。女士动作与男士同步，向后移动左腿。

⑩ 右方形步前进与后退。男士完成第一步动作重心抵达右脚掌，女士完成第一步动作重心抵达左脚跟。



⑪ 右方形步侧行。男士左脚掌向侧进行滑步，女士右脚掌向侧进行滑步。

⑫ 右方形步侧行。男士通过侧行滑步逐渐的将重心由右脚掌至左脚掌进行转换，女士通过侧行滑步逐渐地将重心由左脚掌至右脚掌进行转换。

⑬ 右方形步完成。双方通过侧行滑步将双脚至并拢位置，双脚重心处于脚尖位置，最后双方落脚跟回到搭持位。



⑭ 左转方形步前进与后退。男士通过下降，运用跟、掌、尖的脚步向左斜前方移动左腿直至重心完全抵达左脚，女士动作与男士同步。



⑮ 左转方形步侧行。男士在完成第一步以后右脚掌随着左脚前进的方向进行滑步，重心在两脚之间的时



候转动至面向女士。女士在完成第一步以后左脚掌向后退的方向进行滑步，重心在两脚之间的时



⑯ 左转方形步完成。双方通过滑步将双脚至并拢位置，双脚重心处于脚尖位置，最后双方落脚跟回到搭持位。双方的身体转动由开始至结束呈 90 度转变。

⑰ 左转方形步后退与前进。男士通过下降，运用跟、掌、尖的方式，向右后方移动右腿直至重心完全抵达右脚，女士动作与男士同步。



⑱ 左转方形步侧行。男士在完成第一步以后，左脚掌随着右脚后退的方向进行滑步，重心在两脚之间的时



候转动至面向女士。女士在完成第一步以后右脚掌向前进的方向进行滑步，重心在两脚之间的时



## 第十六节

# 舞蹈排演实践（七）

## 长恨歌（选段）

国际标准舞剧

编 剧 张平  
编 导 万素  
作 曲 郝维亚  
首演时间 2009年  
演出团体 北京舞蹈学院



### 作品介绍

国际标准舞剧《长恨歌》改编自当代著名作家王安忆的同名小说《长恨歌》，该小说曾获第五届茅盾文学奖。剧中以上海姑娘王琦瑶的一生命运为主线，用国际标准舞中的十个舞种为主要表现形式，细腻演绎出一个普通生命在时代变迁中所经历的悲欢离合。

这是国内首部改编自中国著名小说的国际标准舞剧，也是以国际标准舞语汇讲述中国故事、表现中国文化精神和中国人情怀的一次大胆创新，它将国际标准舞在中国的发展推向新的高度。



## 国标舞

国标舞全称为“国际标准交谊舞”。这种舞蹈具有严谨规范的舞步，技术难度与日俱增。国标舞共两大类，十个舞种。其中的“摩登舞五项”，又称“标准舞五项”，分别是华尔兹、探戈、狐步、快步和快步华尔兹；而“拉丁舞五项”分别是伦巴、桑巴、恰恰恰、斗牛舞和牛仔舞。其中，摩登舞对舞者的要求最为苛刻，不仅要求舞步规范、节奏精准，而且要求在气质上达到挺拔自信与优雅得体的微妙结合。拉丁舞要求舞者必须拥有饱满的激情和自如的腰胯扭动，并且能在高度复杂的肢体协调关系中，始终给人一气呵成的美感。要出色完成这些国标舞，舞者们不仅需要超常的体能与耐力、良好的心理素质和过硬的竞技状态，而且需要深厚的艺术造诣、完美的音乐感觉、强烈的表演意识和高难的舞蹈技巧。

目前，国际公认的大型国标舞专业考试分别由英国皇家舞蹈教师协会、英国国家舞蹈教师协会、澳大利亚国家舞蹈教师协会主办，考试的等级则包括标准会员、初级会员、会员和院士四个级别。与此配套的体制是，要担任各个赛事的裁判，必须通过严格的考试，获得会员以上的资格。

当今国际性的大型国标舞赛事在欧美各国，以及在澳大利亚、新西兰、南非、日本、中国等国均有举行，其中最具权威性的是在英国黑池举办的国际比赛。



## 表演实践

欣赏国际标准舞剧《长恨歌》后，选择其中一段进行模仿排演。



### 排演提示

《长恨歌》是以国标舞的语汇为主，将芭蕾及中国民族舞糅入其中，在排演中提醒同学们，动作语汇和面部表情要与音乐契合，细腻地演绎出一个普通生命在时代变迁中所经历的悲欢离合。

## 拓展与探究

- 1 选择一首社交舞曲，与同伴进行编创。
- 2 组成一个五人的评委小组，并对各组的舞蹈排演进行评价，评选出优秀编创奖和优秀演出奖。
- 3 你觉得以下的哪种服装、鞋和行为不能参加社交舞会。





## 后记

党的十八大以来，我国教育改革不断向前推进，基础教育课程与教材建设取得了长足发展。十九大报告进一步明确提出“要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育，推进教育公平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”本套教材就是在此背景下，依据教育部颁布的《普通高中音乐课程标准（2017年版）》具体要求修订的。

本套教材总的指导思想是，顺应新时代发展要求，践行社会主义核心价值观，全面展现中华民族优秀传统音乐文化在教材中的重要性，在审美感知、艺术表现与文化理解三个方面体现高中音乐课程核心素养。容量上兼顾基础性与选择性，在原人音版高中音乐教材基础上作了较大调整与扩充，由之前的6册拓展为12册。全套教材力求选材精当、编排合理，突出学科特点，让学生在体验与实践的基础上促进知识、技能的提升，树立正确的审美观念、陶冶高尚的道德情操、培育深厚的民族情感，培养创新精神和能力。

本套教材由赵季平、莫蕴慧担任总主编。于薇、牛琴、王秀会、王霞、付裕坤、甘元平、申晓红、刘俊丽、刘涛、刘晨曦、孙岩、孙霁、毕嵘、闫婧华、齐龙腾、余含、张华钟、张晓华、李东、李爽、杜宏斌、杨文立、杨健、汪芳、欧阳涛、胡莘、赵靖、席恒、徐伟、梁洪来、郭云馥、斯庆嘎、程郁华、黄玲、董巍、潘丽琴、戴海云、薛晖（按姓氏笔画排序）等专家学者对此次教材修订工作给予了热忱的指导和帮助，为教材顺利修订完成做了大量工作，在此向他们表示诚挚的感谢！

本套教材除教科书外，还有教学CD、多媒体光盘以及教师用书等配套资源。

由于时间仓促，以及编者水平有限，本教材一定有不少疏漏之处，敬请各地广大教师在使用过程中予以批评指正。

人民音乐出版社

2019年5月

## YINYUE YU WUDAO

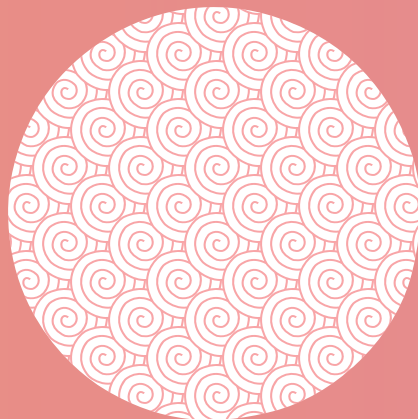
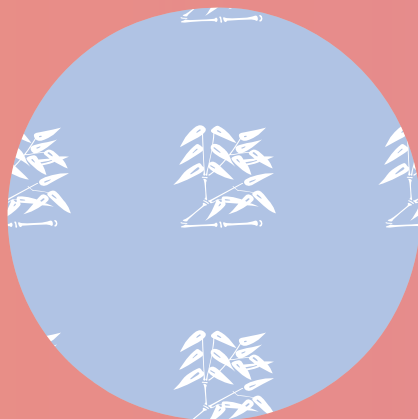
主 编：赵季平

莫蕴慧

副 主 编：杜永寿

分 册 主 编：张立军

分册副主编：韩 瑾



定价：13.80元

ISBN 978-7-103-05710-0



9 787103 057100 >