



义务教育教科书

艺术 舞蹈

八年级
上册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

艺术 舞蹈

八年级

上册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社

·北京·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

主 编：许 锐

副 主 编：张莹莹

分册主编：史渊萍

编写人员（以姓氏笔画为序）：

史 博 刘亚丽 李 川 李 续

李先灵 周 鹏 赵 霞 饶子龙

责任编辑：张雪纯

责任设计：何安冉 郭 威

责任校对：曲 亮

责任印制：

义务教育教科书 艺术 舞蹈 八年级 上册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·侵权必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

前言

亲爱的同学们，欢迎来到舞蹈课堂！在这里，我们将一同探索舞蹈的独特魅力所在，感受舞蹈展现的人类智慧。

舞蹈伴随着人类历史从未中断，有人就会有舞蹈。因为舞蹈不需要借助任何工具，而是直接用我们的身体去表达和抒怀。舞蹈可以是宁静的，像微风拂过水面；也可以是激昂的，像疾风骤雨冲击着人们的心灵。舞蹈既可以简单朴素，也可以复杂精致，无论何种形式，都能触及我们的内心深处。

学习舞蹈不仅是学习如何舞动身体，更重要的是通过舞动的身体去表达自己，探索世界，通过不同活动提高舞蹈素养。在这个过程中，我们将学会如何感受舞蹈的情感，如何解读舞蹈的语言，如何表达自己对舞蹈的理解和感受。

希望舞蹈教科书能成为我们舞蹈学习路上的良师益友，也希望每一位同学都能够积极参与，用心感受，勇敢表达，让舞蹈成为生活的一部分。

让我们一起踏上这段充满乐趣和挑战的舞蹈学习之旅吧！愿我们在未来的日子里，能够发现舞蹈的无穷魅力，体验舞蹈带来的快乐，并在舞蹈的世界里找到属于自己的位置。

目 录

第一单元 舞动生命

学习项目一 用舞蹈点燃生命·····	2
学习项目二 在舞蹈中生长·····	6
学习项目三 舞出生命的精彩·····	12

第二单元 以舞抒情

学习项目一 舞中情·····	24
学习项目二 舞蹈的诉说·····	28
学习项目三 情感的共鸣·····	34

第三单元 灵动天地

学习项目一 对话天地·····	40
学习项目二 舞在山水间·····	48

第四单元 上下千年

学习项目一 舞蹈的历史画卷·····	58
学习项目二 舞蹈中的历史人物·····	64
学习项目三 舞蹈中的历史故事·····	70

学习测评

第一单元

舞动生命

本单元，我们将学习舞蹈中的重要元素——呼吸，在不同舞蹈的呼吸中感知生命的萌动。通过“围圈而舞”“陶俑‘活’起来”“人生旅途”等活动，感受生命的绽放。

请放松身体，巧用呼吸，释放舞蹈潜能。

舞是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。

——闻一多

■ 学习项目一 用舞蹈点燃生命

舞蹈从生命孕育的第一刻就开始了。你的第一次心跳、第一声啼哭、第一次抬头、第一次奔跑、第一次跳跃……都是优美的“舞蹈”。舞蹈在生命中无处不在，让生命的美好在每一次舞动中尽情绽放，充满极致美感。

■ 舞作赏析

■ 观看以下舞蹈片段，感受舞蹈表现的生命力。尝试模仿其中的动作，在多样的舞蹈中动起来吧！

唐宫夜宴

编导：陈琳、袁时

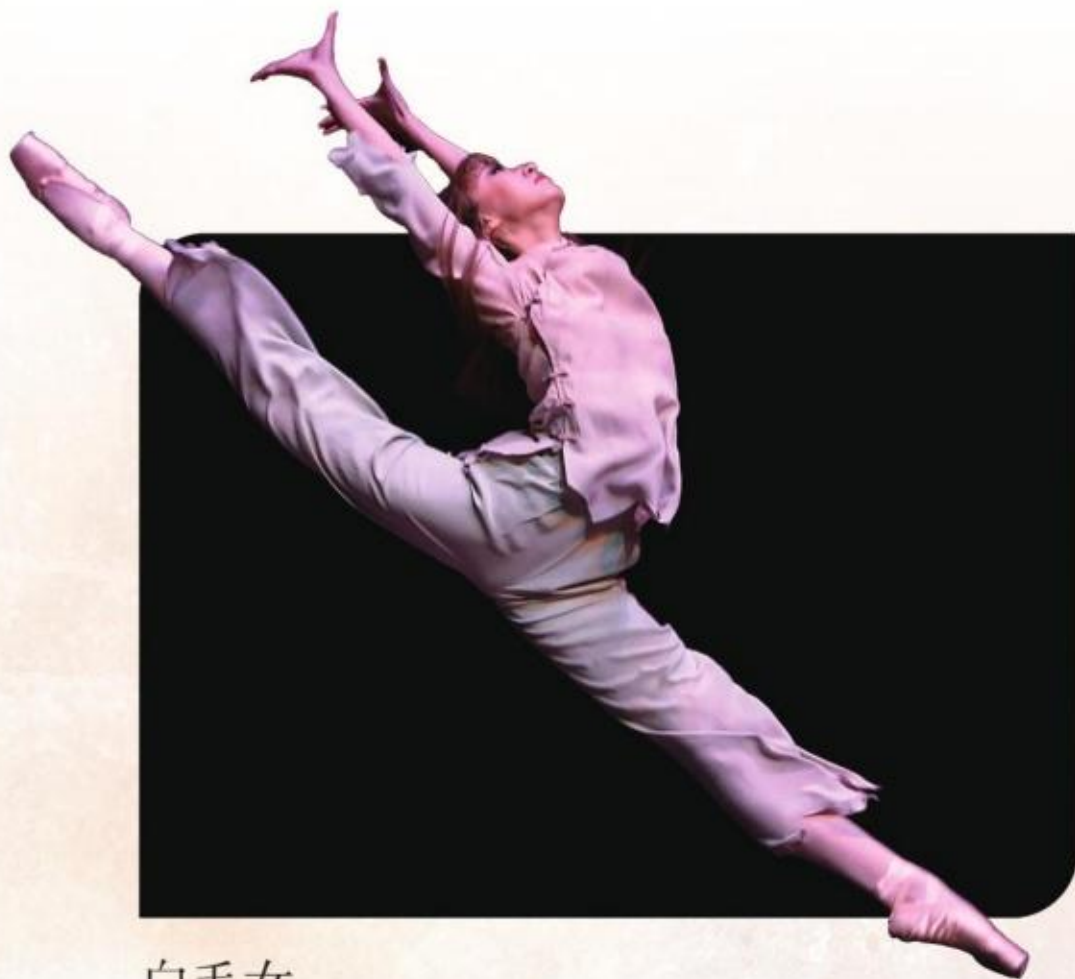
演出单位：郑州歌舞剧院



扇骨

编导：张晓梅

表演者：罗莹



白毛女

编导：胡蓉蓉、傅艾棣、程代辉、林泱泱

演出单位：上海芭蕾舞团



萨吾尔登·礼赞

编导：袁媛

表演者：王赞



萋萋长亭

编导：梁群、刘琦

演出单位：广东省歌舞剧院



点绛唇

编导：佟睿睿

表演者：华宵一



小城雨巷

编导：应志琪、吴凝

演出单位：南京军区前线歌舞团



酥油飘香

编导：达娃拉姆

演出单位：西藏军区政治部文工团

醉鼓

编导：邓林

表演者：黄豆豆



花儿为什么这样红

编导：田露

演出单位：中央民族歌舞团



兰亭修竹

编导：张建民

演出单位：北京舞蹈学院



顶碗舞

编导：海丽倩姆·司迪克

演出单位：新疆艺术剧院歌舞团

■ 与同学交流，分享你对舞蹈的感受和认识，模仿让你印象深刻的舞蹈动作。

学习项目二 在舞蹈中生长

呼吸让生命充满灵动与力量。让我们闭上眼睛，放松身体，随着呼吸舞动起来，感受生命的“萌动”与“生长”。

舞动空间

可选任务一

中国古典舞的“提”与“沉”

“提”与“沉”是中国古典舞中的重要元素，几乎所有的动作都离不开它们。跟随老师学习中国古典舞的“提”与“沉”，感受中国古典舞的气息流动。

吸气时，感觉气由丹田提至胸腔，带动脊柱慢慢直立起来。



提



沉



提



沉

呼气时，感觉脊柱一节一节地向下沉。

- 尝试加上手臂动作，让舞姿更优美。



提



沉

- 放松身体，加大动作幅度，学习“腆”与“含”。



腆



含

★ 跟随老师，学习中国古典舞的基本元素组合，了解“提、沉、冲、靠、腆、含、移、旁提”八个元素。

★ 为选学内容。

可选任务二

藏族民间舞的“屈”与“伸”

藏族民间舞的风格韵味体现在膝关节的松弛与身体的律动中。跟随老师学习藏族民间舞的“屈”与“伸”，在身体的上下起伏中感受藏族民间舞的风格韵味。



屈



伸

用呼吸带动膝关节的屈伸，注意膝关节要保持松弛。



①



②

靠步一



③

■ 加上手部动作，在有节奏的呼吸中体验藏族民间舞的靠步。



①



②



③

靠步二



①



②



③

靠步三

可选任务三

现代舞的“收缩”与“放松”

- 学习现代舞的“收缩”与“放松”，感受不同的呼吸和发力方式。



- 尝试在舞蹈中用快、慢不同的速度呼吸，体会不同呼吸方式对舞蹈动作的影响。

方式一：放慢呼吸的节奏，用连绵不断的呼吸带动身体完成动作。

方式二：加快呼吸的节奏，用急促、顿挫的呼吸带动身体完成动作。

舞蹈知多少

收缩-放松 美国舞蹈家玛莎·格莱姆提出的现代舞基础技术。该技术以呼吸为原动力，建立舞蹈与日常生活的关联，呈现身体的自然状态。



宽叶绿绒蒿

■ 拓展阅读

《影响世界的中国植物》是中国第一部植物类纪录片，展现了异彩纷呈的植物景象，充满了生命的美感。你是否能在影片中感受到植物的生命之“舞”？

■ 创意舞蹈

■ 观看纪录片《影响世界的中国植物》，选择你喜欢的一种或多种植物，观察其生长过程，捕捉其特性，并结合以下动词，用身体表现出来。



舞蹈知多少

呼吸在舞蹈中的意义 呼吸赋予舞蹈动作以韵味和美感。呼吸的长短、轻重、缓急可以控制舞蹈动作的力度和节奏。舞蹈动作的延伸、流畅、顿挫等不同质感都与呼吸的控制息息相关。呼吸虽然看不见、摸不着，却能展现人的喜怒哀乐，是内在情感的一种外在表达。

■ 学习项目三 舞出生命的精彩

你是否认为舞蹈只是少数人的“特权”？你是否觉得跳舞是一件不太容易的事？其实，舞蹈与生命息息相关，它潜藏在我们的身体里，是每个人与生俱来的天赋。让我们一起跳起来吧！



可选任务一

围圈而舞

围圈而舞是人类古老的集体舞蹈形式，被称为圈舞。人们在围圈而舞时，会迸发出强烈的生命力和凝聚力。

■ 综合探究

“圆圈”象征圆满、团结、美好，表现了中华儿女的审美追求。中国民族民间舞中的圈舞各具特色，如藏族的锅庄、羌族的萨朗、傣族的嘎光、傈僳族的阿尺木刮都采用了围圈而舞的形式。



锅庄



萨朗



嘎光



阿尺木刮

- 尝试搜集世界各地的圈舞，并与同学分享你最感兴趣的一种。

人物

戴爱莲 (1916—2006)

舞蹈艺术家、编导家，中国当代舞蹈先驱之一。戴爱莲对中国舞蹈最大的贡献是对中国民族民间舞的采集、整理、表演和研究工作。

20世纪50年代，她不顾山高路险和生活中的种种困难，深入川北、西康等偏僻的少数民族地区，搜集了大量少数民族舞蹈素材。采风期间，她攀登过海拔三千多米的二郎山，走过当年红军长征时经过的泸定桥，和当地的少数民族群众同吃一锅饭，同饮一瓢水，一起促膝谈心，一起欢度传统节日……她开辟了整理、加工中国民族民间舞的先河，使中国民族民间舞首次登上现代艺术的舞台。其代表作品有舞蹈《思乡曲》《瑶人之鼓》《荷花舞》等。



■ 舞动空间

火把节是彝族的传统节日，至今已传承几千年。节日期间，人们会点燃巨大的火把，有驱赶灾害、祈盼美好生活的寓意。

想象你正在参加彝族火把节，与同学一起围着篝火，跳起欢快、热烈的彝族圈舞。



■ 拓展阅读

中国彩陶文化源远流长。各地出土的彩陶造型多样，构图精美，在我国的艺术宝库中占有重要地位。彩陶上的舞蹈纹饰对我们今天了解原始先民的生活、探索原始舞蹈的起源有着重要作用。

1995年，青海省海南藏族自治州同德县宗日遗址出土了舞蹈纹彩陶盆。盆内绘制了二十四个人物，并分为两组。这些人物身着蓬松的短裙，双臂相连，围圈而舞。彩陶盆上的质朴画面透露出远古先民精神生活的神韵，展现了先民们和谐自然的生存状态和乐观向上的精神面貌。



舞蹈纹彩陶盆〔新石器时代〕

青海省博物馆藏

可选任务二

陶俑“活”起来

当沉睡千年的陶俑被赋予生命，灵动地起舞时，一幅描绘古代生活的画卷也慢慢展开。舞蹈成为连接时空的桥梁，让历史文物焕发生机。

■ 舞作赏析

秦俑魂

舞蹈《秦俑魂》首演于1997年，改编自男子四人舞《秦王点兵》。编导以秦始皇陵兵马俑为创作灵感，将其与中国古典舞男子技术技巧结合，并以山西古老的绛州鼓乐《秦王点兵》为配乐，生动地塑造了一名古代勇士的形象。舞者在铿锵有力的鼓点中，时而仰首顿足，时而翻转腾跳，表现出勇士的骁勇善战。



编导：陈维亚

表演者：黄豆豆

唐 印



舞蹈《唐印》首演于2019年。编导的灵感来自唐三彩的仕女俑。作品表现了一名唐代普通仕女的日常生活，如拈花、戏鸟等，并通过人物的情感变化映射唐代的兴衰。



编导：欧思维

表演者：孙灿

■ 观看以上舞蹈片段，感受“陶俑”由静到动的过程，分析舞蹈动作如何赋予人物形象以生命感。

■ “守护好中华文脉，并让文物活起来”，说一说舞蹈在其中可以发挥什么作用。

■ 舞动空间

- 在老师的指导下，学习《秦俑魂》《唐印》中的典型舞姿。



典型舞姿



典型舞姿

- 跟随老师学习如何在步法的流动中连接舞蹈造型，编创两个八拍的舞蹈短句。

■ 创意舞蹈



乐舞百戏俑〔东汉〕

河南博物院藏



陶绕襟衣女舞俑〔西汉〕

徐州博物馆藏



男舞俑〔汉〕

洛阳博物馆藏



大面舞俑〔唐〕

新疆维吾尔自治区博物馆藏

- 观察图片，说一说你捕捉到了陶俑造型的哪些特征，谈一谈你对陶俑造型的感受。
- 选择不同的陶俑造型进行模仿，同学之间相互指导并调整动作。
- 结合呼吸和步法，将你选择的造型连接起来，编创两个八拍的舞蹈短句，让陶俑“活”起来。

可选任务三

人生旅途

人生就像一场旅行，途中有平坦、有颠簸，有欢笑、有悲伤……想象我们坐在一辆汽车上，驶向丰富多彩的未知旅途。

■ 舞动空间

■ 跟随老师学习以下舞蹈动作，用身体表现旅途中的平坦与颠簸。



动作一



动作二



动作三



动作四



■ 回忆自己旅行中难忘的事，与同学配合，用舞蹈动作进行呈现。

■ 通过舞蹈动作的连接和组合，表现旅途中的经历与心情。

■ 舞作赏析

开 启

《开启》突出体现了创作者集导演、编舞和演员等多重身份于一体的优势。编导将蹦床和阶梯装置相结合，通过32次跌落与反弹、阶梯上的反复后退与前进，表现了人生旅途中的起起落落及永不放弃、向上攀登的精神，上演了一场动作简单却意味深长的舞蹈演出。

- 观看舞蹈作品，说一说舞蹈的表现方式有什么特点。

编导及表演者：[法] 尤安尼·布尔热瓦

■ 舞·说

天鹅与鸿雁的生命之美

舞蹈是一种极富生命感的艺术形式。艺术家在舞蹈中描绘如诗如画的意境，讲述如泣如诉的故事，舞出生命的脉搏，与他们的作品一起走向“永生”。

在忧郁动人的旋律中，一只白天鹅抖动着翅膀，一次又一次地尝试着飞离湖面。即使在生命的最后时刻，它依然在战栗中竭尽全力地向往天际。由芭蕾艺术家米哈伊尔·福金编导、芭蕾舞者安娜·巴甫洛娃演绎的《天鹅之死》首演于1907年，深刻诠释了生命的坚韧与动人。很多年后，当巴甫洛娃辞世时，英国皇家芭蕾舞团正在演出，当场加演了《天鹅之死》。大提琴音乐响起时，舞台上却空无一人，只有一束静静的追光，引起人们对生命的无限遐想。

晨曦微露，大雁展开翅膀，和阳光一起掠过草原和水面，轻盈而坚定地飞向天边。舞蹈表演艺术家贾作光的成名作——《雁舞》，首演于1949年中华人民共和国成立之际，含有“冲破黑暗，迎着太阳在祖国的天空自由飞翔”的寓意，展现了别样的生命之美。从此，“鸿雁高飞”成了贾作光眷恋大地、亲近人民、舞向巅峰的象征。2020年，中国舞蹈家协会“深入生活、扎根人民”内蒙古采风成果演出中上演了年轻编导的新作——《我们看见了鸿雁》。整部作品由振翅飞舞、翱翔长空的“鸿雁”贯串，寄托着青年舞者对贾作光——这位将一生奉献给中国舞蹈事业的艺术家的真挚怀念。

生命千姿百态，精彩各有不同。让我们以舞为伴，跳一曲生命的礼赞！

第二单元

以舞抒情

本单元，我们将欣赏不同舞蹈作品表达的情感，并尝试用舞蹈动作抒发自己的情感。

请以情带动、以动传情，用饱满的情感进行表演。

诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗。情动于中而形于言。言之不足，故嗟叹之；嗟叹之不足，故永歌之；永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。

——《毛诗序》

■ 学习项目一 舞中情

“歌以叙志，舞以宣情。”无论是独舞、双人舞，还是群舞，都记录着人类的喜怒哀乐、悲欢离合。让我们一起感受舞蹈中的丰富情感吧！

■ 舞作赏析

也许是要飞翔



编导：王玫

表演者：吴珍艳

舞蹈《也许是要飞翔》是一位女性的心灵独白，其中的现代舞动作赋予作品更多的象征性意味。在《冬天来了》的歌声中，舞者借助极强的控制力展示不同的具有飞翔意象的舞姿动态。她在极速的奔跑、跳跃中戛然而止，在地面上快速地翻滚，表达了挣脱羁绊和渴望自由的复杂情感。

秋海棠



编导：张云峰

表演者：武巍峰

舞蹈《秋海棠》首演于2000年。作品表现了秋海棠对年轻时舞台表演生涯的眷恋及对新中国成立之前黑暗社会的控诉。舞者通过头饰和戏服，将中国古典舞的技巧与戏曲的“手、眼、身、法、步”结合，讲述了一位老艺人饱经沧桑的曲折命运。

背 影

舞蹈《背影》节选自舞剧《朱自清》，首演于2020年。该舞剧艺术性地再现了朱自清为人师、为人子、为人夫、为人父的一生，彰显了他的文人风骨和民族气节。舞蹈《背影》是根据朱自清同名散文创作的双人舞，再现了父亲在火车站送别朱自清的情节，表现了父子之间深沉、内敛的情感。



编导：刘小荷、张帝莎

演出单位：扬州市歌舞剧院

舞蹈知多少

舞蹈的抒情性 舞蹈作为人类精神世界的一种身体表达，是生命力最直接的运动显现。它具有象征性，赋予了人体语言更多想象空间和审美趣味。因此，抒情性是舞蹈艺术最大的特点。

狼图腾



舞蹈《狼图腾》首演于2006年，是以蒙古族民间舞为动作素材的男子群舞。舞者在深沉且绵长的蒙古族长调中，借助风格化与拟人化的肢体动作，形象地表现了狼群的野性、顽强和群体的凝聚力，彰显出团结、奉献、勇敢等震撼人心的情感力量。



编导：黄云松

演出单位：北京舞蹈学院

- 观看以上舞蹈片段，感受舞蹈作品的不同风格特征及思想情感。
- 从以上舞蹈作品中选择你感兴趣的场景，模仿其中的舞蹈动作，并尝试用这些动作表达你的情感。

■ 学习项目二 舞蹈的诉说

身体从不“撒谎”，每个动作都是当下最真实的情感映射。让我们在双人舞中交流情感，将舞蹈当作诉说心灵、传递情感的媒介。

■ 舞蹈游戏



■ 从以上图片中挑选你喜欢的词语，并用舞蹈动作加以表现，让其他同学猜一猜你想表达的情感。

■ 分组合作，并与同学相互交流、评价，看一看哪组的表现更加准确、生动。

■ 舞动空间

可选任务一

安徽花鼓灯中的情感表达



扛包式（男）、扁担式（女）



踢球式（男）、二姐踢球式（女）



扫地式（男）、扛扇式（女）



打虎式（男）、手搭凉棚式（女）

- 学习安徽花鼓灯中的舞蹈动作，思考它们表达了怎样的情感。
- 将所学舞蹈动作连接起来，编创两个八拍的舞蹈短句。
- 分组展示，看一看哪组的表演更具感染力。

可选任务二

中国古典舞中的情感表达

- 学习中国古典舞中的动作，体会其中蕴含的不同情感。



喜出望外



害羞



悲伤



惊恐



得意扬扬



勃然大怒



忧心忡忡

■ 将所学舞蹈动作连接起来，编创两个八拍的舞蹈短句。

可选任务三

生活中的情感表达



喜出望外



怒目而视



惊恐



怅然若失

■ 选取舞蹈游戏中的情感表达动作，在老师的指导下，改变这些动作的方向和幅度，尝试将生活动作转化为舞蹈动作。



怡然自得



坐立不安



忧心忡忡



喜出望外

■ 将你编创的舞蹈动作连接起来，形成两个八拍的舞蹈短句，表达你的内心情感。

■ 学习项目三 情感的共鸣

群舞是四人以上舞蹈样式的总称。一个好的群舞作品不仅需要巧妙的设计，还需要团队的交流合作，才能激起情感的火花、灵魂的共振，让观众产生强烈的共鸣。

■ 舞作赏析

天鹅湖



舞剧《天鹅湖》是古典芭蕾的巅峰之作。该舞剧的第二幕由列夫·伊万诺夫编创，其中《四小天鹅舞》《四大天鹅舞》《天鹅大群舞》等舞段标志着芭蕾艺术在19世纪末取得的最高成就。《四小天鹅舞》用整齐划一、欢快轻盈的动作外化出主人公的心声。《天鹅大群舞》让“群鹅”在“S”形的调度上不断奔跑、往复，表现出奥杰塔内心激烈的斗争与纠结。第二幕的浪漫表演如泣如诉、美不胜收，体现出芭蕾美学“抒情至上”的诗意品味。

人物

马里于斯·彼季帕（1819—1910）



法国芭蕾演员、舞蹈编导家。他的作品中，独舞技巧性强，群舞队形整齐而又富于变化，整体境界有很强的诗意。他发展并完善了古典芭蕾舞剧中双人舞“ABA”的模式和性格舞的场面，使古典芭蕾舞剧的结构更加规范，对俄罗斯学派的形成作出了卓越的贡献。其代表作品有舞剧《堂·吉珂德》《舞姬》《雷蒙达》《天鹅湖》等。



编导：[法] 马里于斯·彼季帕、[俄] 列夫·伊万诺夫

演出单位：圣彼得堡马林斯基剧院

- 观看《天鹅湖》第二幕中的舞蹈片段，感受舞段中蕴含的音乐情绪和舞蹈情感，并与同学交流。
- 分析《天鹅湖》第二幕中群舞的表现形式，并说一说该舞段是如何传递情感的。
- 请写一篇《天鹅湖》第二幕的观后感。

奔 腾



编导：马跃

演出单位：中央民族大学

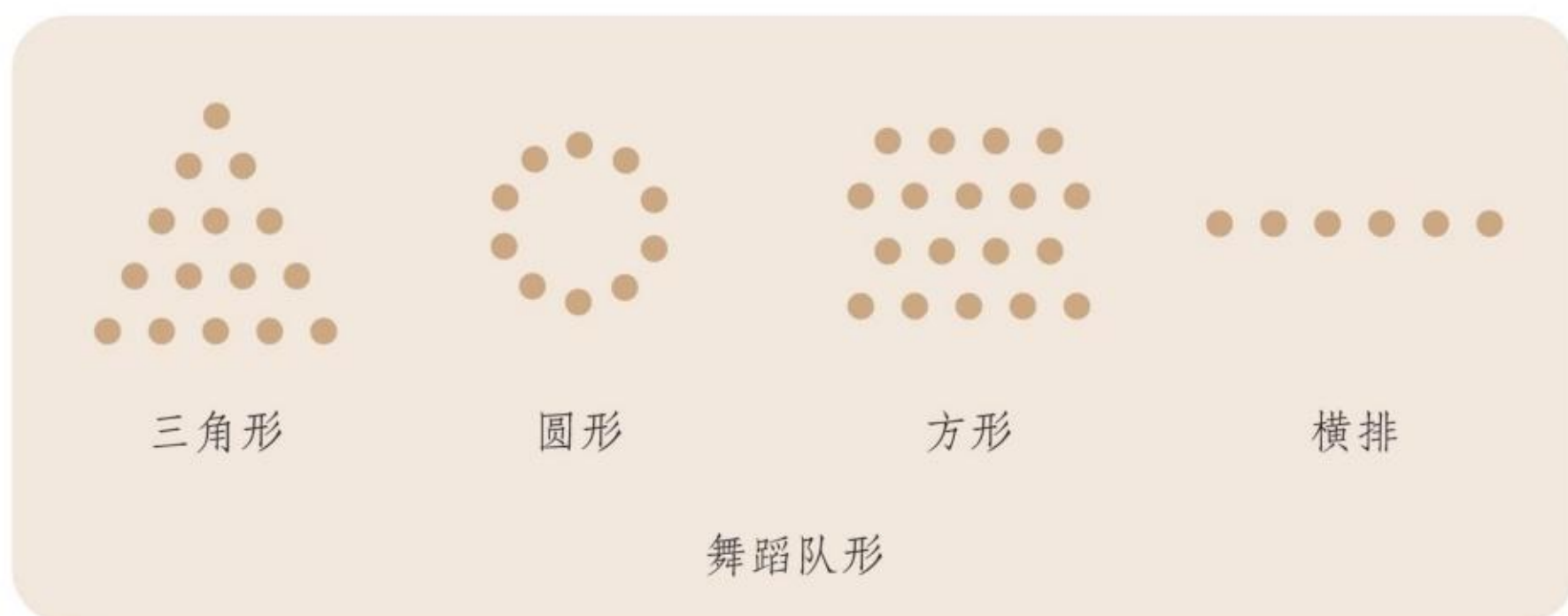
舞蹈《奔腾》首演于1984年，描绘了策马奔腾、昂扬激越的蒙古族青年形象，具有浓郁的民族特色与强烈的时代气息。该作品以蒙古族民间舞中的马步、拧肩、碎抖肩等动作为基本元素，并融合了摔跤、射箭等极为阳刚豪放的生活动作，描绘了一匹马自红日初升的天际奔来，引出万马驰骋的壮阔画面，表现了不畏艰难、勇往直前的精神和催人奋进、积极向上的力量。

■ 观看舞蹈作品，说一说舞蹈表达了什么情感。

■ 创意舞蹈

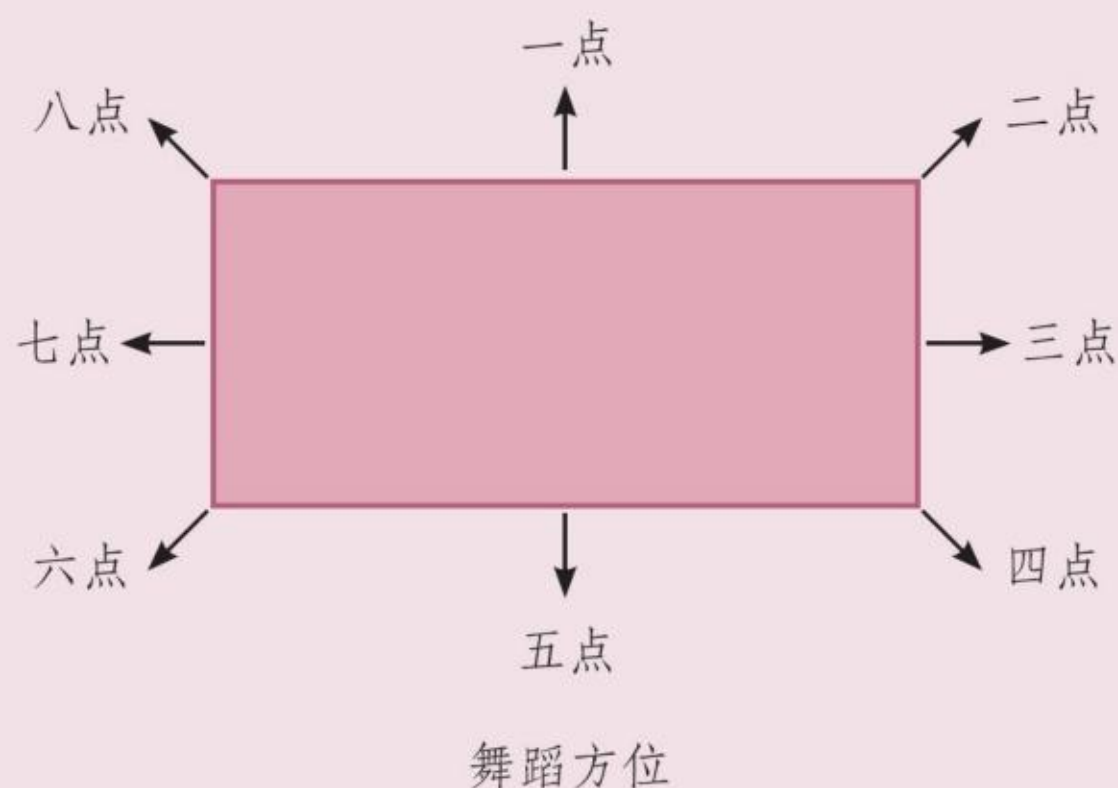
■ 在老师的指导下，运用所学舞蹈动作和情感表达方式，分别以“喜悦”和“悲伤”为主题，编创两个八拍的舞蹈短句。

■ 结合独舞、双人舞、群舞等形式，将舞蹈短句扩充为四个八拍的舞段。编创群舞时可结合舞蹈队形及舞蹈的八个方位进行设计。



舞蹈知多少

舞蹈方位 用来规范舞者面向或走向的专业术语，便于舞者准确把握动作的方向和方位。通常正前方为“一点”，每向右转四十五度为一个方位，如下图中，右斜上方为“二点”，正右方为“三点”，以此类推，共八个方位。



■ 舞·说

战争中的思乡之舞

抗日战争期间，中国人民正处于水深火热之中。当时，一群爱国艺术家无惧生死，用最赤诚的艺术创作控诉日寇侵略的罪行，表现中国人民不屈不挠的抗争精神。其中就有后来被誉为“中国舞蹈之母”的戴爱莲。

1941年6月5日晚，暂留重庆的舞蹈家戴爱莲正在紧张地排练。突然，日军轰炸机的声音由远而近，她和大家不得不迅速转移到地下防空洞。当晚，日军出动了二十四架飞机，轮番轰炸重庆近五个小时。戴爱莲目睹了惨绝人寰的“重庆大轰炸”，心灵遭受到极大的打击，立即创作了舞蹈作品《空袭》，控诉日寇的滔天罪行。

同年，当戴爱莲听到作曲家、小提琴演奏家马思聪创作的《思乡曲》时，她对流离失所的同胞们的同情油然而生，一种不可遏制的创作欲驱动她编创了独舞《思乡曲》。作品表达出流亡的人对故乡深深的思念和眷恋。当戴爱莲在上海国泰大戏院表演时，小提琴演奏家马思聪亲自为她伴奏。表演结束后，观众为两位艺术家的“世纪合作”报以持久而热烈的掌声。

多年后，在纪念抗日战争胜利的一次特别节目中，当八十九岁高龄的戴先生听到熟悉的《思乡曲》响起时，她随手解下系在脖子上的红丝巾，为观众即兴而舞。那一刻，她仿佛回到了自己如花的年龄，回到了那个毅然决然登上航船、驶向东方的时刻。她走到哪里就跳到哪里，用舞蹈传递着对祖国和人民最深沉的爱。

第三单元

灵动天地

“天人合一”是中国艺术精神的集中体现。舞蹈亦通过肢体语言表现出敬畏天地、寄情山水的美学追求。本单元，我们将学习节日舞蹈和山水之舞，探索人与天地、人与自然的和谐关系。

请思考舞蹈风格的形成与地域、环境、文化之间的关系，体验不同的舞蹈风格。

舞者、舞蹈创作者们应该更加仔细地聆听这世界的悲欢离合，用舞蹈去完成千万年来我们一直与自然、生活、世界的对话。

——杨丽萍

■ 学习项目一 对话天地

大自然滋养了人类，人类又在生生不息的繁衍过程中回馈自然。让我们在舞蹈中与天地进行一场心灵的对话吧！

可选任务一

踏鼓起舞

在心怀天地的汉代人眼中，七盘象征北斗七星，二鼓象征日、月。脚踏盘鼓象征在日月星辰中起舞，在广阔、神秘的宇宙中遨游。这就是汉代人的天地观、宇宙观。

■ 舞作赏析

相和歌

舞蹈《相和歌》节选自舞剧《铜雀伎》，是编导孙颖依据画像石上的盘鼓舞姿创作而成的。舞者用双脚在鼓面上踏、划、踢、跳，敲击出节奏鲜明、悦耳动听的鼓声。孙颖曾在排练《相和歌》时对舞者说：“你们是踏在日月星辰上，你们不是小家碧玉，你们是宇宙的女儿。”



编导：孙颖

演出单位：北京舞蹈学院

舞蹈知多少

盘鼓舞 汉代舞蹈。舞者在盘、鼓之上起舞表演，因使用七盘为多，又称“七盘舞”，以对应七星天象的含义。舞者在有节奏的鼓声中且歌且舞，时而用足踏击鼓面，时而在盘、鼓之上纵跃腾踏，轻盈敏捷地完成许多高难度的舞蹈动作，表现出汉代舞蹈的高超技艺和动态美感。

■ 观看舞蹈作品，学唱其中的歌曲，感受诗、乐、舞三位一体的艺术魅力。

■ “相和歌”和“盘鼓舞”是中国汉代具有代表性的艺术形式。搜集资料，了解更多相关知识，并与同学分享你对中华优秀传统文化的认识。



■ 拓展阅读

1973年，出土于河南省南阳市郡宛县的国家一级文物《许阿瞿过生日》描绘了许阿瞿的生日场景，生动再现了具有强烈动感的“乐舞百戏”内容。画中人物头梳双辮、身着长衫，奔跑、骤停、大跨步于四盘两鼓之间，“若翱若行，若竦若倾”，古拙凝重中蕴含着一种流动的美感。



许阿瞿过生日（局部）[东汉]

南阳汉画馆藏

■ 舞动空间

- 学习汉唐古典舞的典型舞姿，观察与体验臂、肘、腕的动作特点。



担山拈花式

折立式

垂柳式

长虹式

- 在老师的指导下，学习《相和歌》中的舞蹈片段。注意踏鼓时脚下动作顿挫有力，表现汉唐古典舞古朴、厚重的风格特点。

- 分组合作，边唱边跳，比一比哪组的表演更具感染力。



典型舞姿

可选任务二

欢腾的舞步

庄子曾说：“天地者，万物之父母也。”这充分表达了中国人对天地的认识。在中国深厚的农耕文化传统中，人们会用不同的方式表现对天地的敬畏、对美好生活的向往。舞蹈正是古代人们与自然对话的重要方式之一。

■ 综合探究

“春种一粒粟，秋收万颗子。”丰收不仅承载着五谷丰登带给人们的愉悦之情，还传递着人们对来年的美好期望。让我们走进不同的节日，感受丰收的喜悦之情。

- 搜集不同民族庆祝丰收的舞蹈资料，与同学分享。
- 从你搜集的资料中选取最具代表性的舞蹈动作，了解其背后的文化内涵并向同学展示。



■ 舞动空间

■ 观看海阳秧歌、东旺锅庄和农乐舞的舞蹈片段，感受中国民族民间舞热闹欢腾的风格特点，了解舞蹈背后的文化内涵及其在日常生活中发挥的作用。



海阳秧歌

舞蹈知多少

海阳秧歌 山东地区三大秧歌之一，是一种集歌、舞、戏于一体的民间艺术形式，以粗犷奔放、热烈欢快、质朴坦率、风趣幽默的表演风格为特点。海阳市大部分乡村都有秧歌活动。过年时，人们会聚在一起扭秧歌，庆祝丰收、迎接新年。

舞蹈知多少

东旺锅庄 流传于云南省香格里拉市东旺乡，是一种无乐器伴奏的集体舞蹈。在室内，人们会围绕“中柱”起舞；在室外，人们则会围圈而舞。东旺锅庄的唱词有“低吟浅唱，娓娓叙来”的特点，舞蹈动作具有庄重稳健的风格特点。逢年过节、庆祝丰收时，人们都会举办通宵达旦的舞会，跳起东旺锅庄。



东旺锅庄



安旦舞



安旦舞

舞蹈知多少

农乐舞 朝鲜族具有代表性的民间传统娱乐活动，流传于吉林、黑龙江、辽宁等省的朝鲜族聚居区，是集歌、舞、乐于一体的综合性艺术形式。农乐舞有着相对稳定的传统程式，一般在新年伊始和欢庆丰收时表演。人们对农乐舞进行提炼和整理，形成了朝鲜族舞蹈中的安旦舞和小鼓舞。



可以尝试用盆和盘子替代小鼓。

★小鼓舞

■ 分组合作，学习其中的一个舞蹈段落，在老师的指导下，模拟丰收的情境进行表演，看一看哪组的表演更具节日氛围。

■ 学习项目二 舞在山水间

天地有大美而不言，其中蕴含着无尽的生命力。让我们将生活中秀丽的山、壮美的景装进心里，探索舞蹈与生命、舞蹈与自然的和谐之美。

■ 舞蹈游戏

- 想象身处不同的自然环境，在老师的指导下，用舞蹈动作表达愉快的心情。



■ 分组合作，一部分同学用身体“搭建”自然中的不同环境，如高山、峡谷、树林等；一位同学扮演自然环境中的人，利用穿、跑、跳等动作与同学“搭建”的环境互动，注意肢体动作的美感。



参考动作

可选任务一

壮族山水

■ 舞作赏析

壮族大歌

舞蹈《壮族大歌》以广西壮族人民的生​​活为题材，运用大量的停顿、跌倒、滚地和奔跑等极具张力的舞蹈动作，表现壮族人民不屈不挠、艰苦奋斗的精神力量和对美好生活的不懈追求。



编导：李紫君、刘滨

演出单位：广西艺术学院

■ 观看舞蹈作品，体会舞蹈中的山水之美和意境之美。

■ 舞动空间

■ 跟随老师学习《壮族大歌》中的舞蹈片段，体会壮族人民昂然行走在山水之间的豪迈精神。



典型舞姿

可选任务二

千里江山

■ 舞作赏析

只此青绿

舞蹈诗剧《只此青绿》以北宋名画《千里江山图》为创作原型，通过舞蹈艺术的动态还原静态的山水之美，传递出如梦如幻、空灵缥缈、亦近亦远的舞蹈意境。舞者的表演铿锵有力，气势磅礴，以“垂思”“含笑”“独步”等动作，表现出群山移动、变换的场景，勾勒出层峦叠嶂的景象，绘就了一幅行走的山水画卷。





■ 观看舞蹈诗剧片段，体会舞蹈中的文化意蕴。说一说舞蹈是如何传达出《千里江山图》的意境之美的。

导演：周莉亚、韩真

演出单位：中国东方演艺集团



■ 舞动空间

- 跟随老师学习《只此青绿》中的舞蹈片段，体会舞蹈的气韵。



典型舞姿

可选任务三

校园舞蹈“快闪”活动

■ 创意舞蹈

- 分组合作，在校园里策划一场舞蹈“快闪”活动。
- 根据学校的环境特点及学过的舞蹈动作，确定活动主题。
- 发挥你的想象，在教学楼前、草坪上、跑道边、通道旁，按照区域的划分和功能的不同，设计与区域及功能相协调的舞蹈动作，展现朝气蓬勃的校园生活。
- 与同学一起填写下面的策划方案，并在此基础上进行排练。
- 总结排练过程中出现的问题，进一步完善校园舞蹈“快闪”活动的流程，将你们的表演进行展示并记录下来。

“快闪”活动策划方案

活动主题	
总负责人	
参与成员	
表演场地	
活动流程	
服装	
道具	
音乐	
节目创意	

■ 舞·说

神奇的“一顺边”

在学校里列队行走时，如果有同学在迈出左脚时向前伸左手、迈出右脚时向前伸右手，老师或许会提醒他：“你顺拐啦！”

在平坦的地面行走时，我们通常会伸出另一侧的手臂，以保持身体的协调和平衡。但在一些地区，人们却习惯用“同手同脚”攀爬和行走。在我国的西南、西北地区，地形崎岖，山高谷深，人们在劳动、生活中需要频繁地上坡下坎。同时，高原地区气候寒冷，人们的衣物又厚又沉，同侧的手、脚、肩、胯一起向前有助于减轻背部的压力。当人们找到“顺劲儿”时，就增强了爬坡的动力，平衡了下坡的重心。

劳动、生活中形成的“一顺边”体态，逐渐变成了舞蹈的独特动律和审美倾向，在藏族、彝族、苗族、羌族等民族民间舞中均有体现。例如，藏族弦子的“大拖步”中，舞者上身着长袖，在撩腿时，将长袖高高扬起，顺边而舞，给人以流畅顺滑、连绵不断的美感。

“一方水土养一方人”，舞蹈动作、舞蹈风格的形成与人们生活的客观地理环境有着密切的联系。当我们通过舞蹈寄情山水、对话天地时，天地也在潜移默化地塑造我们的舞蹈动作，在我们的身体上“烙”下独特的印记。

第四单元

上下千年

本单元，我们将走进“舞蹈的历史画卷”，了解中国舞蹈的发展与传承；通过“舞蹈中的历史人物”与“舞蹈中的历史故事”，体会用舞蹈演绎历史的独特方式。

请感受与体验舞蹈塑造典型人物的方式，综合运用音乐、服装、道具等手段，表现历史人物，讲述历史故事。

中国有五千年的舞蹈历史，中国人民正竭尽所能地传承与保护这一伟大的文化传统。

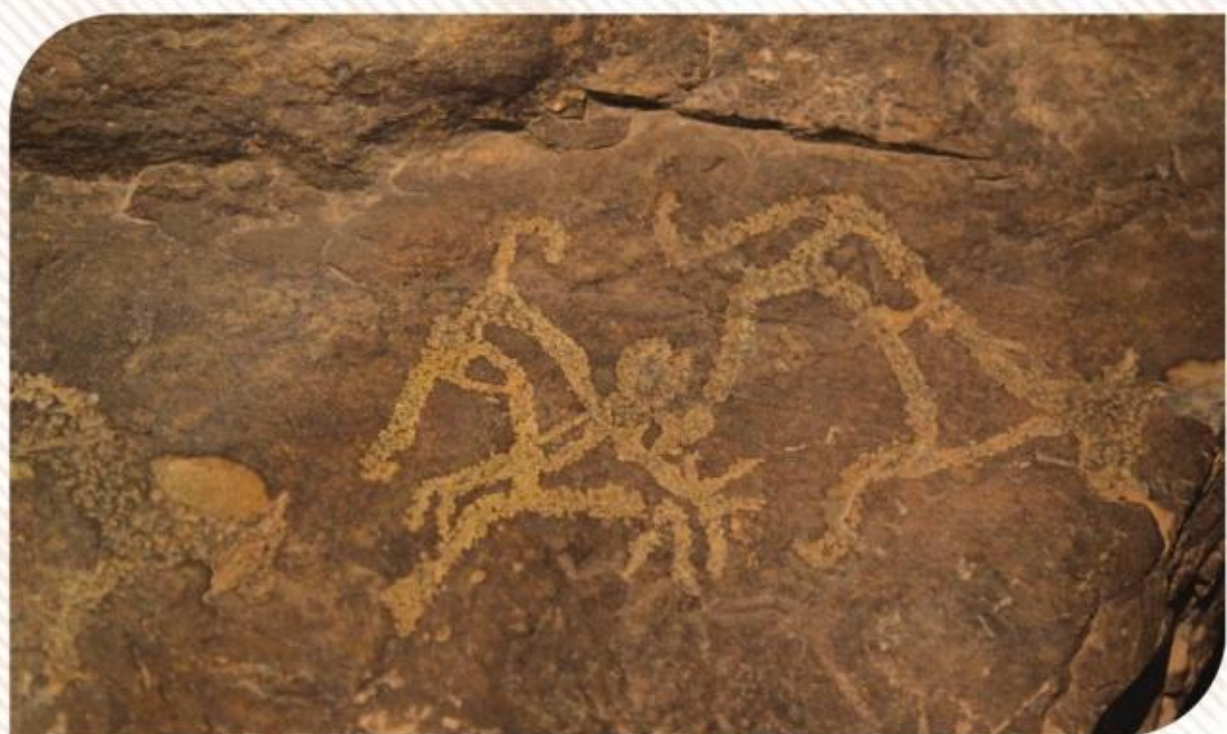
——戴爱莲

■ 学习项目一 舞蹈的历史画卷

舞蹈是人类文明的载体，亦是历史的见证。让我们一起穿过时间的长廊，通过舞蹈的视角探索历史长河，感受历史与文化的传承和发展。

■ 综合探究

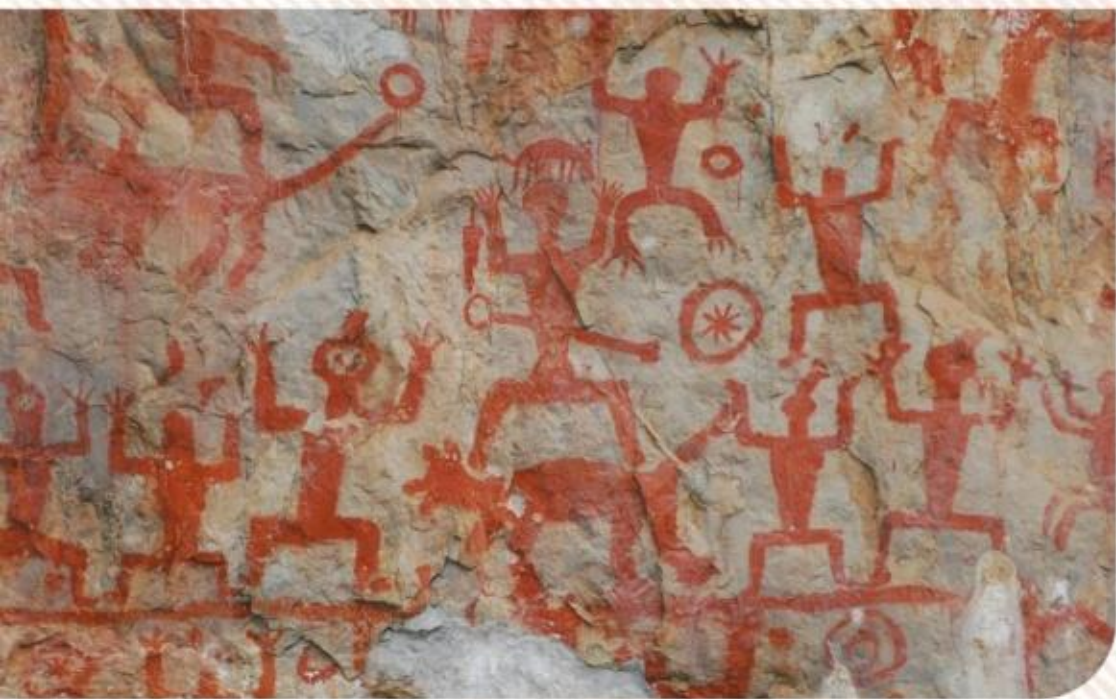
中华文明历史悠久、源远流长，中国舞蹈就是一个突出的表征。舞蹈用最直观、最灵动的方式，在人们的口传身授中延续文化的记忆。虽然古代不能留存舞蹈的影像，但那些动人的舞姿潜藏在岩画、玉雕、舞俑、绘画中，让我们为之惊叹。



内蒙古阴山岩画〔新石器时代〕

岩画中的舞蹈

岩画是古代先民雕凿、涂绘在山崖或岩穴壁上的图画，形象地反映了古代人民的生产劳动、战争场面及文化生活，其中包含了丰富多彩的舞蹈活动。各地区的岩画几乎都刻绘有舞姿图像，形式上有独舞、双人舞、三人舞和群舞，舞姿造型古朴稚拙、简练粗放。



广西花山岩画〔战国时期〕



双联玉舞人〔战国时期〕
美国弗利尔博物馆藏



玉佩舞人〔战国时期〕
上海博物馆藏



玉佩舞人〔西汉〕
震旦博物馆藏



玉佩舞人〔西汉〕
河南博物院藏

玉雕舞人

中国玉雕历史可追溯到新石器时代的原始社会。雕琢精美的玉雕舞人，不仅具有很高的审美价值，还是研究古代乐舞的宝贵资料。玉舞人多以女性舞蹈造型为题材，表现舞女扬臂、曲身的动作。最著名的玉舞人形象是战国晚期的“双联玉舞人”。对舞的两位舞女，并肩相倚而立，外侧手臂皆由外向内，扬臂舞袖，长袖于头顶之间相交，内侧手臂则向外横于腰际，形成左右对称的双人舞姿态。

舞 俑



女舞俑〔东汉〕
故宫博物院藏

在漫长的历史长河中，我国出土了大量的舞俑。它以三维空间的立体形象，有别于以绘画和平面雕刻表现的舞蹈图像，有着不可替代的艺术价值。汉代出土了大量风格造型各异的舞俑，如四川彭山出土的女舞俑，体态修长，略呈“S”形曲线，着交领长袖舞衣，舞袖或扬或垂，长裙曳地，舞姿婀娜。



唐代出土的舞俑更注重写实，人体比例更加准确，人物表情更加丰富，雕琢也更加精细。唐代舞俑的题材广泛，既有中原乐舞，又有“胡舞”，侧面反映了唐代乐舞绚丽繁荣的面貌。



女乐舞俑〔唐〕
故宫博物院藏

绘画中的舞蹈

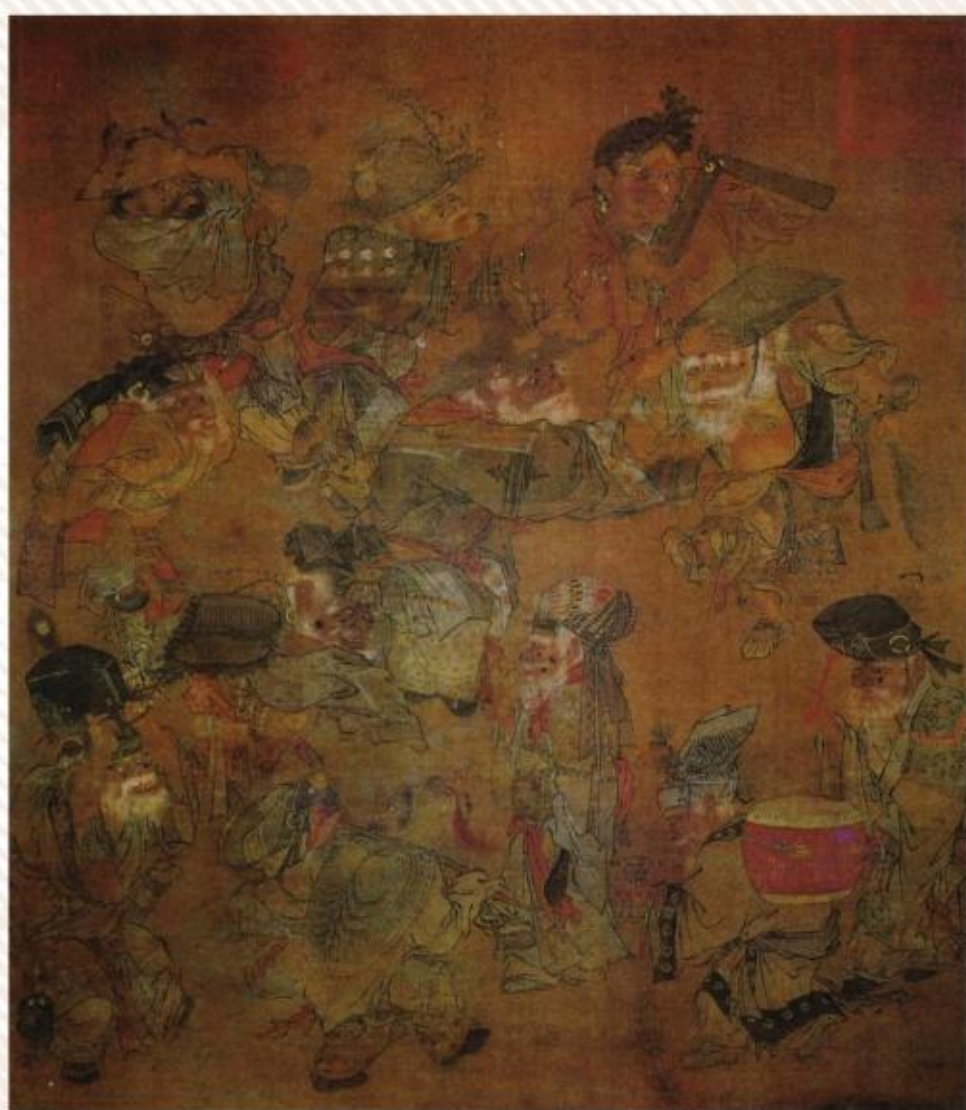
在绘画作品中，保存古代舞蹈图像最多的是卷轴画和册页画。《卓歇图》和《韩熙载夜宴图》是古代绘画作品中的杰作，其中真实而生动的乐舞场面，对于研究古代舞蹈具有重要价值。



卓歇图〔五代〕 胡瓌
故宫博物院藏



韩熙载夜宴图〔五代〕 顾闳中
故宫博物院藏



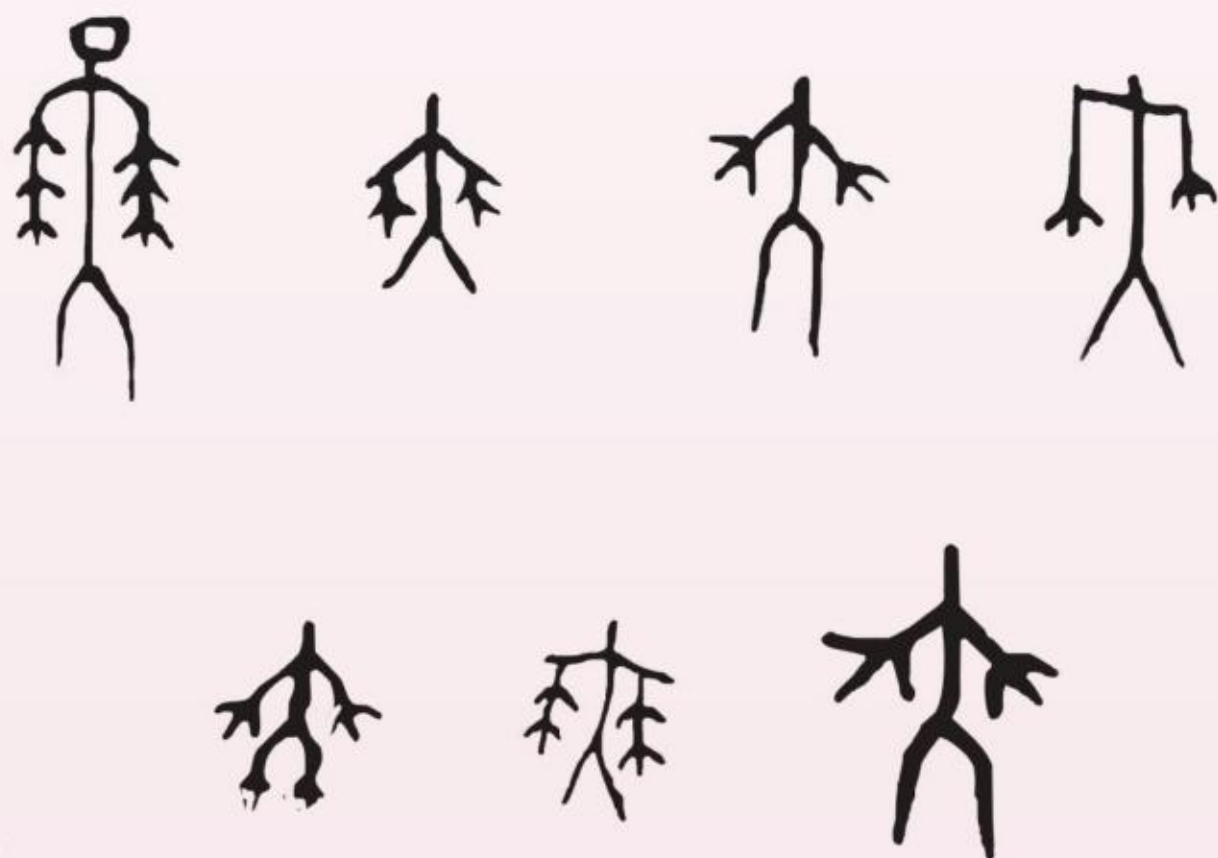
大傩图〔宋〕 佚名
故宫博物院藏

宋代是人物画的鼎盛时期，绘画题材扩大到市井、农村，在人物风俗画中出现了《踏歌图》《灯夕图卷》《大傩图》等描绘民间歌舞活动的画卷。

- 搜集历史中的舞蹈“画卷”资料，与同学分享。
- 与同学交流：历史中的舞蹈遗存有哪些记录方式？

■ 创意舞蹈

“舞”字是我国文字史上可考的古老的文字之一。在早期甲骨文中，我们可以看到“舞”字就像一人执牛尾翩翩起舞。而在随后的变化形态中，也未脱离这样的基本释义。“两袖说”“手执树枝而舞”“手执羽毛而舞”“手执舞器而舞”，这些解读使我们从中窥见我国原始先民在认知世界、探索世界中的认识与思考。



甲骨文中的“舞”字

■ 分组合作，从以上甲骨文中选择你们感兴趣的图案进行模仿，看一看哪一组的动作更有创意。



参考动作

■ 尝试将你们模仿的动作连接起来，编创两个八拍的舞蹈短句，并分组展示。

■ 学习项目二 舞蹈中的历史人物

“今人不见古时月，今月曾经照古人。”编导常常用舞蹈的方式表现耳熟能详的历史人物，为人们提供了一个了解历史人物的途径。让我们在舞蹈作品中以舞话千年，以舞见古人。

■ 舞作赏析

木兰归

舞蹈《木兰归》以中国戏曲舞蹈中女子武舞的舞姿动作为主要素材，以豫剧音乐唱段为伴奏。舞蹈没有再现文学作品和戏剧作品中的具体情节，而是着重表现花木兰英姿飒爽的形象和从战场归来后的满腔豪情。



编导：陈维亚、丁洁

表演者：丁洁

逍 遥

舞蹈《逍遥》的编导运用汉唐古典舞语汇表现了竹林七贤在天地中翩然游走的景象，营造出“天地与我并生，而万物与我为一”的意境。舞者在长袖飞舞、纵横天地的舞动中，表现出魏晋文人的风骨、雅致与洒脱。



编导：史博

演出单位：北京舞蹈学院

将进酒

舞蹈《将进酒》节选自舞剧《李白》。舞剧以李白晚年被发配至夜郎为切入点，运用虚实结合的手法，表现了“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回”的壮阔景象。舞者执剑而舞，豪饮高歌，抒发了诗人忧愤深广的人生感慨。



编导：韩宝全

演出单位：中国歌剧舞剧院

- 观看以上舞蹈片段，对于以上人物你还有怎样的了解？
- 与同学讨论：舞蹈中的人物和你心目中的历史人物一致吗？有哪些相通的地方，又有哪些不一样的地方？进一步思考舞蹈表现了人物的什么特点。
- 尝试模仿舞蹈中的动作或编创新的动作，表现历史人物的某一个瞬间，展现他们的精神气质。

■ 舞动空间

可选任务一

花木兰



兰花掌（女）



虎口掌（男）



空心拳（女）



实心拳（男）



单指（女）



剑指（男）

■ 学习中国古典舞的基本手形，注意动作的准确性。

- 跟随老师学习《木兰归》中的舞蹈片段，感受花木兰的飒爽英姿。



典型舞姿

- 参考诗歌《木兰辞》，分组表现以下场景中的花木兰形象。

场景一：木兰当户织

场景二：暮宿黄河边

场景三：对镜贴花黄

- 尝试将几个小组的动作连接起来，编创两个八拍的舞蹈短句，表现自己心中的花木兰。

可选任务二

道 遥

- 学习汉唐古典舞的基本手位，注意肩、肘、腕的动作特点。



亮翅式



高亮翅式



担山式



并翅式

- 跟随老师学习《逍遥》中的舞蹈片段，感受文人心怀山河、挥斥方遒的情怀。



典型舞姿

舞蹈知多少

典型动作 舞蹈中最具特点和辨识度的动作，对于塑造舞蹈人物形象非常重要。典型动作常常反复出现，给人留下深刻印象，集中反映了人物的身份、气质、情绪等特点。

- 搜集资料，找出三个不同历史人物的典型动作。与同学交流分享，看一看谁的典型动作更准确。

■ 学习项目三 舞蹈中的历史故事

中华优秀传统文化博大精深，源远流长。当历史故事以舞蹈来讲述，用身体来演绎时，便有了一种不同的寓意与表达。

■ 综合探究

七 步

舞蹈《七步》为中国古典舞男子双人舞。编导没有运用双人舞常见的表现形式，而是突出男性的形象特点，通过动作、节奏、空间的运用凸显曹植和曹丕之间的矛盾关系。



编导：田劲、顾佩英

演出单位：北京舞蹈学院

双剑诀

舞蹈《双剑诀》同样取材自曹植和曹丕之间的故事，通过双剑对决的形式塑造了曹植和曹丕不同的人物性格与形象。



编导：欧思维

表演者：胡阳、徐明浩

七步诗

[魏] 曹植

煮豆持作羹，
漉菽以为汁。
萁在釜下燃，
豆在釜中泣。
本自同根生，
相煎何太急？

- 朗诵《七步诗》，说一说这首诗背后的历史故事。
- 观看以上舞蹈作品，分辨演员扮演的角色。你的判断依据是什么？
- 你认为镜头语言的介入对舞蹈中人物形象的塑造与戏剧冲突的设置发挥了怎样的作用？

赵氏孤儿

舞剧《赵氏孤儿》改编自同名元杂剧。故事发生在春秋时期，晋国贵族赵氏被奸臣陷害而惨遭灭门，唯一的骨肉被托付给门客程婴。程婴牺牲了自己的亲生骨肉，保全了赵氏孤儿和全城婴儿的性命。

导演弱化了复杂的情节，重点表现人物情感的纠葛，层层递进，扣人心弦。舞剧以顺叙与插叙相结合的方式，将长达十六年之久的故事浓缩至“两天”时间，分别以上篇“屠杀夜”、下篇“成人日”来承载。篇章之间以程婴的独白衔接，他的誓言振聋发聩，将悲愤与决绝烘托至极点。



导演：李世博

演出单位：中国歌剧舞剧院

■ 观看舞剧片段，搜集相关资料，说一说你认为在舞台上增强戏剧冲突的方法有哪些。

■ 创意舞蹈

我们的故事

- 小组合作，从历史课程中选择大家最喜欢的历史故事设计舞蹈脚本，如巨鹿之战、张骞通西域、昭君出塞。舞蹈脚本的内容包括作品主题结构、主要人物等。
- 与同学交流，为作品中的主要人物设计典型动作。
- 配合音乐、道具、服饰等，完成小组故事的展示。

编舞钥匙

塑造人物形象的方法 选择喜欢的人物形象，并查阅相关资料，了解人物的人生经历。根据人物特点设计典型动作，结合恰当的音乐、服饰、道具等元素，塑造人物形象。

- 为人物设计典型动作时可参考以下类型的舞蹈动作。





①



②



③



④



①



②

连接性动作

■ 舞·说

一舞剑器动四方

唐代是我国古代艺术发展最为繁盛的时期，音乐、舞蹈、书法、绘画等许多艺术都在这一阶段开创新风，诞生了许多精美之作。

有一位名叫张旭的书法“狂人”，他的草书刚劲有力，潇洒飘逸。张旭因其“落笔走龙蛇”的绝世书法而被誉为“草书之圣”。张旭草书与赫赫有名的李白诗歌、裴旻剑舞一同被誉为“唐代三绝”。他的书法作品之所以如此出神入化，除了勤勉练习之外，还与舞蹈艺术息息相关。

公孙大娘被誉为开元盛世时期的宫廷第一舞人，擅长舞剑。相传，公孙大娘舞剑，不仅能够震撼天地，具有如同“后羿射日”一般雄壮的气魄，还能吸引人山人海的观众。杜甫在观看公孙大娘舞剑之后，写下了“昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方”的传世名诗，赞颂公孙大娘精妙绝伦的舞蹈技艺。

张旭在观看公孙大娘舞剑之后，书法造诣得到了突飞猛进的提高，说明这两种艺术之间存在着奇妙的共通性：一个是舞动的身体，一个是游走的书法。二者都在中国传统文化的滋润下，以游龙旋回、行云流水的艺术创作展示着波澜壮阔的大唐气象。

学习测评

舞蹈基础

■ 说出下列动作的名称，并完成相应舞蹈动作。



■ 从以下舞蹈作品中任选一个，跳四个八拍的舞段。

- 1.《秦俑魂》
- 2.《唐印》
- 3.《相和歌》
- 4.《木兰归》
- 5.《逍遥》

舞蹈品鉴

- 观看老师播放的舞蹈片段，写下舞蹈作品的舞种风格。
- 在本学期学过的舞剧中任选一个，写下舞剧的主要内容和思想情感。

校园编舞家

- 根据老师的提示和播放的音乐即兴舞蹈，尝试表现出音乐传达的情感。
- 为你感兴趣的人物设计两个典型动作，并串联成两个八拍的舞蹈短句。

我舞我思

- 在以下问题中选择一个，小组合作讨论并陈述。
 1. 谈一谈舞蹈与生命的关系。
 2. 为什么说“舞蹈长于抒情”？

我的舞蹈收藏

- 向同学们展示本学期你新增的舞蹈收藏吧！

本学期新增的收藏是_____

我想推荐的作品是_____

推荐的理由是_____

后 记

本套教科书（八~九年级）由人民教育出版社课程教材研究所音乐课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育艺术课程标准（2022年版）》编写。

本套教科书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本套教科书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教科书版式设计为北京大方四象文化传播有限公司，封面插图绘制为宋晨。我们感谢为本册教科书提供专业支持的靳金老师，以及所有为教科书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

本册教科书出版之前，我们通过多种渠道与教科书选用作品的作者进行了联系，得到了他们的大力支持。视觉中国、新华社、北京舞蹈学院、中国歌剧舞剧院、中国东方演艺集团、中央芭蕾舞团和叶进、何铭为本册教科书提供了图片素材。对此，我们表示衷心的感谢！但仍有部分作者未能取得联系，恳请入选作品的作者与我们联系，以便我们支付稿酬。

我们真诚地希望广大教师、学生及家长在使用本册教科书的过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教科书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758441，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所

第一次循环使用	班级	姓名	学号
第二次循环使用	班级	姓名	学号



义务教育教科书

艺术 舞蹈

八年级

上册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

YISHU WUDAO

义务教育教科书

艺术 舞蹈

八年级 上册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38280-2



人民教育出版社