



义务教育教科书

艺术 舞蹈

九年级
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

九年级

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：张晓梅

编写人员（以姓氏笔画为序）：

王 倩 田 晶 史 博 孙 玥

李先灵 屈红梅 翁世晖 梁 菲

责任编辑：张雪纯

责任设计：何安冉 郭 威

责任校对：曹 萌

责任印制：

义务教育教科书 艺术 舞蹈 九年级 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，我们将一同感受舞蹈的独特魅力，探索舞蹈的无限可能。

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，又可以复杂精致，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，通过各种活动提高舞蹈素养，学习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。

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 肢体延伸

学习项目一 舞蹈的道具·····	2
学习项目二 与道具共舞·····	11
学习项目三 万物皆可舞·····	16

第二单元 以舞承志

学习项目一 高洁之舞·····	22
学习项目二 志向之舞·····	26
学习项目三 梦想之舞·····	30

第三单元 身体记忆

学习项目一 传统印记·····	36
学习项目二 时代记忆·····	44

第四单元 动作密码

学习项目一 动作中的几何·····	58
学习项目二 探索身体的重心·····	62

学习测评

第一单元

肢体延伸

本单元，我们将认识和体验多样的舞蹈道具，并发挥想象，将生活中常见的物品转换为舞蹈道具，了解舞蹈道具在提升舞蹈美感和舞蹈表现力方面的重要作用。

请搜集资料，了解不同舞蹈道具的文化属性与民族特色。

昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阕。

——《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》

■ 学习项目一 舞蹈的道具

舞蹈道具是舞蹈表演时使用的物品。远在中国古代，就有持不同道具而舞的表现形式，“凡舞，有帔舞，有羽舞，有皇舞，有旄舞，有干舞，有人舞”。后来，舞蹈道具的种类不断增多，逐渐具有传递文化信息、延续情感表达、交代故事情节及丰富舞蹈动作等功能。

■ 综合探究

■ 观看以下舞蹈片段，说一说舞蹈中的道具有什么特点，感受道具在各舞种中发挥的不同作用。



舞蹈《大漠孤行》
编导：张慧颖
表演者：汪子涵



舞蹈《书韵》
编导：江靖弋
表演者：王磊

舞蹈知多少

中国古典舞具有“以身带器”“以器练身”的运动特征，其道具以剑、袖、扇、笔、巾为代表。舞者弄剑时神采飞扬，舞袖时飘逸闲雅，充分体现了中国传统艺术对形神兼备、气韵生动的美学追求。



舞蹈《飞天》

编导：陈维亚

表演者：李明阳



舞蹈《挽扇仕女》

编导：孙颖

演出单位：北京舞蹈学院



舞蹈《一川清水》

编导：钟宏宇

演出单位：四川省歌舞剧院



舞蹈《谢公展》

编导：孙颖

演出单位：北京舞蹈学院

舞蹈知多少

中国民族民间舞的道具大多是乐器或生活物品，具有鲜明的民族风格和生活气息。舞者或边歌边舞，营造出热烈的气氛；或巧用道具，展现出高超、精湛的绝技，使舞蹈富有动态感和形式美感。



汉族龙舞



藏族热巴舞



朝鲜族长鼓舞



维吾尔族顶碗舞



壮族竹竿舞

舞蹈知多少

外国舞蹈种类繁多，形式丰富，道具多种多样，体现出不同国家的文化内涵。



印度卡塔克舞



泰国蜡烛舞



西班牙弗拉门戈



斯里兰卡罐舞

- 搜集资料，了解不同地域、民族的舞蹈中常用的道具，以及这些道具的起源和功能。
- 思考并与同学交流：还有哪些物品可以作为舞蹈道具？

■ 舞作赏析

六月清荷

舞蹈《六月清荷》首演于2006年，极大程度地展现了扇舞的美感。舞者时而绕扇、盘扇，表现荷花的灵动之美；时而将扇子拼接为层层叠叠的花瓣，展现荷花的形态之美。在细碎的圆场步与流畅的队形变化中，“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的清新隽秀之风扑面而来，呈现出诗画般的优美意境。



编导：周萍、李娜

演出单位：北京舞蹈学院



编导：呼格吉勒图

演出单位：内蒙古民族歌舞剧院

盅·碗·筷

舞蹈《盅·碗·筷》融合了雄健有力的筷子舞和细腻柔美的盅碗舞，具有鲜明的蒙古族特色，表现了舞者高超的舞蹈技艺。编导对生活道具进行了艺术化处理，舞者通过持盅轻晃、顶碗而舞、敲击筷子等形式，展现了蒙古族人民粗犷豪放的性格、质朴敦厚的气质、热情好客的品质和对生活的热爱。



编导：戴爱莲

表演者：徐杰、资华筠

飞 天

舞蹈《飞天》首演于1954年，是我国当代第一部取材于敦煌石窟造像和壁画的舞蹈作品。该作品运用戏曲中的长绸舞，将石窟造像之“静”化为舞蹈艺术之“动”，以飞舞的绸带和腾跃的舞步表现出圆润、流畅、典雅之美，表达了人们对翱翔天宇的希冀与向往。

■ 观看以上舞蹈片段，了解舞蹈中的道具，说一说舞者是如何运用道具丰富作品表达的。

■ 学习项目二 与道具共舞

丰富多样的道具为舞蹈带来了更多的表现空间。让我们学习在舞蹈中使用道具，使道具成为我们身体表达的一部分吧！

可选任务一

舞动的珊瑚

■ 舞作赏析



编导：田露

演出单位：北京舞蹈学院

红珊瑚

舞蹈《红珊瑚》以山东秧歌为动作元素，以纱巾为舞蹈道具，表现了一片珊瑚在大海中随波起舞的景象。舞者时而如轻纱般随波摆动，时而如顽石般不可动摇，展现了生命的坚韧与力量。

- 观看舞蹈作品，思考舞者怎样运用纱巾延伸肢体动作。
- 舞者如何运用纱巾表现珊瑚形象？尝试模仿，表现你心中的珊瑚形象。

■ 舞动空间

在汉族民间舞中，舞者常使用手绢、纱巾等质地柔软、色彩丰富的舞蹈道具，并运用绕、翻、抛、接等技巧，为观众带来独特的视觉效果和审美体验。



典型舞姿

- 学习《红珊瑚》中的舞蹈片段，感受山东秧歌的体态和动律特点。
- 分组合作，在舞蹈中探索纱巾的不同使用方式。

可选任务二

扇舞书韵

■ 舞作赏析

纸扇书生

舞蹈《纸扇书生》是中国古典舞男子群舞。舞者通过纸扇表现出少年书生趣、雅、狂的形象特征，既有“采菊东篱下，悠然见南山”的闲情雅致，又有“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”的恬淡与平和，还有“挥斥方遒”的狂放与豪情，表现出中国古代文人的高洁品格与独立精神。

■ 观看舞蹈作品，思考舞蹈中纸扇的使用方式有哪些变化，试着模仿一下吧！

■ 舞蹈中道具的使用对人物形象塑造起到了什么作用？



编导：胡岩

演出单位：北京舞蹈学院

■ 舞动空间

■ 跟随老师学习《纸扇书生》中的舞蹈片段，想象自己是生活在古代的文人书生，表现出谦逊有礼的书生气质。



典型舞姿



典型舞姿

★分组合作，以纸扇为道具，编创四个八拍的舞段来表现某种形象、情绪或景象。

★为选学内容。

■ 学习项目三 万物皆可舞

生活中的很多物品都可以成为舞蹈的道具。只要发挥想象，敢于尝试，即便是一花一草、一桌一椅，也能为你的舞蹈增添新的艺术魅力。

可选任务一

打阿嘎

■ 舞作赏析

阿嘎人

舞蹈《阿嘎人》描绘了藏族人民欢乐的劳动和生活场景。“打阿嘎”是藏族传统的修筑方法，指用木夯（木棍连着石头的工具）反复夯打建筑材料“阿嘎土”，使地面或屋顶更加坚实、平滑。劳动时，人们会一边手舞足蹈地夯地，一边有节奏地唱着藏族民间歌谣。在《阿嘎人》中，木夯不仅是劳动工具，还是舞蹈中不可或缺的道具，展现了藏族人民勤劳乐观、脚踏实地的精神面貌。



编导：格日南加、李飞

演出单位：中央民族大学

■ 观看舞蹈作品，思考怎样将生活中的劳动工具转换为舞蹈道具。

■ 舞动空间

■ 分组合作，在老师的指导下学习《阿嘎人》中的舞蹈片段，注意表现藏族民间舞的生活气息和动律特点。



典型舞姿

可选任务二

舞台魔术师

■ 舞作赏析

意 象

舞蹈《意象》首演于1963年，体现了编导艾尔文·尼古莱“舞蹈剧场”的创作理念。艾尔文·尼古莱是新先锋派代表人物之一，擅长将舞蹈、灯光、道具、服装、音响等多种元素融为一体，常常使用稀奇古怪的道具创造出幽默、奇异、怪诞的形象，有“舞台魔术师”之称。《意象》中，舞者运用帽子、长筒、橡皮绳等道具塑造出全新的视觉形象。舞蹈开始时，舞者身着长袍，头顶帽子，动作机械。男子五人舞中，舞者手套长筒，彼此连接。编导对道具的使用超越了肢体延伸的具象层面，体现了更加抽象、理性的艺术追求。



编导：〔美〕艾尔文·尼古莱

表演者：〔美〕马瑞·路易斯、〔美〕比尔·弗兰克等

- 观看舞蹈作品，观察道具使用有什么特点。
- 这部作品带给你怎样的感受？它与其他作品有何不同？

■ 创意舞蹈

- 思考：哪些生活物品可以转换为舞蹈道具，如何转换？
- 分组合作，每组选择一个情境，并结合道具和学过的舞蹈动作，编创四个八拍的舞段。

情境一：丰收的季节

情境二：今天是星期天

情境三：课间休息

- 分组展示舞段，并与同学分享你是如何选择和使用舞蹈道具的，看一看哪组的表演更具创意。

■ 拓展阅读

电影《雨中曲》是首映于1952年的歌舞片。吉恩·凯利在雨中忘我歌唱、欢快起舞的片段是这部电影的经典场景，用时七天才拍摄完成。舞者将生活物品——雨伞作为舞蹈道具，时而将雨伞想象为舞伴，时而用它模拟手中的吉他，时而用它展示高超技巧——旋转、抛接、开合等。在动听的旋律中，舞者用轻快的舞步、夸张的表情，表达了喜悦的心情、积极乐观的生活态度和自由无畏的精神。



导演：[美] 斯坦利·多南、[美] 吉恩·凯利
表演者：[美] 吉恩·凯利

■ 舞·说

长袖善舞

袖舞是中国传统乐舞的重要表现形式之一，长长的袖子在舞蹈中可以起到延伸手臂、展示技巧、增强表现力和感染力的作用。

袖舞在我国有着悠久的历史，《韩非子·五蠹》中就曾有过“长袖善舞”的记载。春秋战国时期，在长江中游地区普遍流传着以袖为道具的舞蹈。袖舞形式多样，浪漫飘逸，充分表达了人们对天地的想象与对未来生活的美好憧憬。汉代，袖舞在传统乐舞的基础上融入了下腰、跳跃等高难度技巧，逐渐形成了“翘袖折腰”的舞蹈特点。唐代有诗歌记载了民间踏歌活动的场景——“三百内人连袖舞，一时天上著词声”。人们联袂舞袖，踏足为节，悦耳的歌声响彻云霄，这是怎样一幅惬意、愉悦的场景呀！

今天，依然有很多学者在研究袖舞，有很多舞蹈家在创作、表演袖舞，他们共同描绘出中华舞蹈文化传承发展的生动图景。

第二单元

以舞承志

本单元，我们将通过“高洁之舞”“志向之舞”与“梦想之舞”的学习，感受舞蹈表现的美好品格和远大理想，了解如何寄舞抒怀、以舞言志。

请结合其他艺术形式进行探究学习，深刻地理解舞蹈作品传递的精神力量。

诗，言其志也；歌，咏其声也；舞，动其容也。
三者本于心，然后乐器从之。

——《礼记·乐记》

■ 学习项目一 高洁之舞

莲花是美好、高洁的象征，艺术家以此为题材，进行了多种形式的创作。让我们一起欣赏不同艺术作品中的莲花形象，感受莲花“出淤泥而不染”的品格。

■ 综合探究

爱莲说

[北宋]周敦颐

水陆草木之花，可爱者甚蕃。晋陶渊明独爱菊。自李唐来，世人甚爱牡丹。予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。

予谓菊，花之隐逸者也；牡丹，花之富贵者也；莲，花之君子者也。噫！菊之爱，陶后鲜有闻。莲之爱，同予者何人？牡丹之爱，宜乎众矣。



中国画《出水芙蓉图》

[宋]佚名 故宫博物院藏

■ 欣赏以上作品，根据你的理解概括莲花的形象特点。

爱莲说

舞蹈《爱莲说》首演于2006年。编导的创作灵感来源于北宋周敦颐《爱莲说》中对莲花的描述，并借鉴了中国画中的写意手法，将莲花的形象拟人化、象征化、诗意化。舞者运用高超的技巧和优美的动作向人们展示了中国古典舞的古朴、典雅之美，以及如莲花般洁身自好、傲然挺立的君子品格。

■ 观看舞蹈作品，思考并说一说舞者是如何将莲花的静态形象转化为动态形象的。

■ 观察、捕捉舞蹈中最典型的舞姿造型，与同学分享。



编导：赵小刚

表演者：邵俊婷

■ 舞动空间

■ 跟随老师学习《爱莲说》中的舞蹈片段，感受并表现莲花的高洁之美。



典型舞姿

■ 创意舞蹈

■ 分组合作，根据不同情境展开联想，并结合学过的动作和队形编创四个八拍的舞段，呈现莲花的不同形态。



参考动作

情境一：含苞待放

一组同学用手，另一组同学用脚，分别表现莲花的花瓣与花蕊。尝试组合动作，形成多人合作的造型。

情境二：风中摇曳

一个同学扮演风中摇曳的莲花，其他同学随着莲花的摇摆变换队形，看一看能产生多少有创意的队形。

情境三：_____

■ 你还能想到哪些有趣的情境和表现方式？填写在上方空白处。

■ 学习项目二 志向之舞

“士不可以不弘毅，任重而道远。”人生之路，道阻且长，但人生之志，仍可凌云。让我们心怀鸿鹄之志，展翅高飞，冲破云霄，在理想的天空中翱翔吧！

■ 综合探究

在蒙古族的艺术作品中，“雁”是常见的创作题材，常用于托物言志，抒发人生感悟。



《鸿雁》原名为《鸿嘎鲁》，意思是白天鹅，后发展成现在的《鸿雁》。悠扬的歌声中带着浓郁的乡愁，诉说着成长的故事。这首歌曲唤醒了人们对故乡最美好的回忆。

鸿 雁

蒙古族民歌

鸿雁，天空上，对对排成行。
江水长，秋草黄，草原上琴声忧伤。
鸿雁，向南方，飞过芦苇荡。
天苍茫，雁何往，心中是北方家乡。

雁 舞

舞蹈《雁舞》首演于1949年。编导选取大雁飞翔、觅食、喝水等动作素材，表现了大雁振翅高飞的姿态和不畏艰难的精神，表达了蒙古族人民冲破黑暗、迎接光明的美好愿望。



编导及表演者：贾作光

■ 欣赏以上艺术作品，对比分析不同艺术形式表现相同题材时的异同。

■ 观察、捕捉舞蹈《雁舞》中最能体现大雁形象的舞蹈动作，思考编导是如何将大雁的形态转化为优美的舞蹈形象的。

■ 如果你是编导，还会用哪些舞蹈动作来表现大雁的形象？

■ 舞动空间

■ 学习蒙古族民间舞中的软手，训练手臂的灵活性。



软手

由肩带动臂、肘、腕、指尖进行波浪式运动，以此表现大雁飞翔时的动态特征。

■ 跟随老师学习《雁舞》中的舞蹈片段，表现大雁的翱翔之姿。



典型舞姿

■ 创意舞蹈

■ 搜集资料，了解大雁飞行时的雁阵队形和一往无前的雁阵精神。

■ 分组合作，根据以下情境，结合雁阵队形和学过的舞蹈动作编创四个八拍的舞段。

情境一：老雁掉队

情境二：冲破暴雨

情境三：逆风飞翔

■ 分组展示并分享设计理念及创作过程。

人物

贾作光（1923—2017）

舞蹈编导、教育家、表演艺术家。贾作光曾深入内蒙古自治区，与当地人民同吃同住，学习他们的舞蹈，并将其提炼、加工、发展为蒙古族新的舞蹈语汇，被誉为当代蒙古族舞蹈的奠基人之一。贾作光的舞蹈表演热情洋溢、俊逸洒脱、形象鲜明，具有强烈的艺术魅力。其代表作品有《牧马舞》《鄂尔多斯》《雁舞》《海浪》。



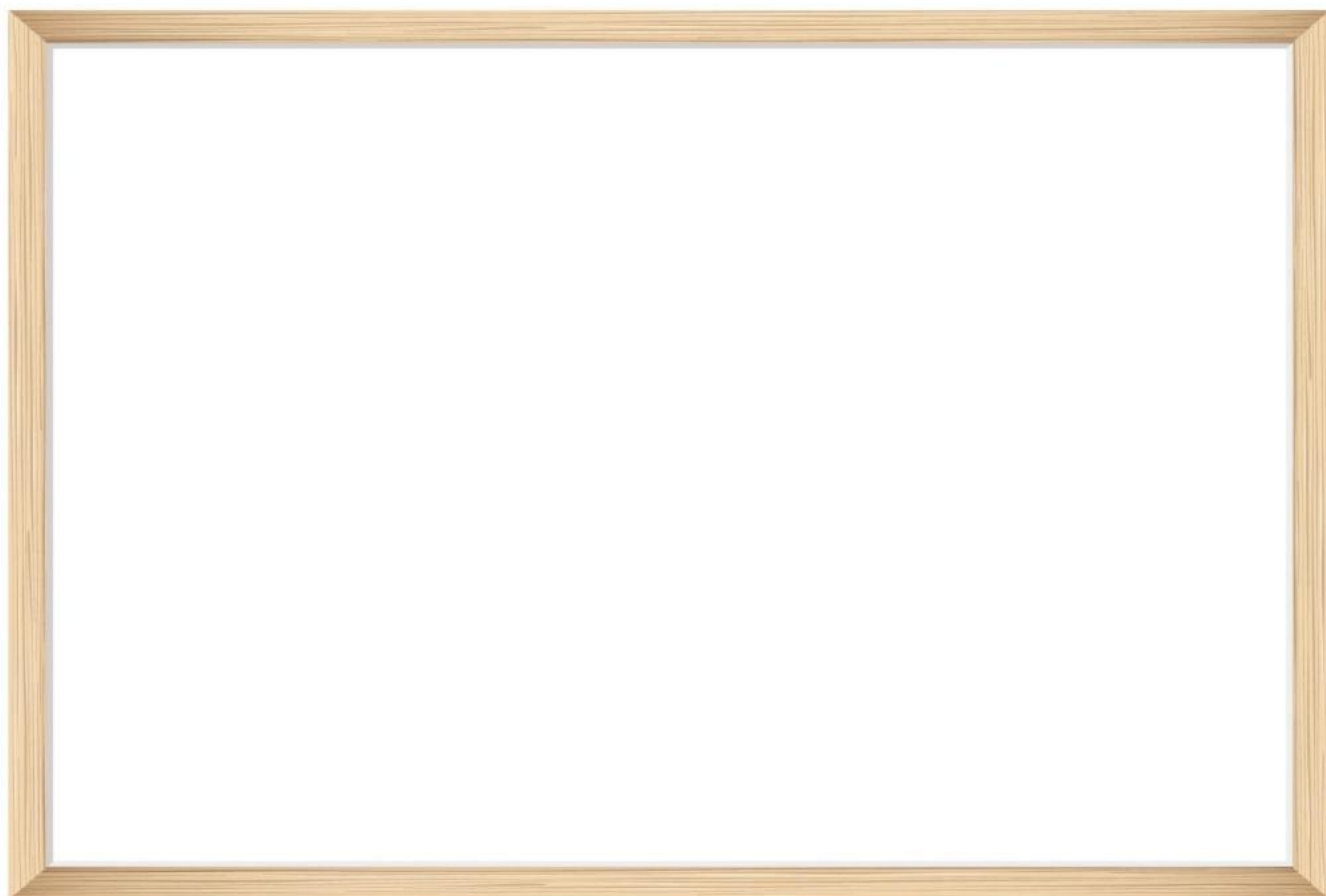
■ 学习项目三 梦想之舞

梦想是灯塔，为我们指引前进的方向；梦想是船帆，带领我们乘风启航。让我们踏响青春的节拍，向着朝阳，一起为梦想起舞！

■ 综合探究

■ 阅读名人立志的故事，与同学交流阅读后的感受，说一说你对未来的期许。

■ 用画笔在画框中描绘你的梦想，尽可能添加一些生动的细节，让同学猜一猜你的梦想是什么。



■ 尝试用身体语言表现这幅“梦想的画作”。

■ 创意舞蹈

■ 想象气球是你的梦想，尝试触摸、捧起、拥抱气球，表现梦想的珍贵。



参考动作

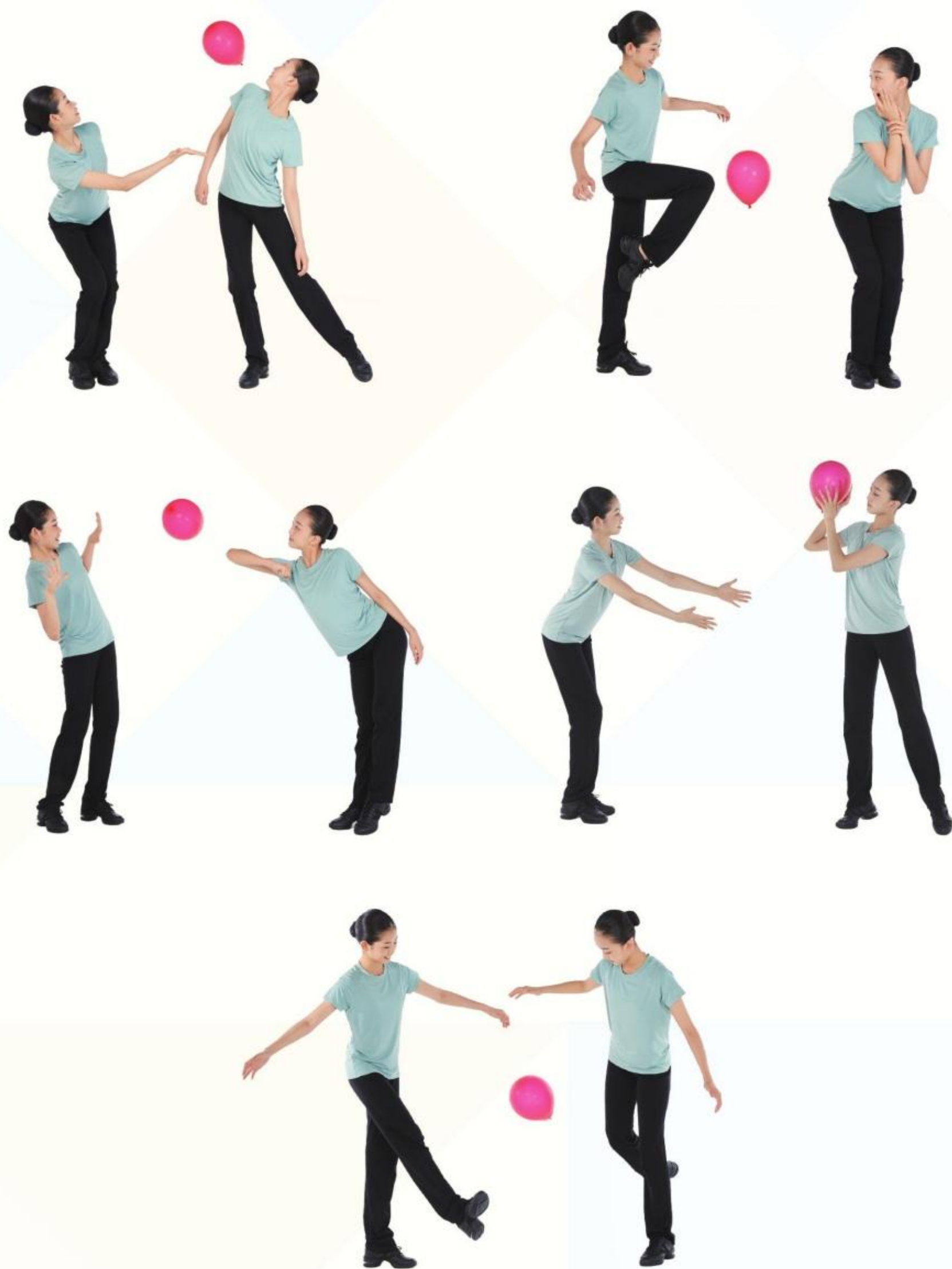
■ 用身体的不同部位与气球互动，如用脸颊接气球，用后背轻触气球。



参考动作

■ 聆听音乐，有节奏、有韵律地探索身体与气球互动的更多可能性。

■ 分组合作，在不同舞姿中相互抛接气球，象征梦想与我们形影不离。



参考动作

编舞钥匙

舞蹈动机 舞蹈创作中最小的动作单元，是构成舞蹈语言的核心要素。一般来说，是一个两拍至六拍的动作，而非静态的造型。我们可以从自然现象、日常生活、艺术作品中提炼和捕捉舞蹈动机，并从动作的幅度、力量、方位等方面对其进行发展和变化。

- 分组合作，将游戏中富有表现力的动作记录下来，在老师的指导下形成舞蹈动机。
- 运用学过的方法发展舞蹈动机，并结合队形、调度，形成一至三分钟的“梦想之舞”。
- 完成以下表格，与同学分享你的创意。

“梦想之舞” 策划方案

总负责人	
小组成员	
主题思想	
舞蹈结构	
舞蹈动机及其发展	
道具	
服装	
音乐	
表演场地	

■ 舞·说

不屈不挠的“蝴蝶舞后”

1902年，在法国巴黎，一个13岁的中国小女孩在舞台上表演了《玫瑰与蝴蝶》，赢得了台下观众的喝彩。这个小女孩名叫裕容龄，她坚持学习舞蹈，勇敢冲破封建礼教的重重压力和束缚，百折不挠地投身于舞蹈艺术，被称为“蝴蝶舞后”。

裕容龄1889年出生于天津。1899年，她随父亲前往法国巴黎，并在那里见到了“现代舞之母”伊莎多拉·邓肯。第一次见面时，裕容龄为邓肯即兴表演了几个舞蹈。邓肯十分高兴，惊叹地说：“这个中国姑娘具有非凡的舞蹈天赋，我白教她也愿意。”从此，裕容龄得到了向邓肯学习现代舞的机会，成为中国历史上学习现代舞的第一人。

后来，裕容龄在邓肯的舞剧中扮演了一个角色。她身披白纱，长裙曳地，赤足裸臂，优美的舞姿令人陶醉。但她的父母偶然看到这个表演后大发雷霆，说她在众目睽睽之下跳舞有失体统，生气地将其锁在屋内。最终，裕容龄对舞蹈的痴迷感动了父母，父母将她送到法国国立歌剧院和巴黎音乐学院继续深造。

1903年，裕容龄随父亲回国，成为慈禧太后的御前女官。她在皇宫中表演了大量的外国舞蹈，还创作、表演了具有中国风格的舞蹈作品，促进了中外舞蹈的交流与融合。

第三单元

身体记忆

舞蹈的身体语言不仅是美的表达，还承载着悠久的历史与文化。本单元，我们将通过“传统印记”与“时代记忆”，探究舞蹈中的民族记忆与时代精神。

请注意捕捉典型动作，加强团队合作，品味文化意蕴，表现出自强不息的民族精神。

要锤炼品德，自觉树立和践行社会主义核心价值观，自觉用中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化培根铸魂、启智润心……

——习近平

■ 学习项目一 传统印记

中华优秀传统文化具有兼收并蓄、博采众长的特点。无论是轻盈、婀娜的敦煌舞，欢快、热烈的汉族秧歌，还是稳重、连绵的藏族民间舞，都以丰富的身体语言承载着人们对传统文化深沉的敬意与热爱。

■ 舞作赏析

丝路花雨

舞剧《丝路花雨》首演于1979年，以大唐盛世为时代背景，以举世闻名的丝绸之路和敦煌壁画为素材，复现了敦煌壁画中的舞蹈形象，开创了敦煌舞流派。舞剧通过敦煌画工神笔张与女儿英娘及波斯商人的故事，展现了丝绸之路上的文化交流，赞美了中外人民源远流长的友谊。



编导：刘少雄、张强、朱江等

表演者：贺燕云

一个扭秧歌的人

舞蹈《一个扭秧歌的人》以汉族秧歌的舞蹈语汇，塑造了一名视秧歌为生命的老艺人形象。舞者通过蜷缩与直立的身体形态对比，表现出老艺人一生的心路历程和对秧歌艺术的执着与坚守。舞蹈深刻展现出民间艺术的魅力和汉族秧歌中的文化印记。



■ 观看以上舞蹈片段，感受舞蹈对中华优秀传统文化和中华民族精神的坚守与创新。

■ 说一说以上舞蹈片段的动作语汇分别具有什么风格特点。

编导：张继钢

表演者：于晓雪

■ 舞动空间

可选任务一

三道弯



双手平摊掌



静思势

■ 敦煌舞曲线流畅、动态立体，具有“三道弯”的特点。跟随老师学习敦煌舞的典型舞姿，感受舞蹈的风格和韵味。注意提腰、送胯、倾身、移肋，形成具有“三道弯”特点的身体曲线。

舞蹈知多少

敦煌壁画中的舞蹈形象 敦煌壁画中有大量的舞蹈形象，包括天宫伎乐、飞天伎乐、经变画伎乐等，这些形象表现为“三道弯”的体态特征，具有特殊的感染力和别致的韵味，是后人开创敦煌舞流派的宝贵历史资料。



反弹琵琶一势



托莲掖转势



掖腿上提势



横弹琵琶二势



吹笛舞转势



击鼓势

■ 在老师的指导下，将以上舞姿连接起来，形成四个八拍的舞蹈片段，注意体态美观，动作协调。

■ 搜集资料，你还能找到其他舞种中体现“三道弯”特点的舞姿吗？

可选任务二

三步加

“三步加”是中国民族民间舞常见的动作规律，即以特定的舞步移动三次后发生一次变化，如藏族民间舞的“三步一撩”、维吾尔族民间舞的“三步一抬”等。

■ 学习藏族民间舞的“三步一撩”，尝试在前后行进中完成动作，注意膝部放松。



①



②



③



④

三步一撩（男）



①



②



③



④

三步一撩（女）



■ 加上手部动作，在藏族音乐中跳起来吧！



三步一抬



滑冲步

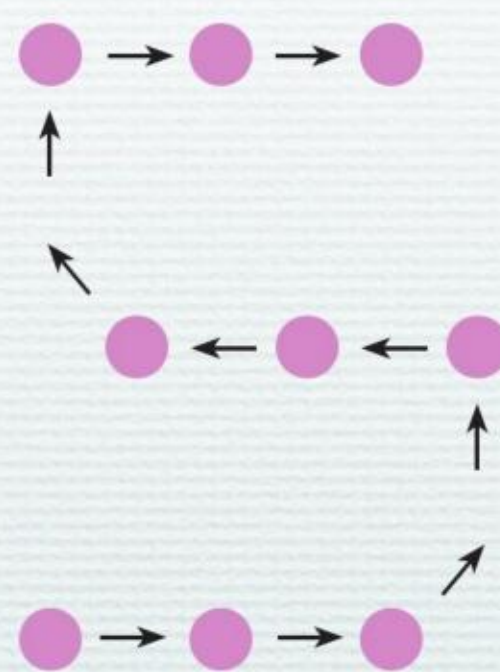
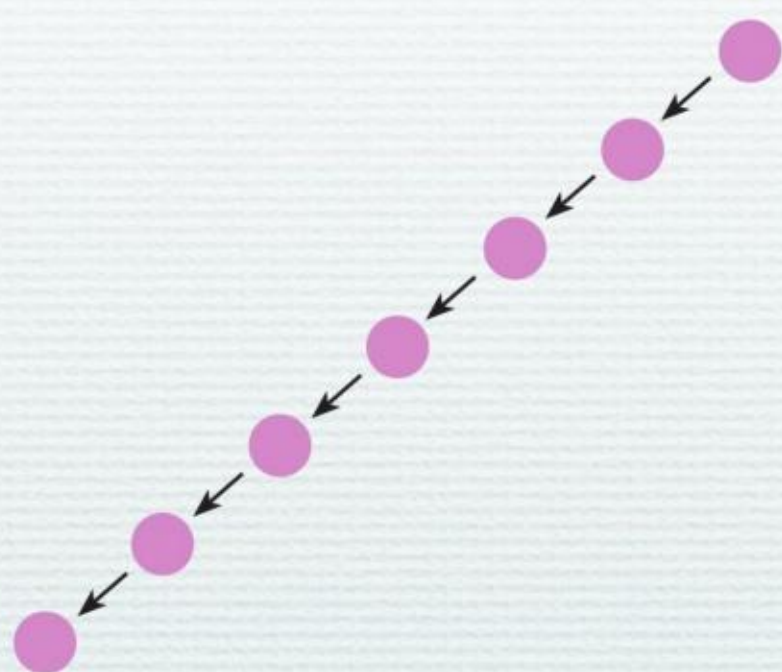
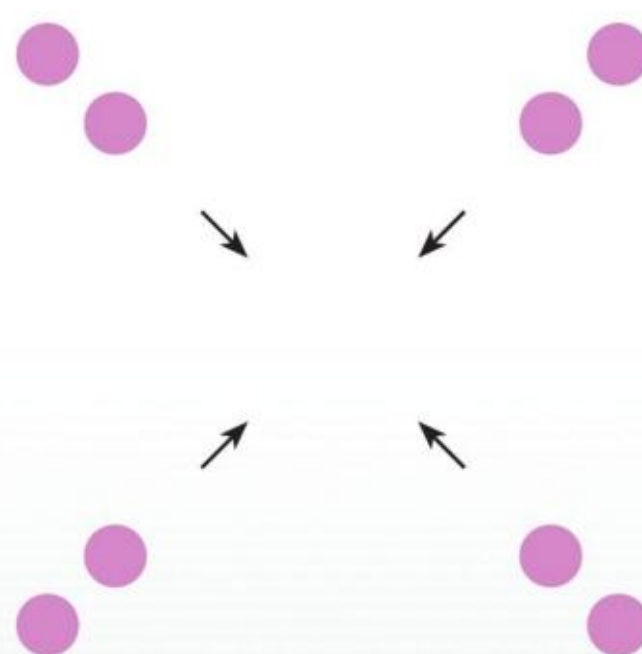
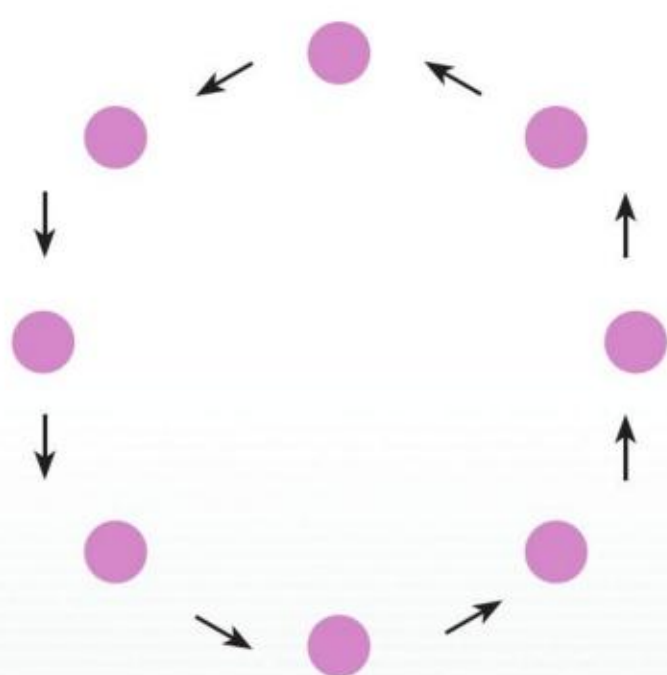
■ 学习维吾尔族民间舞的“三步一抬”，体会立腰、拔背的挺拔感，注意保持膝部的弹性。

■ 男生的滑冲步也具有“三步加”的规律，一起来感受下吧！

■ 尝试将“三步一撩”“三步一抬”中的“撩”或“抬”改为其他动作，如“三步一跺”“三步一踢”。探索你自己的“三步加”舞步吧！

■ 你还能找到更多具有“三步加”特点的民间舞蹈动作吗？

■ 分组合作，将你们编创的舞步与下面的队形相结合，形成四个八拍的舞段。



参考队形

■ 学习项目二 时代记忆

在中国漫长的历史长河中，无数舞者用曼妙的身姿、灵动的舞步展现了闪耀着时代光辉的民族精神，传承着中华民族的深厚文化。让我们学着用舞蹈的方式感受历史、致敬英雄，讴歌当今的盛世中国。

■ 舞作赏析



导演：陈维亚

演出单位：北京舞蹈学院、中央戏剧学院等

伟大征程

为庆祝中国共产党成立一百周年，大型情景史诗《伟大征程》巧妙结合多种艺术手段，生动再现了中国共产党百年来带领中国人民进行革命、建设、改革的壮美画卷。《伟大征程》分为“浴火前行”“风雨无阻”“激流勇进”“锦绣前程”四个篇章及首尾的“启航”“领航”部分。各篇章舞蹈丰富多彩、优美动人，舞者用独特的身体语言唤醒了人们不同时代的记忆和情感。



戏剧与舞蹈《破晓》

戏剧与舞蹈《破晓》再现了近代中华民族饱经磨难，无数仁人志士前赴后继寻找救国救民的真理，直到1921年中国共产党诞生，中国革命的面貌才焕然一新的历史事实，讴歌了革命先辈的爱国主义精神。



情景舞蹈《起义 起义》

情景舞蹈《起义 起义》中，起义者的双手虽被镣铐束缚，却用坚定的脚步不断向前奔跑，生动地再现了革命者追求真理、视死如归的大无畏精神。



戏剧与舞蹈《长征》

戏剧与舞蹈《长征》通过大量的踉跄、摔倒、搀扶、攀爬、挣扎等动作，传达了“为了救国救民，不怕任何艰难险阻，不惜付出一切牺牲”的伟大长征精神。



舞蹈《开国大典》

舞蹈《开国大典》通过飘扬的红绸带、欢腾的秧歌步、震天的腰鼓声向世界宣告：中华人民共和国成立了！



情景合唱与舞蹈《战旗美如画》

情景合唱与舞蹈《战旗美如画》以开阔的队形调度、坚定有力的舞蹈动作展现了志愿军战士雄赳赳、气昂昂奔赴战场的画面。



舞蹈《春潮澎湃》

舞蹈《春潮澎湃》将深浅不一的绿色舞裙、飞扬的水袖与背景中的田野融为一体。浪潮般开合有致的动作和聚散、起伏的调度构建了舞蹈的多重意象，象征着改革开放精神如春潮般澎湃，催人奋进。



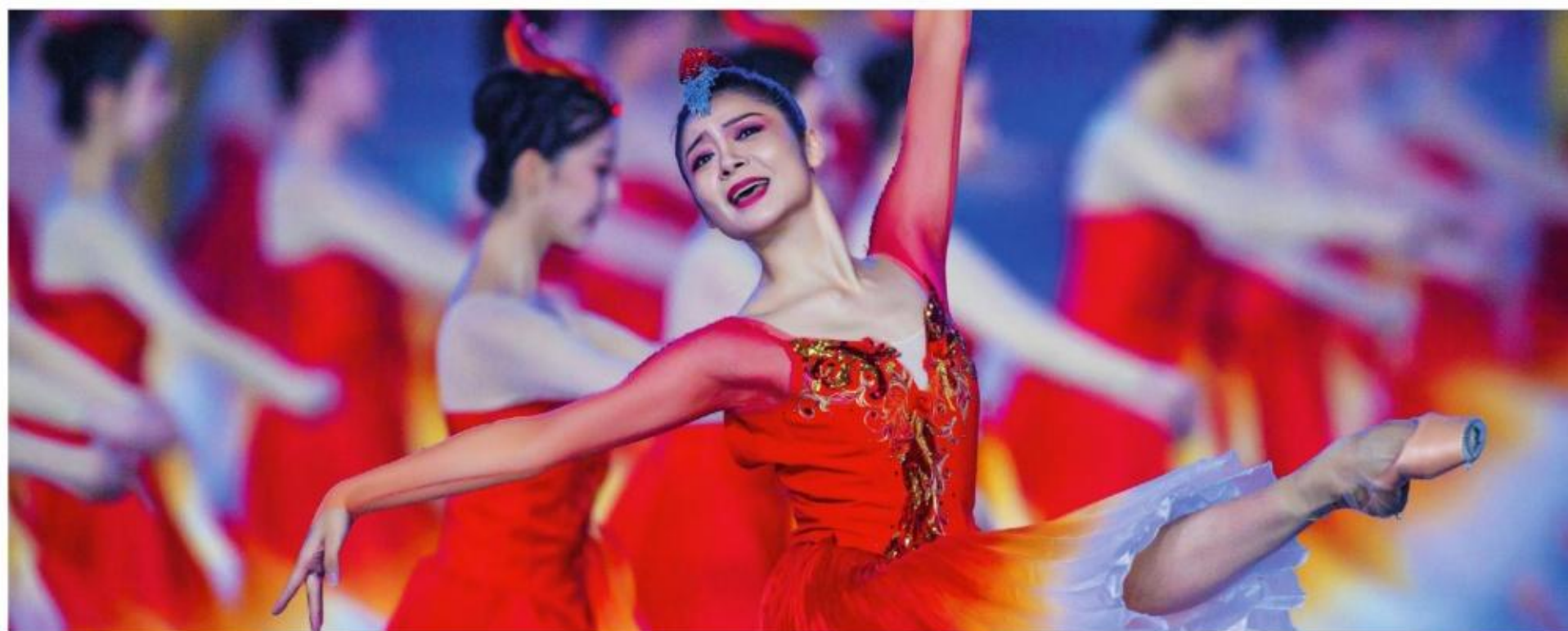
情景合唱与舞蹈《回归时刻》

情景合唱与舞蹈《回归时刻》以华尔兹的舞蹈形式展现了香港和澳门回归祖国怀抱的历史性时刻。

情景舞蹈《党旗在我心中》表现了全国人民在中国共产党领导下抗击非典、抗震救灾的艰辛过程和胜利时刻。



情景舞蹈《党旗在我心中》



情景交响歌舞《人民至上》中，芭蕾舞者如浴火重生的凤凰般展翅飞舞，为人民至上、生命至上的情怀起舞。

情景交响歌舞《人民至上》

情景歌舞《强军战歌》中，队列快速移动和切换，与行进中的三军仪仗队和从天而降的战士相互映衬，极具视觉冲击力，真实呈现了“听党指挥、能打胜仗、作风优良”的人民军队面貌。



情景歌舞《强军战歌》

鼓乐歌舞《新的天地》打破了传统舞台的平面空间，用威亚在空中吊起了百面大鼓和百名鼓手。同时，舞台后区的旋转大鼓和满台飘扬的红旗使表演更加壮观、震撼。



鼓乐歌舞《新的天地》



器乐、童声合唱与舞蹈《命运与共》

器乐、童声合唱与舞蹈《命运与共》中的圆形调度与和平鸽构图象征了构建人类命运共同体的内涵和追求。古琴、古筝表演，童声合唱与舞蹈相结合，传递出“美美与共，天下大同”的主题。

■ 观看《伟大征程》中的歌舞片段，结合历史课程中学习的内容，说一说不同片段分别反映了什么历史时期和历史事件，感受中国共产党领导中国人民走过的伟大征程。

■ 在老师的指导下，学习不同片段中的舞蹈动作，感受不同的舞蹈风格。

可选任务一

起义 起义

■ 舞动空间

■ 模仿《起义 起义》中的舞蹈造型，表现昂扬的斗志与必胜的决心。



请与同学相互配合，组成错落有致的造型。



典型舞姿

■ 学习《起义 起义》的舞蹈片段，感受革命先烈坚不可摧的信念与勇往直前的精神。



典型舞姿



注意与同学的配合
要默契，队形变化
要迅速。

典型舞姿

- 分组展示，看一看哪组的表演更具感染力，并提出你的修改建议。

可选任务二

人民英雄纪念碑

■ 综合探究

人民英雄纪念碑位于北京市天安门广场中心，是中华人民共和国成立后修建的第一座大型纪念性建筑物。

纪念碑四周镶嵌着十幅汉白玉浮雕，其中八幅以1840年以来各个时期的人民英雄事迹为题材，内容分别为虎门销烟、金田起义、武昌起义、五四运动、五卅运动、南昌起义、抗日游击战、胜利渡长江。这些浮雕纪念了那些为争取民族独立和人民自由而在历次斗争中牺牲的人民英雄，承载着人们对英雄先烈的缅怀与敬意。



人民英雄纪念碑浮雕《武昌起义》

画稿：董希文

雕刻：傅天仇



人民英雄纪念碑浮雕《胜利渡长江》

画稿：彦涵

雕刻：刘开渠

- 选择人民英雄纪念碑上的一幅浮雕作品，并搜集相关资料，了解其表现的历史事件，与同学分享。
- 观察浮雕上的人物姿态特点和动势，并尝试模仿，形成四个舞姿造型。
- 结合学过的动作和队形，选择合适的音乐，编创四个八拍的舞段。

■ 舞·说

世界芭蕾舞台上的中国记忆

1964年，芭蕾舞剧《红色娘子军》即将在深圳上演，港澳同胞都渴望能欣赏这场演出。在香港，有的观众为了订票，从晚上就开始排队。《人民日报》刊登了一篇新闻，描述了这场演出的盛况。毛泽东同志看到这篇新闻后，写下了“人民要革命”几个字。这已经是毛泽东同志第三次用“革命”这个词来高度评价《红色娘子军》。他还夸过《红色娘子军》“方向是对的，革命是成功的，艺术上也是好的”。

《红色娘子军》从1964年首演至今，在国内外演出了上千场，创造了中国芭蕾舞史上的一段传奇。但鲜为人知的是，这部享誉世界的芭蕾舞剧是在周恩来同志直接关怀下创作的。1963年，周恩来同志在观看北京舞蹈学校实验芭蕾舞团（中央芭蕾舞团前身）的演出时，希望舞团能创作一部革命题材的舞剧。经过讨论，主创团队决定以电影《红色娘子军》作为蓝本进行改编，并前往海南进行采风和调研。采风过程中，发生了这样一件有趣的

事：一位穷苦渔民得知主创团队从北京远道而来，十分热情，当即上树砍下椰子，请他们喝椰汁。这件事深深打动了创作者们。舞剧中，连长给琼花喝椰汁的情节，就是由此获得的灵感。芭蕾舞剧《红色娘子军》第一任女主角琼花的扮演者白淑湘说，这是他们第一次感受到体验生活的好处，从此表演有了支点。

1964年9月，周恩来同志在观看舞剧彩排演出后激动地说：“我本来还想让你们先搞一个外国的，没想到你们走到我前面去了！我要把它作为国庆节招待外宾的演出节目！”随后，芭蕾舞剧《红色娘



舞剧《红色娘子军》

编导：李承祥、王锡贤、蒋祖慧

演出单位：中央芭蕾舞团

子军》在北京天桥剧场举行了公演，引起了轰动。同年10月，广州上演了这部舞剧《红色娘子军》，当时同在广州演出的古巴芭蕾舞团看完该剧后，激动地跑上台与演员们拥抱。在之后的座谈会上，古巴著名舞蹈家阿丽西亚·阿隆索连连称赞：“在芭蕾历史上第一次出现拿刀枪的足尖舞，你们太了不起了！”

2018年12月5日晚，能容纳近千人的西班牙马德里卡纳尔大剧院上演了芭蕾舞剧《红色娘子军》，剧院内座无虚席，当身穿红军军服的中国芭蕾舞演员剧终谢幕时，现场观众报以长时间的热烈掌声和欢呼……

芭蕾舞剧《红色娘子军》是世界芭蕾舞史上的一个奇迹。它用芭蕾艺术展现革命战争，传承红色基因，是一个时代的文化符号，更是一种铭刻着时代记忆的精神象征，折射出中华民族不断探索、不断创新、不断前行的历程与精神。

第四单元

动作密码

舞蹈的造型、动势蕴含着有趣的“动作密码”。本单元，我们将学习“动作中的几何”，从另一个角度了解舞蹈；在“探索身体的重心”中，感受并学习控制重心，区分不同舞蹈的重心特点。

自主编创时，要大胆尝试、勇于探索，并借助其他学科知识发现舞蹈不一样的美。

舞蹈是一种视觉化的物理学，它揭示了万有引力和物质间相互作用的奥秘。通过舞蹈动作的力量和瞬间，我们可以感受到宇宙中微观和宏观层面的物理原理。

——[美]理查德·费曼

■ 学习项目一 动作中的几何

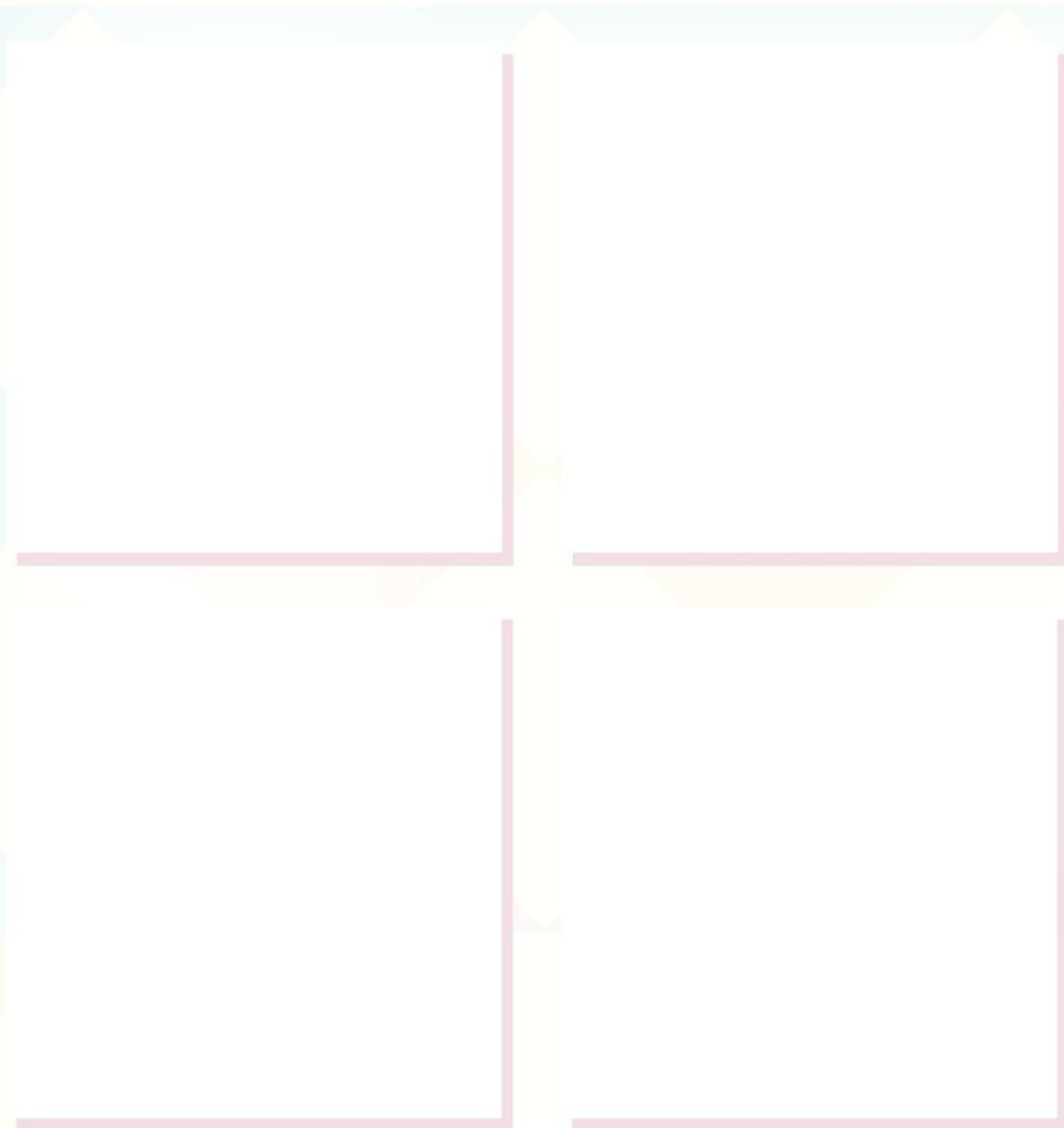
舞蹈不仅是感性的艺术，还包括理性的思辨与科学的规律，是人们认识世界、理解世界、表现世界的特殊方式。

■ 舞蹈游戏



参考动作

- 观察以上图片，说一说他们分别摆出了什么图形。
- 设计四种不同的二维图形，并画在下一页的方框中。



- 运用屈伸、旋拧等多种方式，与同学一起构成方框中的图形。
- 将小组构成的图形进行维度变化，尝试让二维图形变成三维图形。
- 分组展示，说一说同学摆出的是什么图形，哪组摆出的图形更有创意。
- ★ 尝试在不改变图形的基础上，交换你和同学的位置或改变你的动作，说一说你对造型或空间的理解。

■ 创意舞蹈



编导：赵梁

表演者：吴承恩、李奕骐、温贤律、武帅等

无限关系

舞蹈《无限关系》首演于2013年，编导用一根橡皮绳将社会背景与经历不同的舞者串联在一起。在这根橡皮绳的作用下，舞者们构成了不同的空间关系和多种复杂、混乱的图形。在舞蹈结尾处，橡皮绳突然断开，产生了令人震撼的视觉效果。

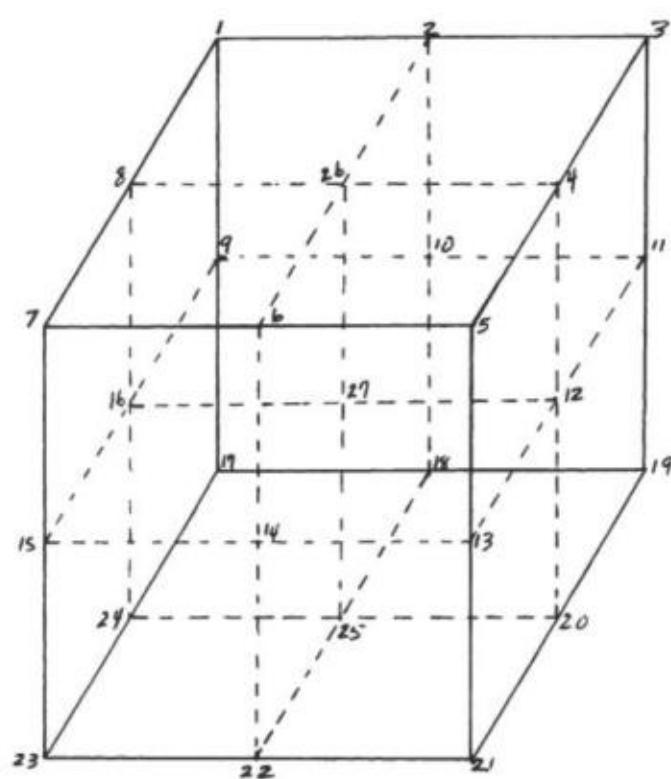
- 观看舞蹈作品，总结舞者是如何使用橡皮绳的，产生了什么样的效果。
- 分组合作，运用橡皮绳构成不同图形，并在图形变化的过程中感受彼此的力量。变化图形时，请灵活运用跳、翻、滚、转等动作。去掉橡皮绳后再次重复刚才的动作，注意保持与同学的空间关系不变。
- 在老师的指导下，跟随音乐即兴起舞，说一说你有什么不同的感受。
- 分组展示，看一看各组分别完成了怎样的空间探索。

■ 舞作赏析



编导：[美] 崔莎·布朗

演出单位：崔莎·布朗舞团



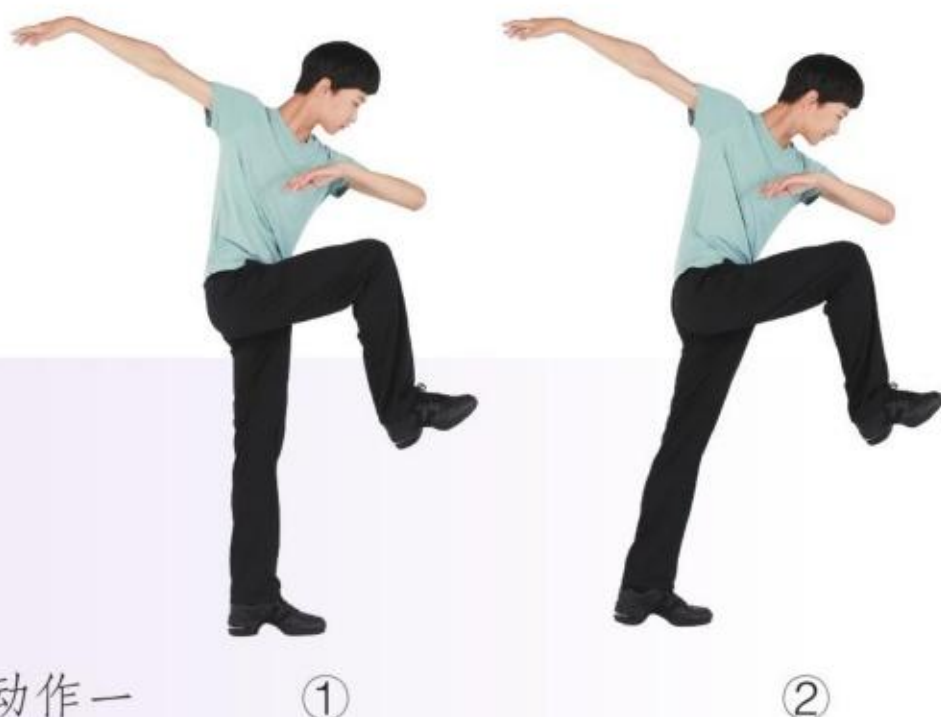
舞蹈《轨迹》创作手稿

轨 迹

舞蹈《轨迹》首演于1975年，其表演空间是棱长三米的正方体。编导用拉班空间理论将表演空间分成了二十七个点及低空、中空、高空三个空间。编导将对舞者的指令编成号码绘制到图纸上，舞者可以通过指令编码看到编导对整场演出的构思与布局，并按照指令编码完成表演。

■ 观看舞蹈作品，了解《轨迹》的编创手法，你从中获得了怎样的启发？

■ 学习项目二 探索身体的重心



参考动作一

①

②

重心虽然看不见、摸不着，却是舞蹈的重要元素。自如地控制重心能使你的身体更灵活，拥有更多的表现空间。让我们在“失衡”与“复衡”中探索身体的重心吧！

■ 综合探究

■ 保持身体的直立状态，尝试在身体某个部位的驱动下，向一个方向最大限度地倾斜，体会重心的移动、身体的“失衡”，以及随之产生的动势。



①

②

参考动作二



参考动作三

①

②

■ 两人一组，一人扶住另外一人的肩膀，慢慢弯曲手臂，再慢慢推直，感受重心的移动。



①



②

参考动作一



①



②

参考动作二

■ 分组合作，以移动重心、倾斜身体的方式表现“多米诺骨牌效应”。



参考动作

■ 舞动空间

重心是人体产生动势、保持平衡的基础，也是舞蹈的重要元素。让我们一起感受不同舞蹈中的重心及其变化。

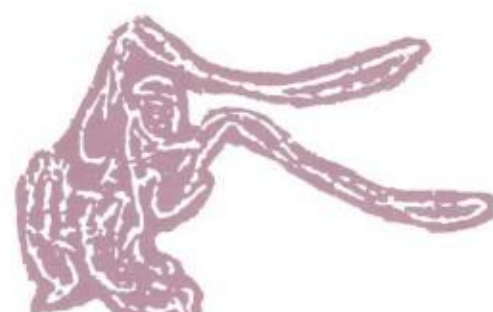
可选任务一

斜 塔

“斜塔”是汉唐古典舞中一种倾斜的动态造型，体现了汉唐古典舞“不动形不成，形成仍在动”的动势特点。汉唐古典舞创始人孙颖曾指出重心在舞蹈中是贯穿始终的，舞蹈应重点解决“站不住”和“怎么站”的问题。因而，“斜塔”是汉唐古典舞重心练习的重要内容，也是其风格所在。

舞蹈知多少

重心 一个物体的各部分都受到重力的作用，从效果上看，可以认为各部分受到的重力作用集中于一点，这一点叫作物体的重心。





斜塔（男）



斜塔（女）



★ 半月

“半月”也是汉唐古典舞中具有代表性的动态造型。

- 学习斜塔组合，体会重心的移动，注意倾斜过程中舞姿的停顿与控制。
- 运用物理知识，画出所学动作的受力分析图。
- ★ 拓展学习“半月”组合，体会倾斜过程中身体产生的动势。

可选任务二

踢 步

中国民族民间舞中的许多动作都涉及重心的移动，如朝鲜族民间舞的平步、汉族鼓子秧歌的跑鼓子等。东北秧歌中最能体现重心移动的步法是踢步。舞者做踢步时要快速移动重心，凸显出东北秧歌的“艮劲儿”。



■ 学习东北秧歌的踢步组合，在不同方向的踢步中感受“出脚急、落脚稳、慢移重心”的动作特点。

★ 学习东北秧歌的绕花和片花动作，配合前踢步，表现出东北秧歌的“艮劲儿”。

可选任务三

跌倒-爬起

20世纪美国现代舞大师多丽丝·韩芙丽开创了“跌倒-爬起”技术。她认为舞者在“失衡”与“复衡”的过程中，其动作会产生张力和戏剧性。



参考动作

- 学习“跌倒-爬起”技术组合，感受身体在“失衡”与“复衡”中的重心变化和力量转换。
- 运用物理知识，判断以上动作的状态和动势，猜一猜下一个动作会是什么。



参考动作

人物

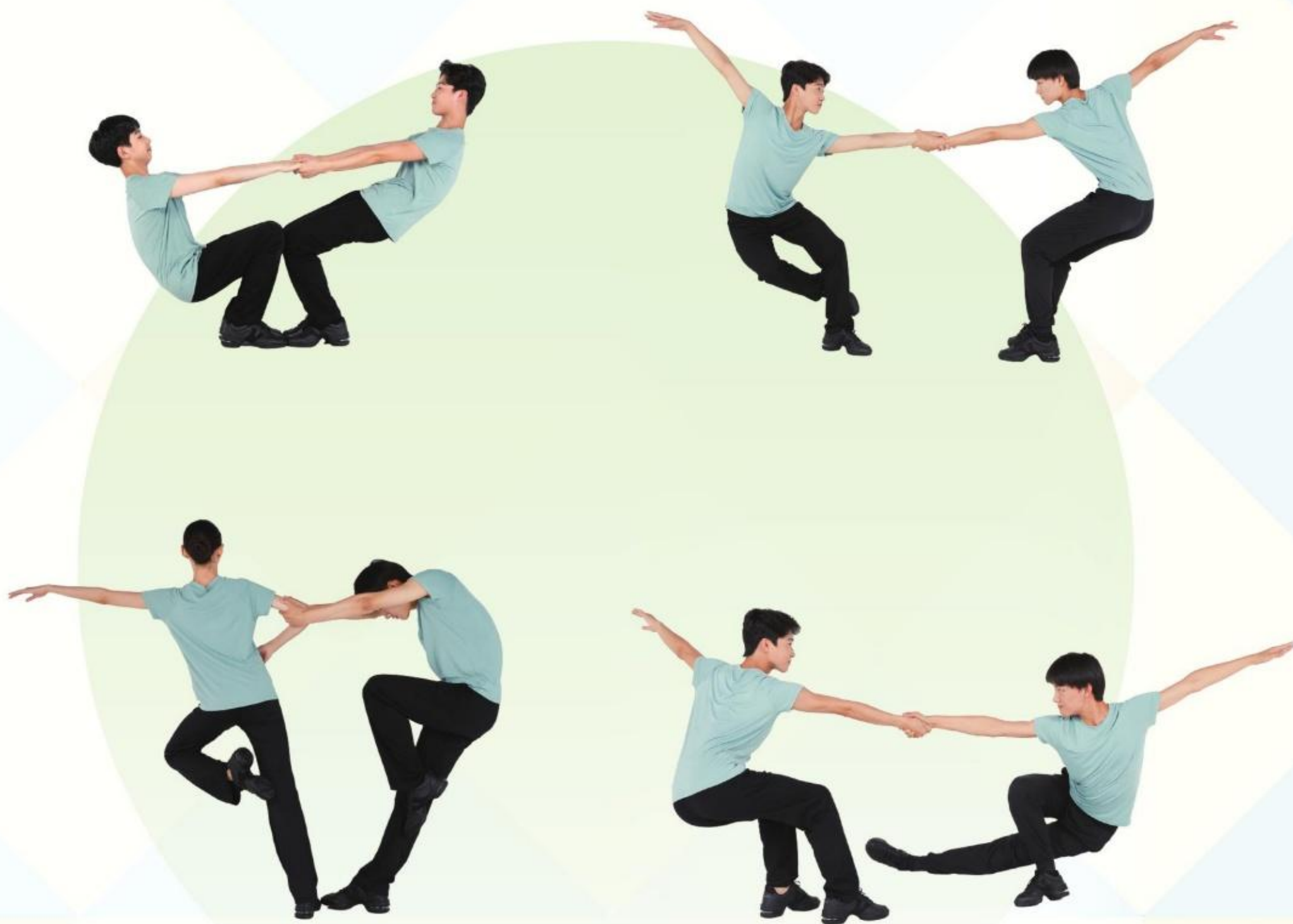
伊莎多拉·邓肯（1877—1927）

美国现代舞蹈家，主张“最自由的身体内蕴藏着最高的智慧”，认为芭蕾违反了大自然的规律，束缚了人类的肢体和情感表达，因而大胆抛弃了芭蕾的紧身衣和足尖鞋，高举现代舞的旗帜，探索全新、自由的表现方式。正是因为她的自由主张，才有了玛莎·格莱姆、多丽丝·韩芙丽等人的大胆创新，并引发了整个西方舞蹈从观念到方法的彻底变革。她改变了世界舞蹈的面貌，还对俄罗斯的芭蕾改革产生了深远影响。



■ 创意舞蹈

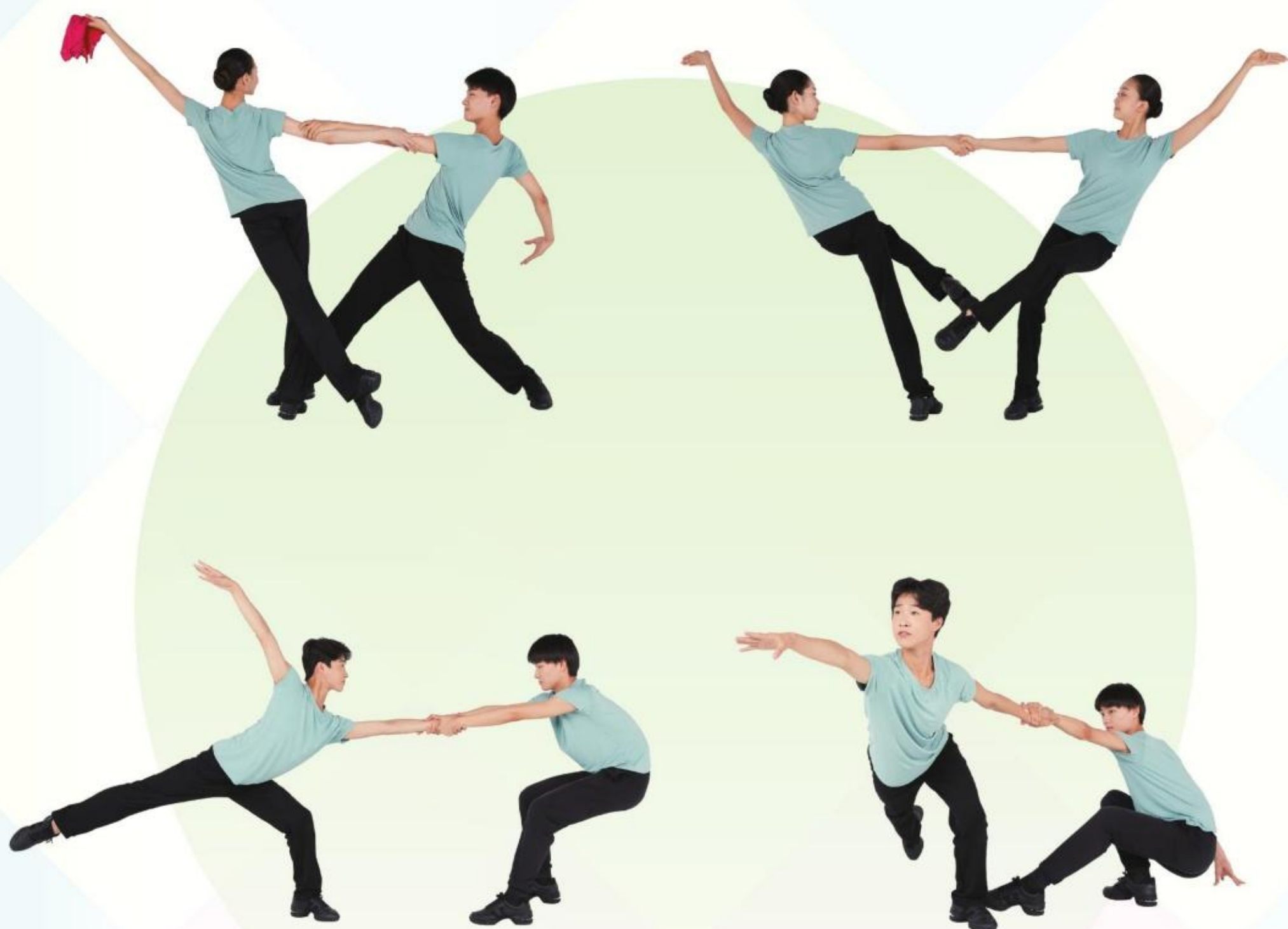
■ 两人一组，手拉手形成拉力，借助相互作用力形成稳定造型。



参考动作

舞蹈知多少

接触即兴 限定性即兴舞蹈，创始人是史蒂夫·帕克斯顿。20世纪70年代，随着美国后现代舞的发展，人们开始追求舞蹈的纯肢体表现，强调舞蹈过程中的重心变化和快速反应。这种方式受到中国禅学和日本合气道的影响，即关注纯粹的身体经验，不注重动作的外在呈现。



参考动作

■ 在双人造型的基础上，一位同学向另一位同学的某一身体部位施加任意大小和方向的力，当他感受到这个力后，再做回应的动作。尝试交换角色，交替进行，感受对方的力与呼吸。

■ 尝试将你们编创的双人造型连接起来，随着音乐即兴起舞。

■ 与同学交流，说一说你在合作过程中的感受。

■ 舞·说

芭蕾的“动作密码”

第一次走进剧场观看芭蕾演出，你会不会有些局促，不知道从何看起？看到有些观众在小声数女舞者的转圈数量并拍手叫好时，你是不是有些费解？我们该如何欣赏这高雅的艺术，破译它的“动作密码”呢？

芭蕾的“动作密码”与数字有紧密关系。例如，芭蕾舞者的选材讲究“三长一小”，即手长、腿长、脖子长和头小；芭蕾的基本脚位和手位都以数字命名，如五位脚、七位手；舞台的八个方位也来自芭蕾日常的训练。同时，芭蕾又被称为“脚尖的艺术”，通过反抗地心引力生发出各式各样的高难度技巧，而衡量这些技巧难度的重要标尺也是数字。

对于芭蕾女舞者来说，“挥鞭转”是技术难度较大的动作，即舞者以主力腿为轴，动力腿像挥舞鞭子那样划圈。在舞剧《天鹅湖》第三幕中，黑天鹅奥吉莉娅在大约三十秒的时间内连续完成三十二圈挥鞭转。此后，挥鞭转能否达到三十二圈

和停止旋转时是否稳定，成为芭蕾女舞者的“试金石”。

芭蕾男舞者也有一个难度较大的常用动作叫“击腿跳”，即舞者从起跳到落地的过程中，左右腿交替，相互击打若干次，相互击打的次数代表了芭蕾男舞者的水平高低。在芭蕾舞史上，被誉为“20世纪三大芭蕾男舞者之一”的尼金斯基曾创造出相互击打五次的纪录。而另外一位名叫达玛肖夫的舞者则创下了相互击打八次的惊人纪录！

因此，在观看芭蕾舞剧时，我们要学会从旋转的圈数、跳跃的高度、落地的稳定性等方面鉴别舞者的技术水平。俗话说，“外行看热闹，内行看门道”，相信当你下次走进剧场时，一定会情不自禁地为芭蕾舞者高超的技术和优美的舞姿鼓掌！

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。



■ 从以下舞蹈作品中选择一个，跳四个八拍的舞段。

- 1.《红珊瑚》
- 2.《纸扇书生》
- 3.《阿嘎人》
- 4.《爱莲说》
- 5.《雁舞》

舞蹈品鉴

- 观看老师播放的舞蹈片段，写下舞蹈中出现的道具名称。
- 从本学期学过的舞剧中任选一部，总结并描述舞剧的主要内容及其表达的文化内涵。

校园编舞家

- 两人一组，聆听音乐进行接触即兴。
- 根据老师提供的道具，编创四个八拍的舞段。

我舞我思

- 在以下问题中选择一个，小组合作讨论并陈述。
 1. 为什么说道具是肢体的延伸？道具在舞蹈中发挥了什么作用？
 2. 如何通过舞蹈传承和发扬中华优秀传统文化？

我的舞蹈收藏

- 向同学们展示本学期你新增的舞蹈收藏吧！

本学期新增的舞蹈收藏是_____

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，封面插图绘制为田蕾。我们感谢为本册教科书提供专业支持的靳金、张楠、张天阳等老师，以及所有对教科书的编写、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、中央芭蕾舞团及摄影师林毅、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

九年级

上册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

YISHU WUDAO

义务教育教科书

艺术 舞蹈

九年级 上册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38995-5



人民教育出版社