



普通高中教科书

艺术

(选择性必修)

舞蹈创编与表演



人民教育出版社
陕西人民出版社

人民教育出版社

普通高中教科书

艺术

(选择性必修)

舞蹈创编与表演

主 编 宋 瑾

人民教育出版社

· 北京 ·

陕西人民出版社

· 西安 ·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

编写单位 陕西人民出版社
主 编 宋 瑾
副 主 编 周 杰
本 册 主 编 叶 笛
核心编写人员 施 萌 于嘉奇 吴 婷 邹 军 王佳维
实践活动摄影 张 楠 张国庆
责任编辑 张雪纯 彭 莘 杨 婧 陈 丽 梁彩虹
封面设计 侣哲峰 白明娟
版 式 设 计 蒲梦雅 侣哲峰

普通高中教科书 艺术·舞蹈创编与表演（选择性必修）

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）
陕西人民出版社
（陕西省西安市北大街 147 号 邮编：710003）
网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究
如发现内容质量问题，请登录中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

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，新的高中艺术课程教科书和大家见面了。

本套教科书共9册，涉及音乐、美术、舞蹈、戏剧、影视和数字媒体多种艺术门类等。其中必修4册，分别为《艺术与生活》《艺术与文化（上）》《艺术与文化（下）》《艺术与科学》；选择性必修5册，分别为《美术创意实践》《音乐情境表演》《舞蹈创编与表演》《戏剧创编与表演》《影视与数字媒体艺术实践》。必修课程旨在让同学们在生活、文化和科学的情境中进行艺术体验和探究活动；选择性必修课程可以让同学们在美术、音乐、舞蹈、戏剧和影视的世界里进行延伸学习，感悟多种艺术魅力。虽然选择性必修教科书是按单科艺术门类编排的，但也不同程度地关联了其他艺术门类的内容。在多种媒介构成的艺术世界中徜徉，同学们将获得 $1+1>2$ 的审美体验，形成关联性思维，培养不同艺术门类之间、艺术与其他学科之间、艺术与社会生活之间的贯通能力。通过学习4门必修课程和2门自己喜欢的选择性必修课程，同学们能获得6个学分，从而完成高中阶段的艺术学业。

翻开教科书，同学们一定会注意到每课内容都被划分为“感知·关联”“创意·表现”和“品评·拓展”三个板块。这三个板块既密切相关又各有侧重。第一个板块侧重审美体验和对艺术语言的把握，第二个板块侧重艺术实践，第三个板块是对前两个板块的活动评价和延伸学习。同学们将通过欣赏和学习古今中外的优秀艺术文化，提升艺术感知、创意表达、审美情趣和文化理解等方面的素养。

这套教科书将带领同学们走进缤纷多彩的艺术文化世界。让我们一起去探索、发现、创造！

分册前言

《舞蹈创编与表演》是以舞蹈创编与表演活动为主要内容的理论学习与艺术实践。在本课程中，我们将一起欣赏、感悟舞蹈艺术体现的生命律动，学习基本动作与方法，在创编、合作交流和表演实践中提升审美情趣与舞蹈素养。

在第一单元“中国古典舞”中，我们将通过“训练之章”“身韵之美”“表演之绚”，探究中国古典舞特殊的运动规律、审美意蕴与身韵特点，了解一些不同风格的经典表演作品。通过中国古典舞基本训练，认识身体、开发身体，认识动作、创造动作，并在形象思维的引导下，学会用中国古典舞元素进行情感表达，感受中国古典舞的多元性。

在第二单元“中国民族民间舞”中，我们将通过“大地欢动”“农牧风姿”“滨海灵韵”“草原气魄”“绿洲情致”，认识中国五大民间舞蹈文化类型的特点，探究及欣赏其不同风格与经典作品。通过学习汉族、藏族、高山族、蒙古族、维吾尔族舞蹈的基本动作，累积创作素材。探索面具编舞、动物形象与生活形象的模仿塑造，以及舞台的调度，随音乐即兴编舞等。

在第三单元“芭蕾与现代舞”中，我们将通过“足尖上的艺术”“直指心灵的艺术”，了解芭蕾与现代舞的审美标准，欣赏中西方芭蕾、现代舞的代表作品。通过学习芭蕾基本手位、基本脚位与基本舞姿，以及现代舞的不同空间动作与组合造型、拉班舞谱，探索名画中的舞蹈创编、身体的空间关系、动作的随机拼贴、力量的即兴感受等。

在第四单元“异国舞影”中，我们将通过“典雅内敛的东亚舞蹈”“古老神秘的南亚舞蹈”“缤纷多姿的欧洲舞蹈”“热情如火的拉美舞蹈”，了解其文化背景、风格特点及动律特征，赏析经典作品，领略世界不同地域舞蹈的魅力。通过学习日本舞蹈、印度手语、踢踏舞、探戈的基本动作，并以此为基础元素进行创意实践，探索卡农编舞、手语编舞。最后，综合本课程的学习内容，排演舞蹈集锦，提升舞蹈创编与表演的综合统筹能力。

“舞蹈是语言之母”，在丰富的肢体动作中表现思想与情感。让我们一起在《舞蹈创编与表演》课程中体会舞蹈之美，增强艺术修养。

第一单元 中国古典舞 / 1

第1课 训练之章 / 2

第2课 身韵之美 / 10

第3课 表演之绚 / 15

第二单元 中国民族民间舞 / 21

第1课 大地欢动 / 22

第2课 农牧风姿 / 28

第3课 滨海灵韵 / 33

第4课 草原气魄 / 38

第5课 绿洲情致 / 43

第三单元 芭蕾与现代舞 / 49

第1课 足尖上的艺术 / 50

第2课 直指心灵的艺术 / 59

第四单元 异国舞影 / 73

第1课 典雅内敛的东亚舞蹈 / 74

第2课 古老神秘的南亚舞蹈 / 79

第3课 缤纷多姿的欧洲舞蹈 / 85

第4课 热情如火的拉美舞蹈 / 90

学业质量自评表 / 96

后 记 / 97





第一单元 中国古典舞

中国古典舞根植于中国传统文化，追求并呈现出具有高雅、优美、和谐、流畅之美的中国古典文化品格。本单元通过学习中国古典舞，进而认识身体、开发身体，认识动作、创造动作，在形象思维的引导下，学会用中国古典舞身韵元素进行情感表达，并通过学习不同风格的表演作品，感受中国古典舞的多元性，为舞蹈创编与表演提供丰富的素材。

- 第1课 训练之章
- 第2课 身韵之美
- 第3课 表演之绚

第1课

训练之章

中国古典舞基本训练以中国古典舞审美意识为基点，将动作技能与身体的韵律感有机结合，为舞者塑造具有全面能力的身体条件。通过本课的学习，我们将了解中国古典舞的能力要求、技术技巧，并通过实践活动，提升古典舞的审美情趣和综合素养。

感知·关联

古典舞是在民族民间舞蹈、宫廷舞蹈和祭祀舞蹈的基础上，吸收民族传统艺术的表现方法，以及具体作品中的形象资料和文字描写，经过专业舞者的融会创造后形成的一类舞蹈。中国古典舞是中华民族文化的结晶，是兼有时代和传统审美特点的舞蹈形式。

一、中国古典舞的能力要求

1. 柔韧性

根据中国古典舞的舞姿及技术技巧的要求，舞者需要具备较好的柔韧性，包括颈、肩、胸、腰、髋、踝、脚背、脚趾、手指等各部位的运用能力。如舞蹈《爱莲说》中，舞者屈膝跪地，双手做小五花，上身向后下腰敞胸，造型如一朵绽放的莲花。舞姿柔美、精致，将莲之“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的气节表现得高雅脱俗。



请欣赏舞蹈《爱莲说》片段



“中国古典舞”这一概念最先由我国戏剧家和戏曲舞蹈家欧阳予倩提出，它是怎样被创造和发展的呢？请大家查阅资料，并与同学交流、分享。

中国古典舞作品《爱莲说》

编导：赵小刚 表演：邵俊婷

信息链接

小五花：双手在兰花手的形态下，手腕紧紧相贴，左、右手一上一下，同时走八字圆路线。在过程中，腕关节应松弛，转动的幅度要大，双手掌根相靠时形似一朵盛开的莲花。

2. 爆发力

刚柔并济是中国古典舞的特点和训练目标，要求舞者既具备柔韧性之柔，又具备爆发力之刚。舞蹈《点绛唇》将宋代词人李清照的词创编为一幅动态的诗画。在舞蹈中，舞者在腾空的瞬间完成倒踢紫金冠动作，将人物的情绪推向高点。

 请欣赏舞蹈《点绛唇》片段



中国古典舞作品《点绛唇》
编导：佟睿睿 表演：华宵一

 请欣赏舞蹈《逼上梁山》片段



中国古典舞作品《逼上梁山》
编导：胡岩 表演：孙科

 请欣赏舞蹈《黄河》片段



中国古典舞作品《黄河》
编导：张羽军、姚勇 表演：张姝、孙科

二、中国古典舞的技术技巧

1. 控制

中国古典舞的控制以静态舞姿造型为主，培养身体的稳定能力，同时也包括动作与动作转换之间的变化连接能力和自我控制能力。舞蹈《黄河》用中国古典舞语汇演绎出黄河波涛汹涌、大气磅礴的动态意象，凝聚了中华民族自信自强的精神气魄，以及不屈不挠、奋斗拼搏的恢宏历史。在这段双人舞中，舞者运用控旁腿的技巧，展现了极强的控制力与稳定性。

2. 旋转

中国古典舞的旋转分为两类。第一类是在直立体态上的旋转，第二类是在拧、倾、俯、仰形态上的舞姿旋转。舞蹈《飞天》让尘封千年的敦煌壁画“活”了起来。舞者手握长绸原地旋转，长绸随着旋转凌空翻卷，美不胜收。

 请欣赏舞蹈《飞天》片段



中国古典舞作品《飞天》
编导：陈维亚 表演：赵乔

3. 翻身

中国古典舞的翻身分为双脚重心翻身、单脚重心翻身、交替倒换重心翻身、大舞姿翻身和复合性翻身等五类。唐代张彦远在他的《历代名画记》中指出：“运墨而五色具，谓之得意。意在五色，则物象乖矣。”舞蹈《墨》据此为创作立意，以墨喻身体，翻身中裙摆的舒展，正如墨色的晕染，泼洒出独特的审美意韵。

 请欣赏舞蹈《墨》片段



中国古典舞作品《墨》
编导：梁群 演出单位：北京舞蹈学院

请欣赏舞蹈《扇舞丹青》片段

4. 跳跃

中国古典舞的跳跃分为原地跳、移动跳、行进跳、舞姿跳。舞蹈《扇舞丹青》将中国传统书法艺术与扇文化融合，可谓“书中有舞，舞中有书”。舞者原地拧身分腿跳，当弹跳到最高点时，瞬间将扇子在空气中打开，形成完美的动态造型。



中国古典舞作品《扇舞丹青》
编导：佟睿睿 表演：王亚彬

创意·表现

一、创意元素：学习中国古典舞的基本动作

1. 手的基本形态



兰花掌：拇指和中指微合，其余三指指尖翘起。



空心拳：拇指与食指相贴，食指与其余三指依次相握，形成拳形。



单指：拇指与中指放松搭在一起，形成“O”状，食指翘起，其余手指保持松弛，向中指靠拢。



虎口掌：虎口尽量撑开，四指并拢，手掌外沿用力。



实心拳：四指合拢握起，拇指贴于中指上，形成拳形。



剑指：食指与中指并拢直立，拇指与无名指指端搭在一起，折腕，指尖翘起。

2. 手的基本位置



山膀：手臂平抬于身旁，与肩同高，沉肩、松肘、推手，手臂呈长弧形向远伸展。

按掌：手臂于身前微屈，掌心下按，指尖上翘，手与身体的距离保持约一竖掌。

托掌：沉肩，一边手臂举至头的上方，呈长弧形，手心朝斜上方，一边肘肩打开。



提襟：手臂呈圆弧形置于胯旁，肘略架起，似提衣襟状。手腕微向内扣，肘微向前，男、女以各自的拳形握拳。

顺风旗：一手山膀，一手托掌，像一面随风展开的旗。

双展翅：双手在双托掌的位置上向外打开，呈斜上方45度，手心向下。

3. 脚的基本形态



勾脚：脚尖最大限度地勾起，脚跟往远蹬，脚部与腿部形成一个勾曲式造型。



绷脚：脚腕伸展，脚背向上拱，脚尖向下压，脚部与腿部形成一个流线造型。



勾脚：在绷脚的基础上由第四、五脚趾的外沿主动带动，向内做勾脚状，脚趾状如勺子。

4. 脚的基本位置



正步：两脚靠拢，脚尖正对前方，重心集中在双脚上。



小八字步：两脚脚跟靠拢，脚尖分开，对应左、右斜前方。



丁字步：左脚脚跟靠拢右脚脚窝，脚尖方向同小八字步。



踏步：左脚脚尖向前，右脚向左后方踏，脚掌着地，与左脚脚跟形成一条直线。左腿直立保持重心，右腿微屈，两膝前后重叠。



大掖步：在踏步的基础上，动力腿向斜后方延伸，主力腿半蹲，重心在主力腿脚掌上。

5. 动作与舞姿



丁字步山膀按掌



按掌踏步蹲



大掖步顺风旗



二、创意活动：以舞相属·动作接力

1. 同学们每4人为一组。
2. 选取“创意元素”中有关中国古典舞的基本动作，A同学做一个手部动作。
3. 相邻的B同学模仿A同学的动作，面对A同学重复做一次。
4. B同学在A同学动作基础上叠加腿部动作，再对着相邻的C同学做此动作。
5. C同学模仿B同学的动作，面对B同学重复做一次。
6. C同学在B同学动作基础上叠加头部动作，再对着相邻的D同学做此动作。
7. D同学模仿C同学的动作，面对C同学重复做一次。
8. 最后，D同学在C同学动作基础上叠加空间变化，形成最终造型。



1



2



3

中国古代的交谊舞蹈，除了“以舞相属”，还有唐代流行的“打令”。它们各自有哪些特点？请大家查阅资料，并与同学交流、分享。

信息链接

“以舞相属”源自我国汉代宴会上宾主之间相邀起舞的习俗。在宴飨中，人们往往以即兴舞蹈的方式进行交流，兼具礼仪性和即兴性，其形式一般是主人先即兴自舞，客人随即作出回应，以舞相应和。



《长袖舞画像砖》〔东汉〕

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括中国古典舞的基本运动规律，探究中国古典舞特殊的审美意蕴；根据“创意活动：以舞相属·动作接力”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流中国古典舞与戏曲的关联。

二、拓展

眉目传情

中国古典舞借鉴了戏曲中眼睛与眼神的运用，将其作为身体的一部分加以训练。在一个舞姿缓慢形成的过程中，眼睛要始终与身体协调配合。当一些抒情类动作进入片刻静止时，需要产生“形止而神不止”的延伸感，此时眼神要宁静，要有穿透力，有意犹未尽之神态。如舞蹈《千手观音》中，舞者安详、端庄，此时的眼神称之为“凝神”。那些拨人心弦的舞蹈，往往需要舞者将所有想要传达的情绪在每一个眼神中释放出来，从而带给观众强烈的感染力。

同学们可以通过上弧线、下弧线和平行线来训练目光的路线，以眼神的慢放慢收、慢放快收、快放慢收作为眼神的“放、收”练习，以眼神的快放快收、慢放快收作为眼神的“点”的练习。

 请欣赏舞蹈《千手观音》片段



中国古典舞作品《千手观音》

编导：张继钢 演出单位：中国残疾人艺术团

第2课

身韵之美

身韵是身法与韵律的糅合。其中，身法是动作的外部技法，韵律则是艺术的内在神韵。通过本课的学习，我们将了解中国古典舞身韵“四字诀”，并结合身韵的基本元素进行练习，依照中国古典舞情感表达特质尝试创编与表演，从而深入理解中国古典舞的动作特征与审美规范。

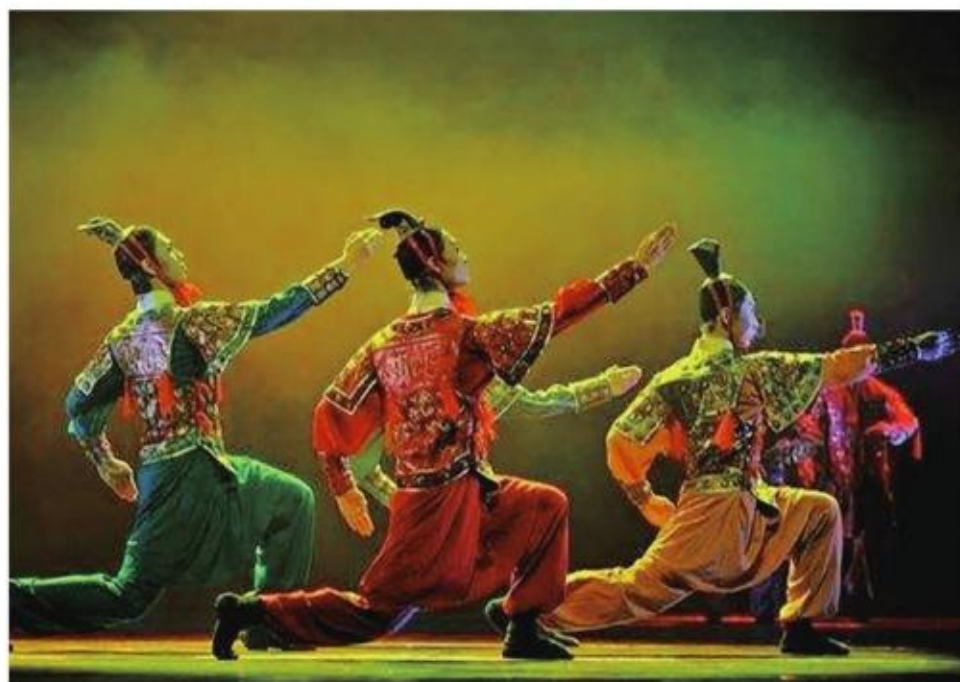
感知·关联

中国古典舞身韵“四字诀”

1. 形

形，是形象艺术最基本的特征，它既指静态舞姿的外在形态，也指动作与动作之间的连接过程。如舞蹈《秦王点兵》，编导采用屈肘、五指并拢等带有棱角与顿挫感的动作，将兵马俑的造型贯穿始终，展示了中国古代将士所向披靡、奋勇向前的英雄气概。

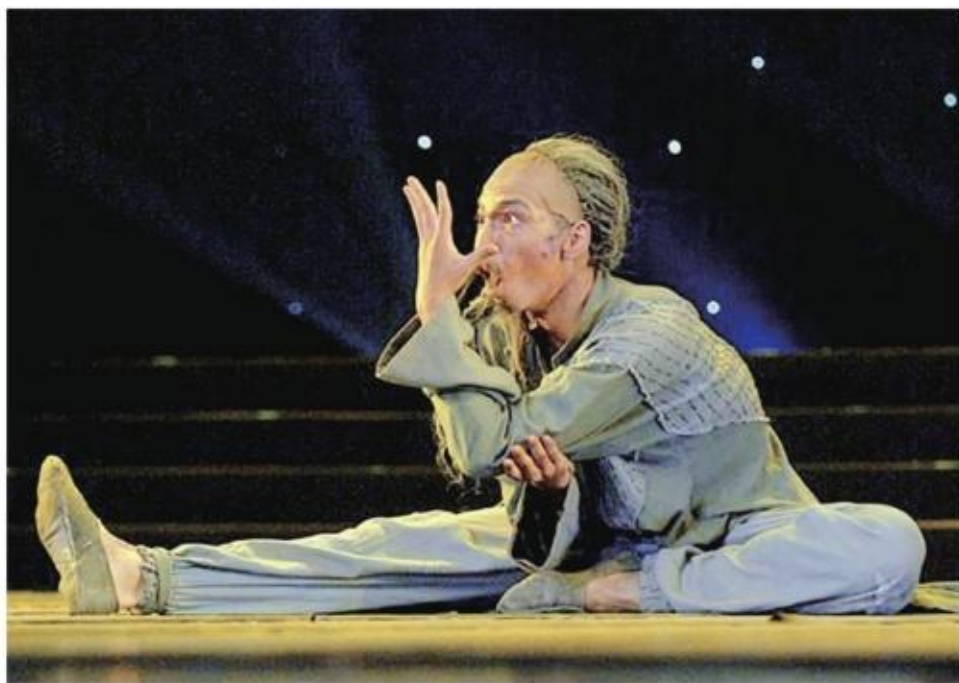
▶ 请欣赏舞蹈《秦王点兵》片段



中国古典舞作品《秦王点兵》

编导：陈维亚 演出单位：北京舞蹈学院

▶ 请欣赏舞蹈《孔乙己》片段



中国古典舞作品《孔乙己》

编导：胡岩 表演：孙科

2. 神

神，指神韵，它是形的灵魂和生命力的源头，所谓“形之尽头而神生矣”。如舞蹈《孔乙己》，通过生动传神的舞蹈造型、丰富细腻的神态写照，立体地塑造出一个可悲可笑的人物形象，表现了个体命运的矛盾复杂，以及新中国成立之前人民的苦难生活。

3. 劲

劲，指有层次、有对比地进行力度处理，赋予外部动作以内在节奏。中国古典舞有几种典型的劲：反衬劲，即在完成造型前给一个反作用力，用以强化和突出最后的造型；抻劲，即舞姿造型已完成，用肢体和眼神作延伸，达到“形止而神不止”；寸劲，即动作的体态、方位、角度均已就位，最后运用方寸之间的劲道来形成舞姿。如舞蹈《木兰归》，为了表现花木兰英姿飒爽的形象，舞者的动作多以干脆利落的亮相结束，这种亮相就要靠寸劲产生艺术效果。

▶ 请欣赏舞蹈《木兰归》片段



中国古典舞作品《木兰归》
编导：陈维亚 表演：丁洁

▶ 请欣赏舞蹈《空谷幽兰》片段



中国古典舞作品《空谷幽兰》
编导：肖燕英 表演：王念慈

4. 律

律，指规律，分为正律和反律。正律即动作连接流畅自如、一气呵成。反律是在身体动作的顺势中，突然出现相反的动势，造成异峰叠起之效。中国古典舞讲求“欲左先右，逢冲必靠，逢开必合”等，正是借助这种又顺又逆的规律，实现出其不意的表达效果。如舞蹈《空谷幽兰》的动作中，既通过正律让人联想到幽幽山谷中的“王者之香”，又利用反律呈现出兰花在风中摇曳的灵动之姿。这些忽开忽合、时高时低的变化中蕴藏着中国古典舞独特的运动规律。

信息链接

中国古典舞身韵“四字诀”均以圆为核心。“圆”能体现出道家思想中的“天人合一”、佛家思想中的“圆融”，以及儒家思想中的“中庸”理念。动作之间以“圆”作为连接，显露出行云流水般的顺畅连贯。平圆、立圆、八字圆是中国古典舞所有连接动作的运动规律和运动特点。中国古典舞身韵讲究轻重缓急、抑扬顿挫，无论是运动节奏还是音乐节奏，都并非一成不变、平铺直叙，这也体现了中华民族的审美特征与文化内涵。

创意·表现

一、创意元素：学习中国古典舞身韵的基本动作



沉：双腿盘坐，吐气使气息下沉，腰椎随沉气一节一节下压，形成胸微含、身微弯状。



提：在沉的基础上用丹田吸气，腰椎随吸气一节一节直立，气息向上延伸。



冲：胸主动沿水平面向左斜前方或右斜前方冲出。



靠：后背主动沿水平面向左斜后方或右斜后方倚靠。



含：在沉的基础上，腰在水平面上向后靠，空胸，弓背，低头。



腆：胸沿水平面向前探出，双肩向后，头微仰。



移：腰沿水平面向左、向右移动。



旁提：在沉的基础上，由旁肋经下弧线，在旁提的同时拧身敞胸，形成自下而上的弧线运动。

信息链接

中国古典舞中的气息由四种方式组成：吸气、吐气、提气、屏气。这里的气息不仅仅指呼吸，更是指在舞蹈中的用力方式。肢体在运动中呈现的抑扬顿挫、轻重缓急等，都是通过气息来控制，用气息控制每一处肌肉，进而达到对身体的整体控制，顺利完成各类舞姿。

二、创意活动：情绪类型的创意表现

1. 请同学们在害羞、兴奋、愤怒等不同情绪中选择一种情绪，运用中国古典舞身韵基本动作尝试联想表达。
2. 将三种表达方式如“①举手”“②旋转”“③奔跑”连起来做，不要间断，保持动作的连贯性。
3. “①—②—③”的顺序可自由搭配，可以变化成“①—③—②”“③—①—②”，注意气息在动作变化与表现中的运用。



害羞地低头



害羞地回头



害羞地伸手



兴奋地举手



兴奋地旋转



兴奋地奔跑

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括中国古典舞身韵的特点及其表达方式；根据“创意活动：情绪类型的创意表现”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流中国古典舞与武术的关联。

二、拓展

身韵除了徒手部分，还涉及服饰、道具部分，如袖舞的水袖和剑舞的剑。袖舞是具有浓郁民族风格和表现力的女子舞蹈形式，剑舞则凸显男子的刚武矫健。

1. 袖舞翩跹

水袖由袖身和袖体两部分组成。袖身是指像衣服一样穿在身上的部分，一般由绉缎制成。袖体是指袖口处延长了的部分，一般由杭纺制成。袖体的最远端称之为袖梢，袖体的中线称之为袖缝。水袖既是服饰道具，更是舞者表达思想、抒发情感的身体延伸。同学们可以通过查阅资料了解“抖、扬、绕、出、收、推、抓、冲、搭、片花”这10种水袖技法，并尝试进行练习，着重训练手臂各部位的力度、幅度和灵活性。



抖袖



绕袖

2. 剑器浑脱

剑由剑身、剑格、剑柄、剑首构成。剑身是前端锋刃的部位，剑格是剑身与剑柄之间用来护手的位置，剑柄是剑格后用手持握的部位，剑首是剑柄后部顶端位置。剑的运动按轨迹分为弧线运动和直线运动两类。正如武术谚语所云“剑如飞凤，又似游龙”，剑法强调“身剑合一”。同学们可以通过查阅资料了解“点剑、崩剑、里外腕花、盘剑、提拉剑、倒把剑”等剑舞的基本技法，并与古典舞身韵元素相结合，尝试创编一组动作。



旁弓步崩剑



盘剑

第3课

表演之绚

中国古典舞有许多不同风格的经典表演作品，各具特色。在本课的学习中，我们将了解一些经典作品的表演形式，初步掌握其中的基本动作和综合运用手段，培养创编能力，并从中体会中国古典舞丰富的历史文化意蕴，感悟中国舞永恒的艺术魅力。

感知·关联

一、舞蹈《荷花舞》

创作于20世纪50年代、脱胎于甘肃省陇东地区民间舞蹈的《荷花舞》是“中国舞蹈之母”戴爱莲的代表作，由中央歌舞团首演。舞者身着长裙（长裙下摆是荷叶盘，盘上四角各立一枝荷花），犹如荷花仙子在水中翩翩起舞。舞蹈抒发了人们对新中国的热爱和对美好生活的向往。



请欣赏舞蹈《荷花舞》片段



中国古典舞作品《荷花舞》

编导：戴爱莲 演出单位：中央歌舞团

二、舞蹈《踏歌》

舞蹈《踏歌》汲取了我国传统舞蹈形式“踏歌”的审美精髓，并加以技术创新。虽然承袭了“民间”的风情，但仍深具“古典”之内涵，主要表现为歌唱、踏地与舞袖，演绎了一幅古代丽人结伴游春的踏青图。舞蹈中演员的基本体态是敛肩、含颏、掩臂、摆背、松膝、拧腰、倾胯。舞袖的技法有搭袖、拂袖、振袖、翘袖、抛袖、打袖等，营造出轻灵柔畅的舞感，尽显少女婀娜多姿的韵致。



请欣赏舞蹈《踏歌》片段



中国古典舞作品《踏歌》

编导：孙颖 演出单位：北京舞蹈学院

三、舞剧《丝路花雨》

舞剧《丝路花雨》首演于1979年，是甘肃省歌舞团（今甘肃省歌舞剧院）以丝绸之路文化为背景创作的大型民族舞剧。该剧成功复原了敦煌莫高窟佛教艺术壁画的舞姿造型，开辟了敦煌舞的新舞风，被视为中国舞剧史的里程碑之作。

敦煌舞的身体动势丰富而独特，手部动作多变，富有寓意。“反弹琵琶”是《丝路花雨》中最具代表性的舞姿，舞者上身前倾，双手执琵琶于颈后，一腿站直，另一腿抬起，整个身姿呈现S形“三道弯”的曲线美，意境妙不可言。

请同学们探究敦煌舞中“三道弯”的体态特征。



请欣赏舞剧《丝路花雨》片段



中国古典舞作品《丝路花雨》

编导：刘少雄、张强、朱江、许琪、晏建中
表演：赵乔（第七代英娘扮演者）

四、舞蹈《五指莲花兰》



请欣赏舞蹈《五指莲花兰》片段

舞蹈《五指莲花兰》以昆舞独有的五指莲花式手形为核心元素，塑造了兰花素雅的形态和高洁的品质。昆舞是对昆曲表演艺术的提炼，强调意念引领身体运动，与时代审美观念相契合。它的形态特征是“含、沉、顺、连、圆、曲、倾”，舞动韵律是“上、下、平、入、推、拉、延”，审美心境是“雅、纯、松、飘、轻、柔、妙”。



中国古典舞作品《五指莲花兰》

编导：马家钦 演出单位：南京艺术学院

创意·表现

一、创意元素：学习敦煌舞的基本动作

1. 手的基本形态



花手：拇指与中指捏合，食指弯曲，其余两指翘起。



佛手：手腕向外摊，中指弯曲与拇指轻靠，手形似佛手。

2. 脚的基本位置



二位：双脚并拢，右脚脚掌点地。



三位：右脚趾尖朝向前方，左脚脚掌点地，脚趾尖朝向左旁。

3. 坐姿



静思式：右腿盘腿，左腿屈膝脚踩地，右手手背靠右耳，左手呈兰花手置于左膝上方，眼神虚视。



吹箫式：握箫手，双腿跪坐，身体前倾。

4. 站姿



单手合掌礼佛式：盘腿微弯站立，单手合掌。



吹笛拧转式：四位脚形，持笛手，拧腰出胯体态。

二、创意活动：吟诗作舞

中国古典舞与古代诗词在审美上有很多交融之处，舞蹈将诗词中“言有尽而意无穷”的意境表现得淋漓尽致。例如，根据唐代诗人张若虚的《春江花月夜》进行创编的同名独舞，舞者表现出的感情都来源于诗词中离人的心绪。

1. 请同学们选择一首古诗词进行吟诵。（如唐代诗人李白的《送友人》：“青山横北郭，白水绕东城。此地一为别，孤蓬万里征。浮云游子意，落日故人情。挥手自兹去，萧萧班马鸣。”）

2. 找出诗句中的动词，如“绕”“别”“挥手”等，用敦煌舞的基本动作表现出来。



吟诗作舞



绕



别



挥手

3. 运用前面所学的创编手法分组进行吟诗作舞的表演。

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括中国古典舞表演中的情感表达特征；根据“创意活动：吟诗作舞”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考中国古典舞中敦煌舞与敦煌壁画的关联。

二、拓展

唐代舞蹈盛景

唐代是中国古代舞蹈发展史上一个辉煌的时代，当时的舞蹈式样之多、种类之全、分类之细，皆为历代所不能企及。唐代舞蹈的繁荣很大程度上依赖于当时的社会环境。其间，不但有大量舞蹈精品问世，而且涌现出一批灿若星辰的舞蹈家。

唐代在朝会大典、宫廷宴飨中使用的乐舞称作“部伎”（如坐部伎和立部伎）。这些乐舞是由不同民族、不同风格的乐部组成的一套内容丰富的综合艺术，在表演中用以显示王朝的声威，强化礼仪制度。



敦煌莫高窟初唐第341窟胡旋舞复原图

绘画：史敦宇

唐代舞蹈按照风格特征分为两类：凡劲健矫捷、潇洒明快的统称为“健舞”，如《柘枝》《剑器》《胡旋》《胡腾》等舞蹈；凡婉曲柔媚、温馨雅致的则被归入“软舞”，如《凉州》《绿腰》《苏合香》《甘州》等舞蹈。但实际上，这两类舞蹈并无绝对的刚或绝对的柔，而是刚中有柔、柔中带刚。请同学们查阅资料，了解具体内容，并相互交流、分享。



第二单元

中国民族民间舞

中国是一个统一的多民族国家，各民族拥有丰富多彩、风格多样的舞蹈艺术。本单元以农耕、农牧、海洋、草原、绿洲这五大中国民间舞蹈文化类型为探究对象，介绍其典型的风格种类与舞蹈作品。通过学习汉族、藏族、高山族、蒙古族、维吾尔族舞蹈的基本动作，掌握不同民族舞蹈的肢体语言，积累舞蹈素材，提高舞蹈创编与表演的综合素养。

- 第1课 大地欢动
- 第2课 农牧风姿
- 第3课 滨海灵韵
- 第4课 草原气魄
- 第5课 绿洲情致

第1课

大地欢动

中国是世界农业的发源地之一，农耕文化也是中国最为广泛的文化类型，其内容涵盖一系列与农业生产和生活相适应的社会制度、风俗习惯、文学艺术等。农耕文化型民族民间舞蹈是农耕文化的重要组成部分。本课选取汉族和傣族舞蹈，探究它们的风格种类与舞蹈作品。通过学习汉族舞蹈的基本动作，尝试制作面具，进行舞蹈创编，了解农耕文化型民族民间舞蹈的特点。

感知·关联

农业生产和生活方式塑造了农耕民族人民热爱土地、敬畏自然、期盼丰收的心理特质。汉族、傣族、朝鲜族、壮族、苗族、瑶族等民族的舞蹈均属农耕文化型。

一、汉族舞蹈

汉族舞蹈强调乐舞、技法和道具的结合。在春耕时举行的迎春仪式中会穿插各种歌舞活动，包括秧歌、灯舞、霸王鞭、竹马、舞龙、狮舞等。秧歌是汉族极具代表性并在民间广泛流传的一种文娱活动，最早以歌唱形式出现，后发展出多种表演形式，如舞蹈与戏剧表演等。北方主要有陕北秧歌、河北秧歌、山东秧歌、东北秧歌等；南方主要有花鼓、花灯、采茶灯等。



汉族舞蹈：东北秧歌

信息链接

“秧歌”一词有广义与狭义两种解释，广义上泛指“出会”“走会”“社火”中的各种舞蹈和歌舞，如秧歌、高跷、竹马、旱船，以及花鼓、采茶灯等；狭义上则指秧歌（地秧歌）和高跷秧歌。

不同地区的秧歌有不同的风格特征，请同学们查找资料，看看它们有哪些异同。

请欣赏舞蹈《一个扭秧歌的人》片段



舞蹈《一个扭秧歌的人》吸收了山西秧歌的舞蹈元素，并将其动作语汇贯穿始终，以质朴炽热的动作形态扭出了秧歌艺人对秧歌艺术一生的执着感情与奉献精神。

汉族舞蹈作品《一个扭秧歌的人》
编导：张继钢 表演：于晓雪

二、傣族舞蹈

傣族人民主要生活在热带、亚热带地区的山间平原地区，气候炎热潮湿。独特的自然环境使得傣族人民喜欢临水而居，形成了如水般轻柔舒缓的舞蹈韵律。此外，傣族人民的生活区域内动物资源丰富，在与孔雀等动物长期共同生活的过程中，傣族人民模仿它们的动作并进行艺术升华。傣族的传统舞蹈主要有孔雀舞、象脚鼓舞、嘎光、鱼舞、耶拉晖等。



国家级非物质文化遗产项目傣族孔雀舞代表性传承人旺腊在示范孔雀舞动作

请欣赏舞蹈《孔雀》片段



在傣族人民心中，孔雀是善良、智慧、吉祥与幸福的化身。孔雀舞是傣族舞蹈中极负盛名的传统舞蹈。舞蹈《孔雀》的舞者惟妙惟肖地模仿出了雄孔雀独特的姿态及神情，手、腰、腿“三道弯”的体态造型仿佛孔雀栖息于树上，尾翅自然下垂。舞蹈寄托了傣族人民对美好生活的向往。

傣族舞蹈作品《孔雀》
编导：马承魁 表演：刘迦

创意 · 表现

一、创意元素：学习汉族舞蹈的基本动作

1. 持巾法



握巾



捏巾



夹巾



抓巾

2. 持扇法



握扇



五指夹扇



三指捏合扇



反握合扇

3. 脚位



正步



小八字步



大八字步



踏步



蹲裆步



前弓步



旁弓步



端腿

4. 东北秧歌部分手位



遮羞手



指式



风摆荷叶



叉腰肩前位



扬鞭位



小燕展翅位

5. 安徽花鼓灯部分舞姿



凤凰单展翅式



遮阳式



扁担式



扛包式



金鸡抖膀式



二郎担山式

二、创意活动：做面具·舞起来

请同学们分小组讨论并设计一个小故事，各自根据在故事中扮演的人物制作面具，并结合学习的汉族舞蹈基本动作进行舞蹈的创编与表演。

1. 在快乐、悲伤、愤怒、委屈、匪夷所思等不同情绪中选择一种，用彩笔在空白面具上画出。



快乐



悲伤



愤怒



委屈



匪夷所思

2. 参照一些角色形象，用彩笔在空白面具上画出人物的面容。



阿公



阿婆



军人



女孩



小丑

3. 搭配贴切的音乐，佩戴相应的情绪或人物面具，挑选合适的道具，运用汉族舞蹈的基本动作，通过舞蹈的方式将故事展示给大家，看看同学们能否明白你们设计的小故事。



品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	探讨农耕文化型民族民间舞的特点和文化意蕴；根据“创意活动：做面具·舞起来”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考舞蹈与面具的关联。

二、拓展

傩，又称傩祭。傩祭中的舞蹈部分即为傩舞，头戴面具是其典型特征。傩舞在各地称谓不一，也作“大傩”“跳傩”等。据考证，傩祭可以追溯到周代，经过唐宋时期的沿袭与明清两代的衍化，并吸取民间戏曲形成“傩戏”，如一些地区的“傩堂戏”“地戏”。正因为“傩戏”这种鲜明的戏剧特征和娱乐功能，它也被称为中国戏剧的“活化石”。

 请欣赏舞剧《傩·情》片段



舞剧《傩·情》

编导：郭磊 演出单位：北京舞蹈学院

国内外还有哪些具有面具元素的舞蹈或舞剧，它们各有哪些文化内涵？请大家查阅资料，并与同学交流、分享。

第2课

农牧风姿

在青藏、云贵等高原地区特有的自然环境和历史条件下，形成了农、牧两种劳作方式，以及相应的生活习俗，从而产生了农牧文化。本课选取藏族和彝族舞蹈，探究其风格、种类，欣赏相关舞蹈作品。通过学习藏族舞蹈的基本动作，采用拟兽舞的肢体语言进行舞蹈创编，了解农牧文化型民族民间舞蹈的特点。

感知·关联

农牧文化型民间舞中的“一顺边”，是手脚同出一侧，并以腰部为主轴扭动的独特动律，它是高原环境中民众劳动生活特有的体态习性的艺术升华，在藏族、彝族等舞蹈中表现得较为突出。

一、藏族舞蹈

藏族舞蹈具有广泛的群众性与民俗性。弓腰、松胯、含胸、展臂为舞蹈常见体态，舞蹈中注重膝部的松弛与有规律地颤动，动作质朴、深沉、奔放而热烈。藏族典型的民间舞蹈有卓、果谐、堆谐、热巴等。



藏族舞蹈：昌都丁青热巴

信息链接

卓：是以舞为主的歌舞乐组合形式的泛称，有吉祥之意。

果谐：“果”意为圆圈，“谐”意为歌舞，是流传在西藏广大农村的拉手成圈、连臂踏歌的自娱性集体歌舞。

堆谐：“堆”是地名，盛行在这些地方的歌舞称为“堆谐”，又指传入拉萨经过加工而形成的踢踏舞。

热巴：译为“布衣人”，原指藏族民俗艺术表演者，现指一种包括铃鼓舞、杂曲和民俗歌舞在内的综合性表演艺术。

请欣赏舞蹈《酥油飘香》片段



藏族舞蹈作品《酥油飘香》

编导：达娃拉姆 演出单位：西藏军区政治部文工团

二、彝族舞蹈

舞蹈是彝族人民日常生活中不可或缺的部分。彝族舞蹈形式丰富多样，以模仿、再现生产劳动为主要内容，舞蹈风格或粗犷刚劲，或细腻柔美。彝族典型的民间舞蹈有烟盒舞、阿细跳月、打歌等。



彝族民间舞：烟盒舞

信息链接

阿细跳月是彝族青年男女的社交舞蹈，也称“阿西跳月”“跳乐”，阿细语称“嘎斯比”，即“欢乐跳”之意，因多在月光下篝火旁起舞，故名曰阿细跳月。

请欣赏舞蹈《快乐的罗嗦》片段



彝族舞蹈作品《快乐的罗嗦》

编导：冷茂弘 演出单位：凉山彝族自治州文工团

创意 · 表现

一、创意元素：学习藏族舞蹈的基本动作

藏族舞蹈基本舞姿与步伐



单臂礼



双臂礼



踏步单臂袖



退踏步 1



退踏步 2



悠步吃水



悠步戏水



孔雀开屏

二、创意活动：拟兽舞·在跳跃的节奏中感受生命的律动

1. 大家围成圆圈或者排成一排，模仿十二生肖中动物的肢体造型，一个接一个地进行，动作不能重复。



模仿鼠的形象



模仿牛的形象



模仿虎的形象



模仿兔的形象



模仿龙的形象



模仿蛇的形象



模仿马的形象



模仿羊的形象



模仿猴的形象



模仿鸡的形象



模仿狗的形象



模仿猪的形象

2. 同学们分成小组，选配合适的音乐，创编与十二生肖相关的舞蹈小品，把之前学习的藏族舞蹈的基本动作作为连接动作，加入拟兽舞的追赶、奔跑、跳跃等动作，轮流表演，相互观摩。



老虎追赶马



连接动作



蛇追赶兔

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括农牧文化型民族民间舞的特征；根据“创意活动：拟兽舞·在跳跃的节奏中感受生命的律动”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流民族民间舞与文化类型之间的关系，如民间舞动作“一顺边”与农牧文化的关系。

二、拓展

动物成语造型

在中国文化中，以动物作比喻的成语有很多，如龙腾虎跃、金鸡独立、抱头鼠窜等。请同学们以小组为单位开展一次表演活动，用舞蹈动作演绎有关动物的成语，讨论用一个成语能演绎多少种造型，并以小组为单位把舞蹈展示出来。



龙腾虎跃



金鸡独立



抱头鼠窜

第3课

滨海灵韵

海洋文化是人类在认识、开发、利用海洋的过程中产生的。在历史的进程中，沿海各地区逐渐形成风格各异的海洋文化型民族民间舞蹈。本课选取京族和高山族舞蹈，探究其风格种类与舞蹈作品。在实践活动中，学习高山族舞蹈的基本动作，用身体造型表现沿海地区人民生活劳作的形象，加深对海洋文化型民族民间舞蹈的理解。

感知 · 关联

中国漫长的海岸线为农耕民族从事渔业、盐业等海洋业态提供了可能，把农耕文化型民族民间舞蹈渲染以海洋色彩。“人海和谐”的祈愿被充分体现在海洋文化型民族民间舞蹈的各种舞姿之中，该类型的舞蹈主要有京族舞蹈、高山族舞蹈等。

一、京族舞蹈

京族主要分布在广西壮族自治区东兴市的万尾、巫头、山心三岛上，即俗称的“京族三岛”。京族人民历来喜爱歌舞，最典型的活动是在哈亭举办的载歌载舞的哈节。哈节活动中的歌舞内容十分丰富，其中有进酒舞、天灯舞、花棍舞、采茶摸螺舞与对花屐等。



京族舞蹈：天灯舞

信息链接

哈节与哈亭：在京族语言中，“哈”即为“歌”，而“哈”又有“吃”的含义，因此民众就把融合歌舞娱乐和节日餐饮等活动的日子称为哈节，哈节的集会场地被称作哈亭。

 请欣赏舞蹈《海石花》片段

舞蹈《海石花》是以模仿海石花的姿态为基础创作的海洋文化型舞蹈。它描述了海石花变成京族少女翩跹起舞的美丽传说，展示出人与自然和谐相处的美好景象。



京族舞蹈作品《海石花》舞姿插画
绘画：周旭 表演原型：钟宁

二、高山族舞蹈

高山族主要分布在中国台湾的山区和东部沿海纵谷平原及岛屿上。此外，还有部分散居在福建、湖北、北京、上海、江苏、山东和安徽等地。高山族文化与其他各民族文化相互影响，舞蹈呈现出多样化的特点。

湿热的生活环境使得高山族传统歌舞中洋溢着具有原始遗风、质朴无华的情趣。比如人们喜欢赤脚、轻装，重饰物佩戴，手腕、腰间、脚腕多系有饰物，包括不同类型的铃铛。舞蹈中，铃铛与歌声、舞姿相呼应，形成海岛歌舞特有的古拙风韵。高山族舞蹈主要有杵舞、拉手舞、口弦舞、甩发舞等。

杵舞从舂米劳动中产生并逐渐演变而来。舞蹈《杵舞》将高山族传统杵舞进行了更贴近大众审美、更具有艺术高度的加工与提炼。舞者动作由慢及快，在铿锵悦耳的杵声中跟着舂击时多变的节奏，时而聚拢，时而分散，用充满智慧和力量的劳作谱写新时代的华美乐章。



高山族舞蹈：拉手舞

 请欣赏舞蹈《杵舞》片段



高山族舞蹈作品《杵舞》
编导：谢南、吴玲红 演出单位：福建省歌舞剧院

创意 · 表现

一、创意元素：学习高山族赛德克人舞蹈的基本动作

1. 第一基本步



左右两人手牵手，双手自然前后摆动。手部动作：一、三拍时往身前摆动；二、四拍时往身后摆动。脚步动作：一拍两个动作，左脚往左踏一步，右脚悬空往前踢；二拍两个动作，右脚往右踏一步，左脚悬空往前踢。交替进行。

2. 第二基本步



双手叉腰，手心朝外。一拍时，左脚往左跨一步，右脚向左脚并拢。二拍时，左脚在原地踏一步，右脚悬空准备往右跨一步。反向相同，交替进行。

3. 第三基本步

固定左手在前，右手在后八拍。固定左脚在前，脚掌着地，右脚在后，脚跟略离地八拍。身体重心前倾，双膝微屈，进行有弹性地上下律动。反向相同，交替进行。



二、创意活动：劳作舞·生活是创作的源泉

1. 海洋文化型的民族与海洋有着千丝万缕的关联，其生产活动和行为方式也深受海洋大环境客观条件的制约。



撒网



捕鱼

请同学们在观察海洋文化型民族的生活、生产方式后，以纱巾为道具，选择一个或几个喜欢的劳动者形象，模仿捕鱼、收获、晒网、拉纤、撒网、划船等动作，可以尝试进行双人、三人、多人的组合。



捕鱼



收获



晒网



拉纤

2. 分成小组，采用高山族舞蹈基本舞步，创编一个海洋文化型劳动主题的舞蹈小品。各组轮流表演，相互观摩。



打渔归来

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括海洋文化型民族民间舞蹈的风格特征；根据“创意活动：劳作舞·生活是创作的源泉”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流：在舞蹈表演中需要对生活进行观察、思考与创造，这与戏剧表演有何关联？

二、拓展

乐杵，高山族落击体鸣乐器，它是由高山族人民在劳作中使用的舂米工具——木杵发展而来。木杵多采用红樟木等硬木制成，两头粗、中间细。规格不一的木杵，可以发出不同的音高，能奏出节奏明快、曲调和谐的乐声，因此称为乐杵。用它伴奏的歌曲称作杵歌，用它演奏的乐曲称作杵乐，姑娘们舂米时的优美姿态则形成了别具韵味的杵舞。



乐杵

除了高山族，佤族、黎族也有杵舞，称为舂米舞。请大家查阅资料，并与同学交流、分享。

第4课

草原气魄

世代生息于草原上的多个族群在长期的游牧生活和生产过程中共同创造了草原文化。草原文化型民族民间舞蹈蕴含了草原各族人民的智慧和美感。本课选取蒙古族与鄂温克族舞蹈，探究其风格种类与舞蹈作品。通过学习蒙古族舞蹈的基本动作，运用舞台调度进行舞蹈创编，领悟草原文化型民族民间舞蹈的特征。

感知·关联

我国的蒙古族、鄂温克族、鄂伦春族、哈萨克族等草原文化型民族多生活在牧草丰茂的草原上，人们主要从事游牧、畜牧和狩猎等活动。日常的生活劳动习惯使得他们的舞蹈具有上肢动作比下肢动作灵活多变的特点，以及肩部松弛、腰部有力、手腕灵活、手臂舒展等体态特征。

一、蒙古族舞蹈

蒙古族素有“马背上的民族”之称，长期游牧生活形成的体态特征自然而然地融入舞蹈动作之中，具有浓郁的草原气息。整体而言，蒙古族舞蹈呈现出粗犷豪放、刚柔相济的风格特点，其流传广泛的民间舞蹈有安代、筷子舞、顶碗舞、盅碗舞、查玛、萨满舞和萨吾尔登等。著名舞蹈表演艺术家、编导艺术家贾作光深入内蒙古生活几十年，创作了100多个蒙古族舞蹈作品，为推动中国现代民族民间舞蹈的发展，作出了突出贡献。



贾作光

贾作光（1923—2017）

中国现代民族民间舞的奠基者，北京舞蹈学院创建人之一。贾作光在舞蹈创作上长期深入生活、扎根草原，一生践行“为人民而舞”，其代表作品《牧马舞》《海浪》《鄂尔多斯》在“中华民族20世纪舞蹈经典评比”活动中均荣获“经典作品金像奖”。

国家级非物质文化遗产项目萨吾尔登代表性传承人耐得曼在教授萨吾尔登



信息链接

萨吾尔登是流传在新疆和内蒙古等蒙古族聚集地区的一种乐舞，是蒙古族历史悠久、具有代表性的民间舞蹈。该舞以马为主要表现对象，发挥自由，多采用蒙古族弹拨乐器托布秀尔伴奏。



请欣赏舞蹈《奔腾》片段

舞蹈《奔腾》以“万马奔腾”的意象展现了蒙古族人民粗犷豪迈的性格特征，更代表了新时期中华民族昂扬奋发的生命状态。舞蹈吸收了蒙古族“马舞”的动作，并运用柔臂、拉臂表现马的腾跃，用组合拐腿、抖肩来描绘马群的簇拥，在表演中尽显草原骄子的精神风貌。



蒙古族舞蹈作品《奔腾》

编导：马跃

演出单位：中央民族大学舞蹈学院

二、鄂温克族舞蹈

鄂温克族人民能歌善舞，舞蹈总体风格健美淳朴、顿挫有力、棱角分明，尤其以下肢动律“跺、实、拍、沉”的刚健稳重而著称。鄂温克族典型的民间舞蹈有爱达哈喜楞（野公猪搏斗舞）、斡日切（天鹅舞）、聂那肯（犬斗舞）、巴勒那德（跳虎舞）、阿芽（请安舞）和伊堪（篝火舞）等。



鄂温克族舞蹈作品《雪林家园》

编导：刘晶晶

演出单位：中央民族大学舞蹈学院

请欣赏舞蹈《鄂温克的拉玛湖》片段

舞蹈《鄂温克的拉玛湖》描述了鄂温克族少女怀着感恩之情在拉玛湖边嬉戏的场景，以鄂温克族舞蹈最具代表性的“跺步”与“跟靠步”为基本元素，展现了鄂温克族人民勤劳勇敢、豪迈乐观的性格。



鄂温克族舞蹈作品《鄂温克的拉玛湖》

编导：李昂、马亮亮 表演：陈雨

创意 · 表现

一、创意元素：学习蒙古族舞蹈的基本动作

1. 基本舞姿



勒马式



双手勒马式



扬鞭勒马式



抽鞭勒马式

2. 基本步伐



走马步 1



走马步 2



勒马挥鞭步 1



勒马挥鞭步 2



摇篮步 1



摇篮步 2

二、创意活动：队形变变变·认识舞蹈调度

1. 同学们以4~8人为一组，参见下图的舞蹈调度，如一字长蛇、二马分鬃、三阳开泰、四季平安、五福临门、六畜兴旺、九曲连环、十全十美等进行队形变化。人与人之间连接的方式可以多种多样，比如手牵手、手挽手、单手搭肩、双手搭肩、叉腰、自然摆动等。



一字长蛇



二马分鬃



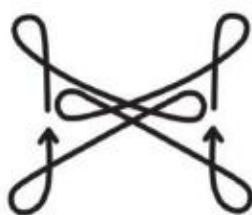
三阳开泰



四季平安



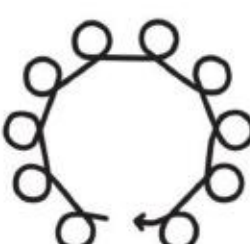
五福临门



六畜兴旺



九曲连环



十全十美

2. 各小组挑选刚才练习的3~5个舞蹈调度进行组合连接，设定一个主题，如草原牧民的迁徙，运用蒙古族舞蹈的基本步伐，配合背景音乐，创编一段舞蹈。



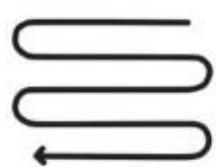
品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括草原文化型民族民间舞蹈的风格特征；根据“创意活动：队形变变变·认识舞蹈调度”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流：在舞蹈创编中，绘制舞蹈调度图需要具备哪些美术能力？

二、拓展

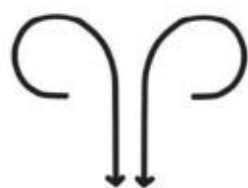
中国民间舞蹈的调度丰富多彩，除了前面练习的8种调度之外，还有龙摆尾、豆角蔓、双十字街等。同学们可以发挥想象力与创造力，参考以下调度图，设计出自己的舞蹈调度，与大家交流、分享。



龙摆尾



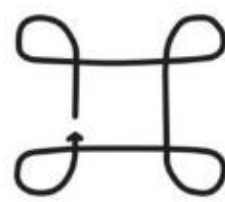
豆角蔓



二龙出水



二龙吐须



四面斗



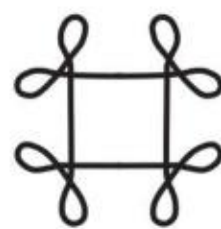
四斗门



四门斗地



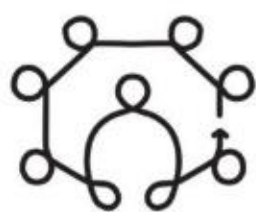
四门到底



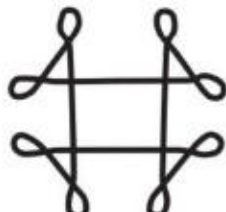
八宝仙人杆



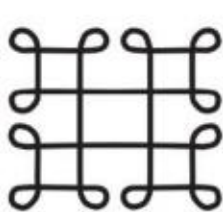
八字



九莲灯



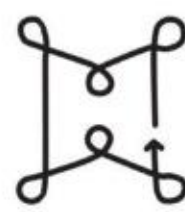
双十字街



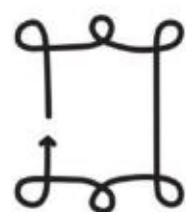
四门阵



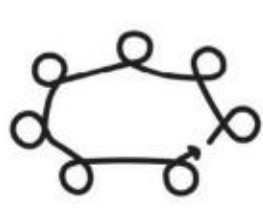
六门



里六门



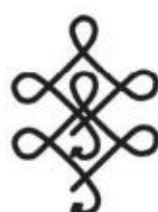
外六门



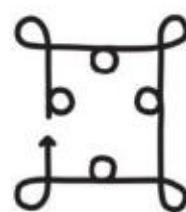
七巧



八宝



双八宝



八面风

第5课

绿洲情致

浩瀚沙漠中的绿洲，融农耕文化、草原文化等为一体，是古丝绸之路的枢纽，自古以来便是东西方文化艺术交流、融合、荟萃之地。本课选取维吾尔族和塔吉克族舞蹈，探究它们的艺术语言及风格特点，欣赏相关舞蹈作品，通过实践活动，领悟绿洲文化型民族民间舞蹈的精髓。

感知·关联

绿洲文化型民族民间舞蹈兼具农耕文化的淳朴、草原文化的粗犷，如维吾尔族舞蹈、塔吉克族舞蹈等。

一、维吾尔族舞蹈

维吾尔族舞蹈以昂首、立腰、挺胸为主要舞姿造型，以身体的微颤为典型动律，加之丰富的眼神配合，从而表现出热情、妩媚的风格韵味。旋转是维吾尔族舞蹈中经常运用的技巧，附点节奏、切分节奏在其舞蹈音乐中较为常见。维吾尔族舞蹈主要有赛乃姆、夏地亚纳、多朗舞和纳孜尔库姆等。



维吾尔族舞蹈：赛乃姆

信息链接

赛乃姆：表演性较强、载歌载舞的自娱性歌舞。

夏地亚纳：在喜庆节日、盛大集会、迎宾送客时即兴表演的舞蹈形式，也常用于祝贺与表示敬意。

多朗舞：具有严谨的舞蹈形式的礼俗性民间舞。

纳孜尔库姆：男性竞技性对舞形式的民间舞蹈，常在婚礼、喜庆等欢聚场合中以歌伴舞的形式表演。

请欣赏舞蹈《摘葡萄》片段

舞蹈《摘葡萄》是根据阿吉·热合曼的同名群舞改编而成的独舞，表现了一位维吾尔族姑娘来到硕果累累的葡萄园摘葡萄，并为自己用勤劳换来的丰收感到无比激动和喜悦的情景。



维吾尔族舞蹈作品《摘葡萄》
改编：阿依吐拉、隆征丘 表演：阿依吐拉

二、塔吉克族舞蹈

塔吉克族舞蹈的形成深受帕米尔高原的生活环境和古西域乐舞文化的影响，其舞蹈动态具有深吸慢呼的规律，整个膝部较松弛，步伐沉稳有力，动作柔韧且富有弹性，舞蹈节奏丰富多变，塔吉克族舞蹈主要有恰甫苏孜、买力斯、刀舞、马舞、鹰舞等。

信息链接

鹰是高原上的“勇者”，是雄健、自由的象征。塔吉克族历来被视为“鹰之族”，他们对鹰有着特殊的感情，鹰舞是他们非常喜爱的舞蹈。



塔吉克族舞蹈：鹰舞

请欣赏舞蹈《花儿为什么这样红》片段



塔吉克族舞蹈《花儿为什么这样红》取材于电影《冰山上的来客》。舞者以绚丽多姿的“转”为主要动作，营造出花儿绽放的美丽情境，在奋力旋转中营造出花儿绽放的美丽情境，似火红的青春一般，在奋力旋转中充分表达了其对命运的抗争、对自由的追逐、对爱情的向往。

塔吉克族舞蹈作品《花儿为什么这样红》
编导：田露 表演：苟婵婵

创意 · 表现

一、创意元素：学习维吾尔族舞蹈的基本动作

1. 手位



胸前交叉手



遮羞手



夏克手



点帽手



点肩手



横手位



单扶胸



围腰手



托帽位



斜前手

2. 脚位



前点步（女）



旁点步（女）



斜后点步（女）



斜前点步（女）



交叉点步（女）



前点步（男）



后点步（男）



斜后点步（男）



斜前点步（男）



交叉点步（男）

二、创意活动：你拍我拍·跟随节奏跳起来

1. 新疆手鼓常用节奏

鼓点一：

鼓谱 $\frac{2}{4}$ 咚 嗒 嗒 咚 嗒 | 咚 嗒 嗒 咚 嗒 ||

手鼓 $\frac{2}{4}$ 右 左 左 右 左 | 右 左 左 右 左 ||

鼓点二：

鼓谱 $\frac{6}{8}$ 咚. 嗒 嗒 咚 嗒 嗒 | 咚. 嗒 嗒 咚 嗒 嗒 嗒 |
 咚. 嗒 嗒 咚 嗒 嗒 嗒 | 咚. 嗒 嗒 嗒 咚 嗒 嗒 嗒 ||

手鼓 $\frac{6}{8}$ 右. 左 右 右 右 左 | 右. 左 右 右 左 右 左 |
 右. 左 右 右 右 左 左 | 右. 左 右 左 右 左 右 ||



手鼓

信息链接

手鼓舞是流行于新疆维吾尔自治区的表演性舞蹈。手鼓，也称达甫，是维吾尔族的打击乐器。舞者在手鼓的伴奏下即兴表演，内容大多表现劳动、生活中的欢乐场面，热情奔放。鼓手根据舞蹈的内容、情绪、动作快慢，以恰当的鼓点配合舞者。

2. 同学们可用手、脚在桌面或地面上进行拍、踏，也可结合道具手鼓拍出节奏，并同时念出鼓谱节奏。



3. 两人为一组，共同击打（踏出）节奏，可结合手鼓及创意元素中的动作，相互配合，变换形式。

4. 两人为一组，任意选取创意元素中的维吾尔族舞蹈基本动作进行表现：一人击打出不同节奏型，另一人根据每一拍节奏做造型动作，随节奏起舞。两人轮换表演。



5. 在歌曲《掀起你的盖头来》《青春舞曲》《花儿为什么这样红》中挑选一首，一人随歌曲节奏击掌，一人选取创意元素中的动作跟随节奏、旋律进行创意表现。

品评·拓展

一、品评

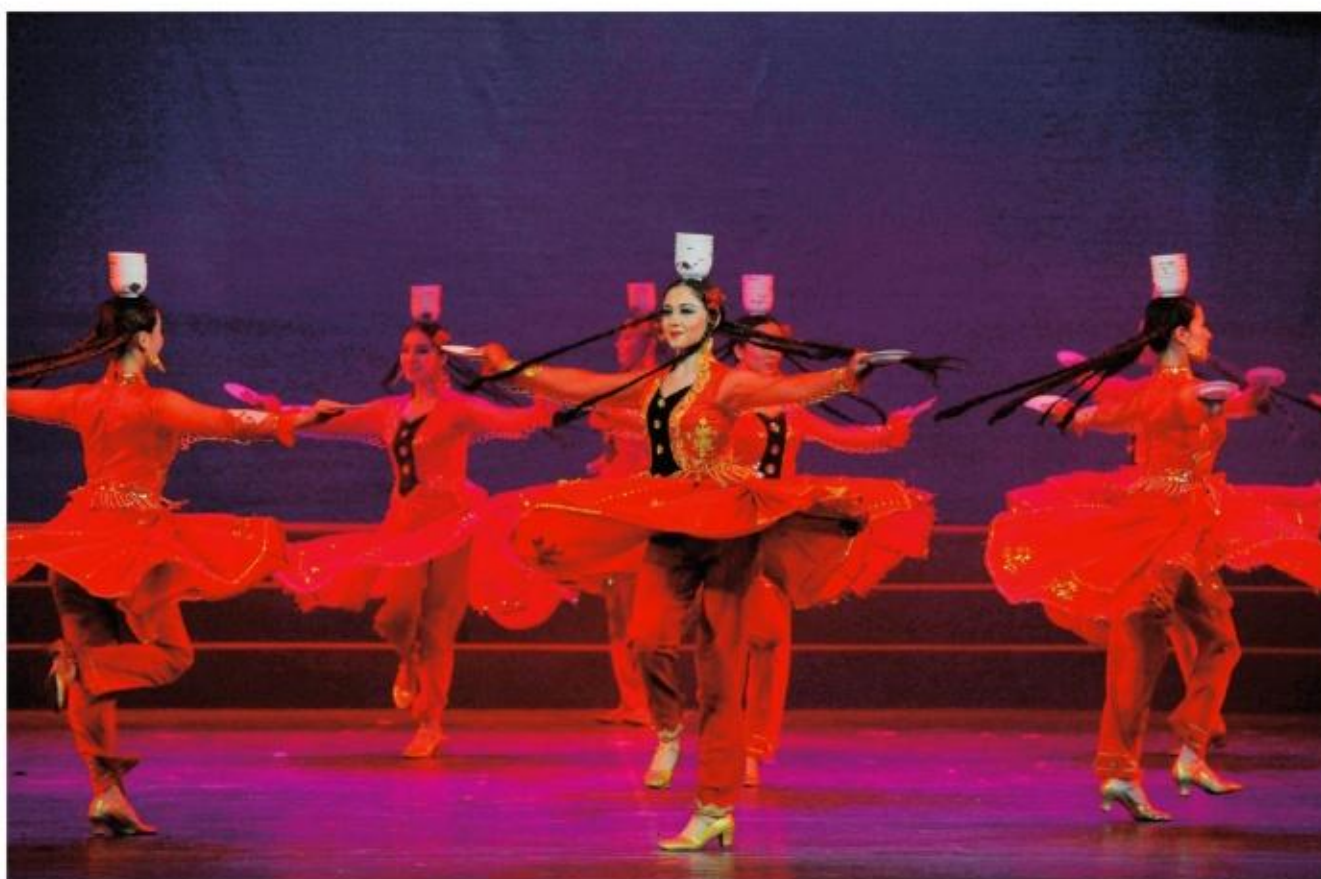
	品评内容
课堂表现	尝试概括绿洲文化型民族民间舞蹈的风格特征；根据“创意活动：你拍我拍·跟随节奏跳起来”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流音乐节奏和舞蹈节奏的关联。

二、拓展

顶碗舞

1. 维吾尔族顶碗舞起源于新疆阿克苏地区，历史悠久，主要流行于喀什、库车、伊犁等地，常用于节日庆典的演出。表演时，舞者头顶茶碗，热情欢愉，载歌载舞，喜迎宾客。

2. 蒙古族顶碗舞是从元代传承下来的，常在婚宴典礼及喜庆佳节的聚会上演出。顶碗舞的形式为舞者头顶茶杯、碗状小油灯或碗等，双手各拿一只酒盅或一把筷子起舞，现场即兴发挥，伴随着激昂的情绪，向宾客献上热烈的舞姿。



维吾尔族舞蹈作品《顶碗舞》
编导：海力且木·斯地克
演出单位：新疆艺术剧院歌舞团

我国民间舞蹈文化研究专家罗雄岩按照舞蹈文化的特殊性，将中国民间舞蹈以动态形象划分法分为五种类型，即农耕文化型、农牧文化型、海洋文化型、草原文化型、绿洲文化型。舞蹈学中除了这类划分方法，还有于平的语言族系属划分法、李雪梅的地域生态划分法等，请同学们对比后讨论其区别。



第三单元

芭蕾与现代舞

芭蕾被称为“足尖上的艺术”，具有严格的动作规范和结构形式；现代舞以自然的舞蹈动作自由地表达情感与思维，直指心灵。本单元通过了解芭蕾与现代舞的基本概念、创编方法，练习基本动作，学习拉班舞谱等，探索舞蹈空间的认知、形象的塑造、动作的拼贴、力量的运用等。在欣赏不同风格的经典剧目的过程中，逐渐体会芭蕾与现代舞的创编及表演特色，引导学生主动思考并感悟身体，为舞蹈创编与表演打下坚实的基础。

- 第1课 足尖上的艺术
- 第2课 直指心灵的艺术

第1课

足尖上的艺术

芭蕾是一种国际性的舞蹈艺术。20世纪，芭蕾传入中国，中国的芭蕾艺术家成功运用西方的艺术形式讲述中国人的故事，芭蕾在中国的文化土壤中蓬勃发展。通过本课的学习，我们将了解芭蕾的审美标准，欣赏中西方芭蕾各阶段的代表作品，领略足尖上的艺术魅力。

感知·关联

一、芭蕾的审美标准

“开、绷、直、立”是芭蕾舞者必须具备的四种能力，芭蕾的审美标准即充分体现在舞者对这四种能力的诠释中。芭蕾舞剧《天鹅湖》中具有代表性的舞段——“四小天鹅舞”，即是对“开、绷、直、立”很好的展现。



请欣赏舞剧《天鹅湖》片段



芭蕾舞剧《天鹅湖》

编导：[法] 马里乌斯·彼季帕、

[俄] 列夫·伊凡诺夫

演出单位：马林斯基剧院芭蕾舞团

信息链接

“开”是指从肩、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”是指肢体各个部位的肌肉紧绷起来，尤其是膝关节和踝关节，以及脊椎和颈椎等关节。“直”是指芭蕾舞者的背部像门板一样向上挺直。“立”是指头颅、躯干和四肢作为一个整体，像宫殿似的傲然挺立，使整个身体能量内聚，重心上提，显示出对空间的占据感。

二、芭蕾代表作及其创作特色

1.《皇后喜剧芭蕾》——第一部“真正的芭蕾”

1581年，在法国巴黎卢浮宫的小波旁宫演出的由意大利芭蕾大师博若耶编导的《皇后喜剧芭蕾》被称为“史上第一部芭蕾舞剧”。作品取材于公元前9世纪古希腊诗人霍格洛斯的神话叙事诗。



《皇后喜剧芭蕾》演出现场复原图



请欣赏舞剧《关不住的女儿》片段



芭蕾舞剧《关不住的女儿》

编导：[法]让·多贝瓦尔 演出单位：英国伯明翰皇家芭蕾舞团

2.《关不住的女儿》——首部现实题材的芭蕾舞剧

芭蕾舞剧《关不住的女儿》又名《无益的谨慎》，于1789年首演于法国波尔多大剧院，它是“情节芭蕾”中最古老的保留剧目。舞剧由两幕三场构成，表现的是天真的姑娘丽莎与恋人科林斯的爱情故事，该舞剧的创作及表演反映了当时人们渴望婚姻自由，反对等级门户观念的进步主题。

3.《吉赛尔》——浪漫主义芭蕾的巅峰之作

芭蕾舞剧《吉赛尔》于1841年首演于巴黎歌剧院，该剧是法国浪漫芭蕾舞剧的悲剧代表作及巅峰之作。剧本的创作灵感来自德国诗人海涅和法国作家雨果的诗作。舞剧分为两幕，讲述了女主角吉赛尔与恋人阿尔伯特的爱情悲剧。

信息链接

19世纪中叶被视为法国芭蕾发展的兴盛时期。该时期的艺术家们创作的作品大多表现神秘莫测的自然界，热衷反映人们在生活中难以如愿的理想，并带有浓重的抒情色彩和想象成分。从芭蕾舞剧《仙女》开始，作品中多为身着白色长纱裙的仙女等想象中的角色。该时期也确定了芭蕾最具标志性的脚尖技术，并且奠定了动作上的轻盈飘逸和舞蹈的审美理念。



请欣赏舞剧《吉赛尔》片段



芭蕾舞剧《吉赛尔》

编导：[法]让·科拉利、[法]朱尔·佩罗

演出单位：古巴国家芭蕾舞团

4.《天鹅湖》——古典芭蕾的不朽之作

芭蕾舞剧《天鹅湖》于1877年由莫斯科大剧院芭蕾舞团首演，1895年由彼季帕和伊凡诺夫重新编排，大获成功。舞剧剧情选自德国文学家穆索斯的《德国民间童话集》，以变成白天鹅的公主奥杰塔和王子齐格弗里德为核心人物，讲述了一段浪漫爱情故事。舞剧经过百余年的舞台考验和传承，深入人心，成为芭蕾舞剧史上的不朽之作。

 请欣赏舞剧《天鹅湖》片段



芭蕾舞剧《天鹅湖》

编导：[法] 马里乌斯·彼季帕、[俄] 列夫·伊凡诺夫 演出单位：莫斯科大剧院芭蕾舞团

信息链接

19世纪下半叶，芭蕾的发展转移到了俄国。最具代表性的俄国芭蕾舞剧当数彼得·柴可夫斯基作曲的《天鹅湖》《睡美人》《胡桃夹子》，至今仍在世界各地上演，广受好评。

5.《火鸟》——芭蕾发展的重大变革

1910年在巴黎歌剧院首演的芭蕾舞剧《火鸟》，标志着芭蕾创作由古典芭蕾逐步迈入现代芭蕾的新阶段。舞剧剧情取材于俄国民间传说《伊凡王子》和《火鸟与大灰狼》，讲述了王子伊凡在一只火鸟的帮助下，从恶人卡斯切伊手中搭救美人查列维芙娜的故事。年轻的俄国作曲家斯特拉文斯基因创作《火鸟》的音乐而一举成名。

信息链接

现代芭蕾是由一批不满于现状的俄国古典芭蕾艺术家发起的芭蕾改革运动的成果，该时期的作品在体量和时长上开始追求短小多变，以适应20世纪人类生活的节奏和新的审美习惯，在内容和形式的处理上深受现代舞的影响，主张两者相统一。代表人物有谢尔盖·佳吉列夫、米哈伊尔·福金、瓦斯拉夫·尼金斯基等。代表作品有《天鹅之死》《罗密欧与朱丽叶》《斯巴达克》等。

 请欣赏舞剧《火鸟》片段



芭蕾舞剧《火鸟》

编导：[俄] 米哈伊尔·福金

表演：[英] 玛戈·芳婷

▶ 请欣赏舞剧《和平鸽》片段

6. 中国芭蕾舞剧创作的首次突破

1950年由中央戏剧学院舞蹈团创演的《和平鸽》是第一次尝试结合中国民间舞蹈的传统与西方古典芭蕾的优点而创作的大型舞剧，它歌颂了“和平”这一主题，表现了中国人民热爱和平、向往和平、追求和平的美好愿景。



芭蕾舞剧《和平鸽》

编导：戴爱莲等

演出单位：中央戏剧学院舞蹈团

▶ 请欣赏舞剧《鱼美人》片段



芭蕾舞剧《鱼美人》

总编导：[苏]彼得·古雪夫

编导：李承祥、栗承廉、王世琦

演出单位：北京舞蹈学校

1959年问世的《鱼美人》是第一部以中国本土题材为内容创作的芭蕾舞剧。《鱼美人》取材于中国民间神话故事《猎人与公主》和《人参的故事》，主要讲述了大海里的公主鱼美人与勤劳勇敢的猎人的爱情故事。全剧在善与恶的矛盾冲突中，凸显出鱼美人、猎人、人参小矮人等形象饱满且个性鲜明的舞台角色。

▶ 请欣赏舞剧《红色娘子军》片段



芭蕾舞剧《红色娘子军》

编导：李承祥、蒋祖慧、王希贤

演出单位：中央芭蕾舞团

7.《红色娘子军》与《白毛女》：民族特色芭蕾舞剧的里程碑

1964年，中国经典芭蕾舞剧《红色娘子军》横空出世。该舞剧根据同名电影改编，以土地革命战争时期为背景，以海南岛红色娘子军的革命事迹为素材，讲述了女主人公吴琼花从奴隶成长为共产主义战士的坎坷历程。舞剧刻画了吴琼花的勇敢与顽强，同时成功塑造了红军干部洪常青的英雄形象，具有丰富的思想内涵和强烈的艺术感染力，久演不衰。



请欣赏舞剧《白毛女》片段

1965年，中国芭蕾舞剧的另一部杰作《白毛女》诞生。《白毛女》的故事主题和《红色娘子军》一样，都反映了新中国成立之前，劳苦大众在中国共产党的领导下反抗剥削压迫、翻身求解放的革命精神。舞剧的主人公喜儿的命运催人泪下，她经历的深重苦难，戏剧性强烈，震撼人心。



芭蕾舞剧《白毛女》

编导：胡蓉蓉等 演出单位：上海芭蕾舞团

8. 中国芭蕾舞剧的多元化发展

2018年首演的《闪闪的红星》是一部饱含爱国主义情怀、传承革命精神的新时代红色题材芭蕾舞剧。舞剧保留了《映山红》《红星照我去战斗》《红星歌》三首深入人心的经典乐段，以蒙太奇的浪漫叙事方式和全新解读的现代视角，将主人公潘冬子置身于成年现实和童年回忆的双重时空中进行交织互动，充分展现了一名英勇坚毅的红军战士在红星照耀下的成长历程。



请欣赏舞剧《闪闪的红星》片段



芭蕾舞剧《闪闪的红星》

编导：赵明 演出单位：上海芭蕾舞团



请欣赏舞剧《敦煌》片段

2017年，芭蕾舞剧《敦煌》精彩上演。该舞剧以旅法小提琴家念予与敦煌莫高窟壁画保护者吴铭的浪漫爱情故事为主线，横亘千年时光，旨在歌颂一代代“敦煌人”为传承和守护中华优秀传统文化遗产而坚守大漠的奉献精神。舞剧在运用芭蕾语汇的同时，融入大量敦煌壁画中古老迷人的舞姿舞韵，视觉效果惊艳，是中西结合的典范之一。



芭蕾舞剧《敦煌》

编导：费波 演出单位：中央芭蕾舞团

创意·表现

一、创意元素：学习芭蕾基本手位、基本脚位与基本舞姿

1. 基本手位



一位



二位



三位



四位





五位



六位



七位

2. 基本脚位



一位



二位



三位



四位



五位

3. 基本舞姿



前



后

Croisé 克鲁瓦泽



前



后

Effacé 厄法赛



前



后

Ecarté 艾卡泰



第一阿拉贝斯克



第二阿拉贝斯克



第三阿拉贝斯克



第四阿拉贝斯克

Arabesque 阿拉贝斯克（俄国学派）

二、创意活动：舞动名画

《舞蹈课》是由法国印象派画家埃德加·德加创作的油画。由于该幅作品中出现的人物很多，所以画家有意将舞蹈排练厅的大镜子置于画面的中央，以此加强空间感。画面中，众多芭蕾演员在芭蕾男教师的指导下，井然有序地排练芭蕾动作。



油画《舞蹈课》[法]埃德加·德加

设想《舞蹈课》中发生的故事情节，如课堂中师生交流、学生间嬉笑打闹等。选择合适的音乐伴奏，运用芭蕾基本动作进行舞蹈创编与表演。



教师授课



教师指正



教师检查舞蹈作业

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括中国芭蕾舞剧的独到之处；根据“创意活动：舞动名画”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流不同时期的芭蕾作品与其音乐风格的关联。

二、拓展

《仙女》——法国浪漫主义芭蕾早期代表作

《仙女》是芭蕾史上开创性地运用脚尖起舞的作品。舞剧于1832年在法国巴黎歌剧院首演，编导是意大利舞蹈艺术家菲利普·塔里奥尼，主演是他的女儿玛丽·塔里奥尼。菲利普·塔里奥尼为《仙女》设计了典雅柔美、轻盈飘逸的抒情舞风格，通过塑造超凡脱俗的仙女形象，成功诠释了芭蕾之美。

请查找相关资料，赏析《仙女》作品，感受“足尖上的艺术”特点，思考“足尖”对于芭蕾的意义，以及背后的文化意蕴。写作观后感，并与大家交流、分享。

 请欣赏舞剧《仙女》片段



芭蕾舞剧《仙女》

编导：[意] 菲利普·塔里奥尼 演出单位：纽约城市芭蕾舞团

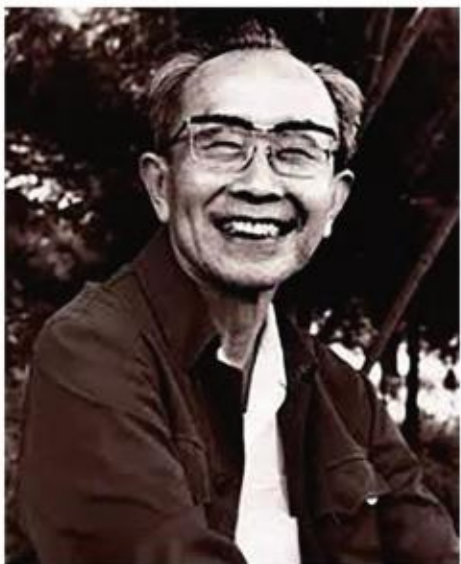
第2课

直指心灵的艺术

现代舞是19世纪末20世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派，具有现代性和时代性的特点。通过本课的学习，我们将在欣赏中西方现代舞发展史上具有代表性的经典作品的过程中，逐步了解现代舞的艺术语言与风格特点，并认识拉班舞谱的部分符号。通过实践活动，感受现代舞的舞蹈语汇及创编方法。

感知·关联

作为欧美经济、科技、文化高度发展的产物，现代舞既是一个概念、一类舞种，也是一场运动、一个文化现象，它代表了一种新的舞蹈观念和创作方法，它反对古典芭蕾的形式主义倾向，追求独创性和现实性，用个性化的舞蹈语汇直接表现情绪，表达生活感受。在中国，现代舞是在中华优秀传统文化基础上不断探索、寻求突破的新兴艺术。舞蹈艺术家吴晓邦将现代舞概念引入中国，开拓性地创造了中国现代舞理论体系。



吴晓邦

吴晓邦（1906—1995）

中国现代舞的先驱。他以理想为动力，以自然为本源，以呼吸为主导，以“为人生而舞蹈”为目标，为中国点燃新舞蹈艺术的火焰。代表作品有舞蹈《饥火》《义勇军进行曲》等。



请欣赏舞蹈《也许是要飞翔》片段

一、现代舞代表作欣赏

1. 现代舞作品《也许是要飞翔》

现代舞作品《也许是要飞翔》是一幕渴望飞翔的心灵独白剧。编导充分调动了舞者的感官系统，使其沉浸在梦幻般的感觉之中，既似对天空和自由的渴望，又似一颗敏感的心渐渐由孤独走向强韧。舞者的身体时而蜷缩，时而伸展，夹杂着一缕悸动和沉重的气息。



现代舞作品《也许是要飞翔》

编导：王玫 表演：吴珍妮

2. 现代舞作品《命运》

现代舞作品《命运》为男子独舞，它以贝多芬的《c小调第五（命运）交响曲》为背景，通过一只手电筒照出的光与影营造出与众不同的舞台表演空间。光束里演员与自己影子的各种变化折射出复杂的生命状态，反映了命运其实就掌握在自己手中的深刻主题。



请欣赏舞蹈《命运》片段



现代舞作品《命运》

编导：高成明 表演：门大成

3. 现代舞作品《G弦上的咏叹调》

现代舞作品《G弦上的咏叹调》由5名身穿长裙、身披长纱的舞者表演。在巴赫《D大调第三管弦乐组曲》第二乐章“G弦上的咏叹调”的乐声中，她们尽情舒展，动作平稳、优雅、连贯，随着持续长乐句有节奏地上下起伏，整个过程充满理想化的梦幻色彩，在视觉上呈现了一个独特的完美世界。



请欣赏舞蹈《G弦上的咏叹调》片段



现代舞作品《G弦上的咏叹调》

编导：[美]多丽丝·韩芙莉

演出单位：韩芙莉—韦德曼舞团

4. 现代舞作品《空间点》

现代舞作品《空间点》以“空间是由无数个点构成”的观念为创意，编导默斯·堪宁汉是美国新先锋派重要代表人物，音乐来自美国新先锋派作曲家约翰·凯奇独立创作的《无声的论文》。堪宁汉创造了“机遇编舞法”，形成了自成一派的纯舞蹈风格。作品中舞蹈动作、服装、音乐等都是通过随机的方式设计而成的。



请欣赏舞蹈《空间点》片段



现代舞作品《空间点》

编导：[美]默斯·堪宁汉 演出单位：默斯·堪宁汉舞团

信息链接

“机遇编舞法”是后现代舞的基本创作观念和方法之一，创始人为美国现代舞大师默斯·堪宁汉（Merce Cunningham, 1919—2009），其核心性的“非确定性”思想和“投掷硬币”的方法来源于中国古代哲学。堪宁汉从中找到了寓必然于偶然、从偶然求必然的捷径，先后创作了大量的机遇舞蹈，代表作品有《单人交响曲》《变奏第5号》《空间点》等。



[美]默斯·堪宁汉

在百余年现代舞历史进程中，流派众多，他们各自的理念主张和技术体系，如玛莎·格莱姆的“收缩—放松”技术体系、多丽丝·韩芙莉的“倒地—爬起”训练体系等。请大家查阅资料，并与同学交流、分享。

二、拉班舞谱

鲁道夫·冯·拉班于20世纪初开始研究舞谱，他认为只有让舞蹈艺术被记录下来，使舞蹈像音乐乐谱一样有据可依，舞蹈才可能得到系统而全面的发展。迄今为止，拉班舞谱也是世界范围内流传甚广的舞谱。

鲁道夫·冯·拉班（Rodolfo Von Laban, 1879—1958）

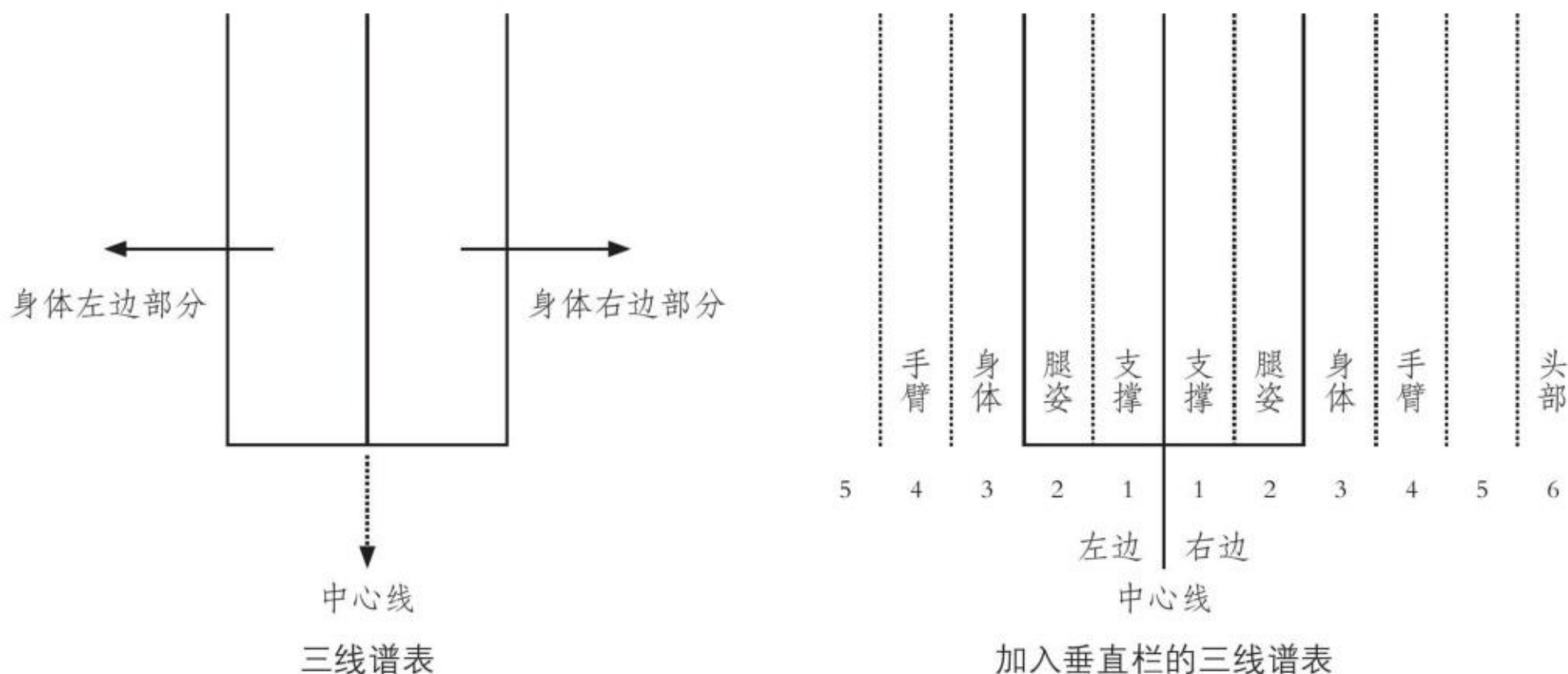
匈牙利著名的舞蹈家、舞蹈理论家，现代舞先驱，被称为“现代舞蹈理论之父”。他发明了拉班舞谱，并创建了人体动律学，为世界舞蹈的理论与实践向着科学方向发展作出了重大贡献。



〔匈〕鲁道夫·冯·拉班

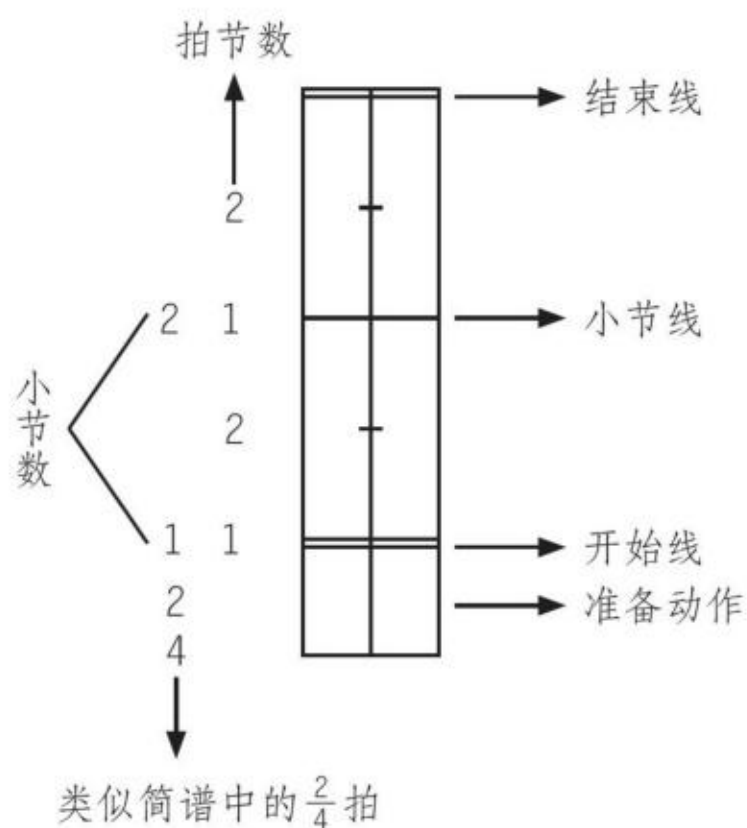
1. 三线谱表

拉班舞谱的三线谱表由三条竖线组成，中间的一条线称为中心线，把身体分为左右两部分。



信息链接

垂直栏是“加入垂直栏的三线谱表”中虚线的部分，把动作的标记置于谱表其中的一个垂直栏，说明身体中的一个主要部位，标准谱表的每一栏都代表身体的一个部位。垂直栏中第一栏“支撑”是人体的重心定位，通常也是我们首先需要知道的要素。“腿姿”“身体”“手臂”“头部”也分别对应具体部位。

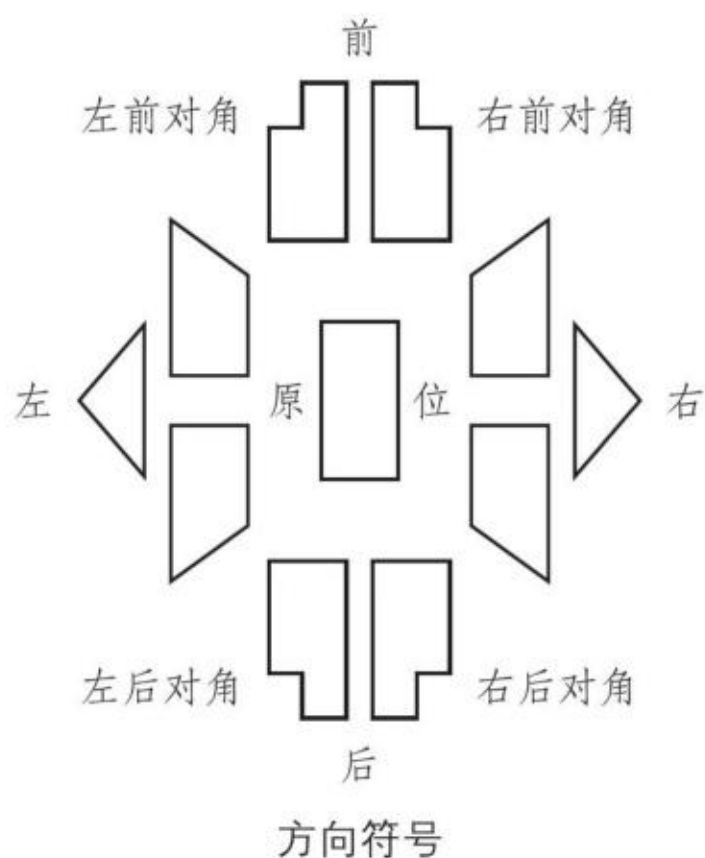


拉班舞谱结构分析表

与音乐的五线谱不同，拉班舞谱在谱表上用水平的小节线标出小节，读谱时从下往上看。

2. 方向、水平符号

方向、水平符号是指身体各个部分之间的空间关系。比如“双手在前高水平”，“在前”是指双手在身体的前方向，而“高水平”指的是肩关节为基点以上的位置。

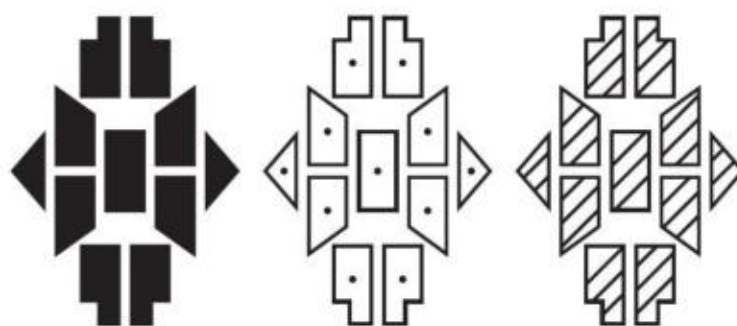


方向符号



水平符号

向前的方向和向后的方向分别有两个符号，一个表示身体的左侧，一个表示身体的右侧。



方向水平符号

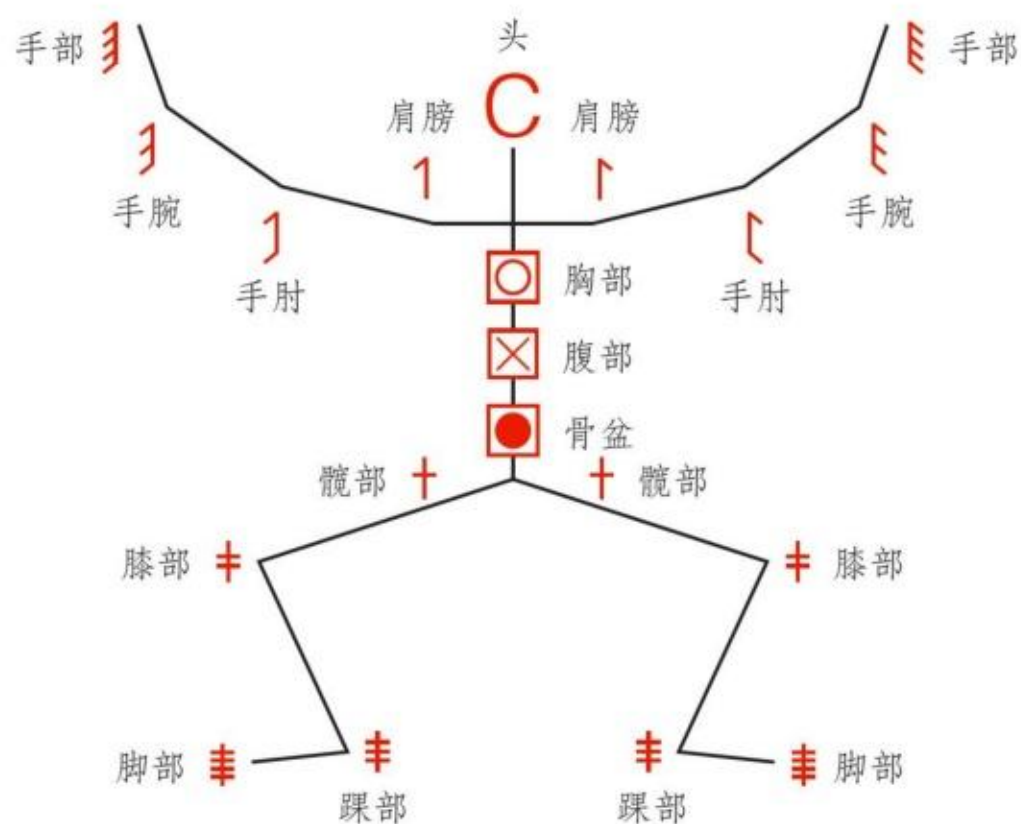
信息链接

拉班舞谱中，空间内的每一个动作，并非一个静态的结构，而是放射到空间的过程，是反映“身体—肌肉—空间”形式的运动方式。它的空间、方位含义更多地反映“局部—整体”关系，即是身体部分的空间关系。

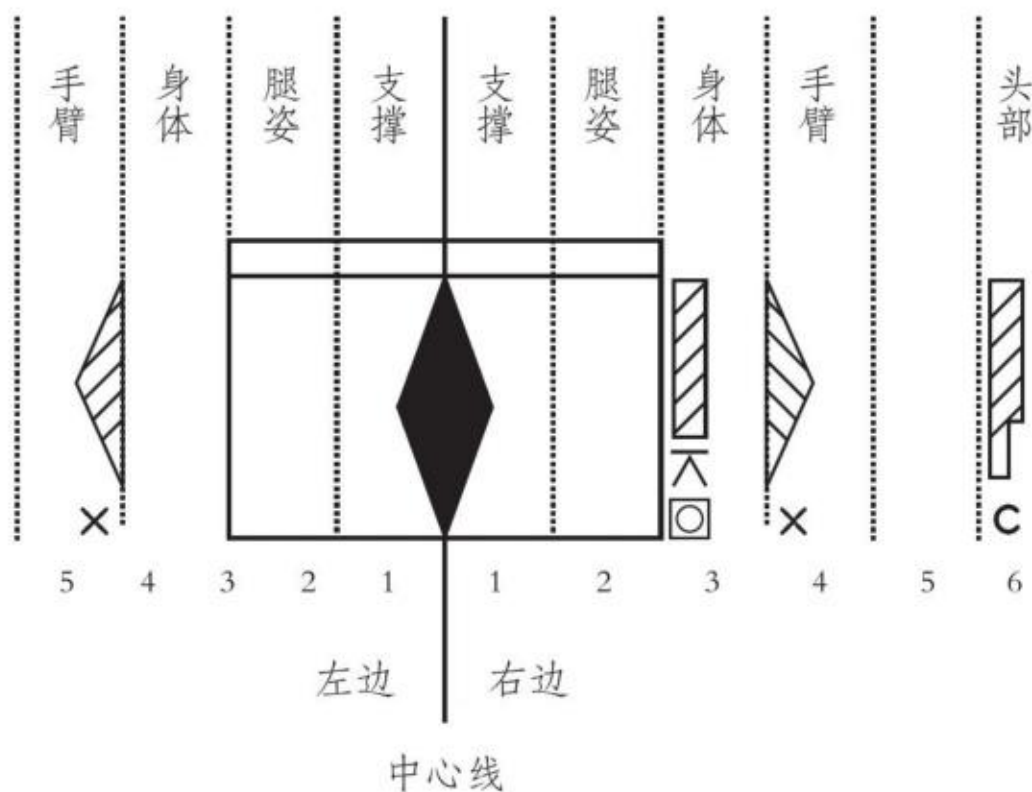
3. 舞姿动作的画谱



舞姿动作



拉班舞谱的身体各部位符号标记



舞姿动作的舞谱图

舞谱记录：汤怡然 校对：揭婧

舞姿动作的舞谱图注释：

①下肢接触地面，充当身体重心，腿部动作画在“支撑栏”。“舞姿动作”中的双腿接触地面且承担身体重量，是该舞姿状态下的身体重心，因此要将其腿部动作的“方向水平符号”放在支撑栏。

②胸部动作符号放置于右侧身体垂直栏。胸部动作符号上的“⋈”表示向后轻微地“折屈”。如图“舞姿动作”中，胸腰微挑，胸腔中段向后微折。

③“手臂”栏中的“X”表示轻微弯曲。

④头部垂直栏中的“C”，表示头部。

创意·表现

一、创意元素：学习现代舞基本的地面动作、中间动作与跳跃动作

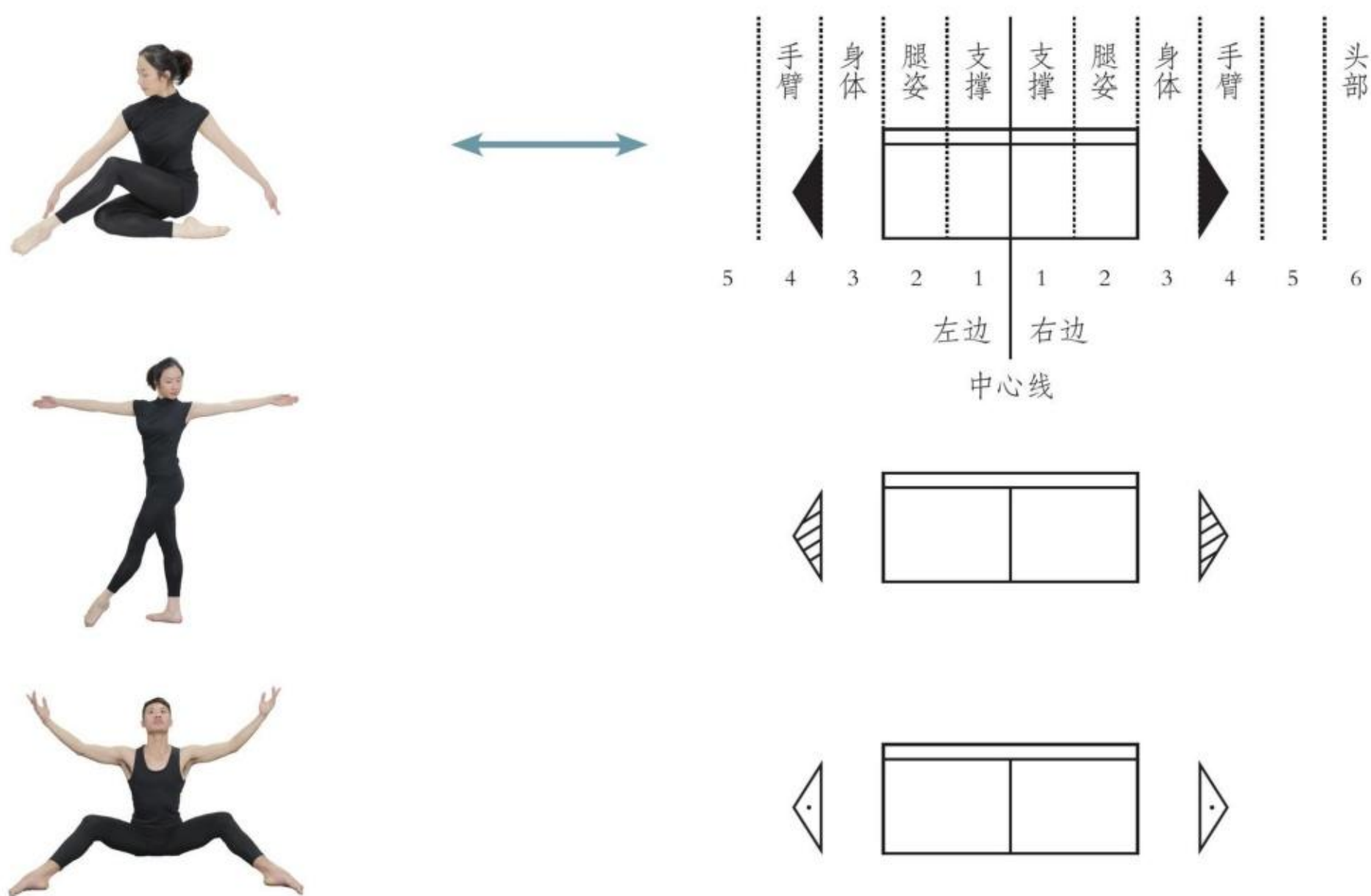




二、创意活动：机遇的可能·动作拼贴

1. 动作连线

请结合拉班舞谱中的符号和动作图片进行连线，辨识下图中不同图片“手臂”动作的高、中、低水平。第一栏已示范连线，请同学们根据所学知识对后面两组图片进行连线。



2. 机遇拼贴

(1) 同学们两人一组，一位同学任选元素动作中的一个手部姿态进行模仿，另一位同学绘制手部舞谱。



绘制出的手部舞谱

(2) 一位同学任选元素动作中的一个腿部姿态进行模仿，另一位同学绘制腿部舞谱。



在交叉步中，黑针表示双脚的前后关系

! = 在前 ! = 在后

脚部的小钩符号表示腿部姿态中脚与地面的接触状态，表示脚尖点地

绘制出的腿部舞谱

(3) 从大家画好的手部与腿部动作中，各抽取一张，形成一组新的舞蹈造型，抽取3~5组，让同伴根据抽取的舞谱跳舞，相互观摩。

3. 舞动指令

(1) 结合创意元素，自制水平符号卡片及创意元素动作的编号卡片。



制作手部、腿部水平符号卡片



制作地面动作、中间动作、跳跃动作的卡片

(2) 号令组随机抽取三张地面动作的卡片，舞动组对抽取的卡片进行动作串联。再随机抽取地面动作、中间动作、跳跃动作的卡片各一张，并按抽取的顺序进行动作连接。



1



2

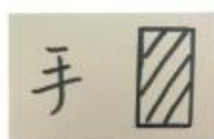


3

(3) 号令组抽取一张跳跃动作的卡片，手部水平符号卡片一张，舞动组对抽取的卡片进行组合变形。也可以用地面动作、中间动作和脚部水平符号卡片进行创意实践。



+



=



+



=



(4) 尝试增加节奏、方位等卡片，随机抽取，组合并串联动作，形成舞句。

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括现代舞的创作特点，体会现代舞与古典舞舞蹈语汇的区别；根据“创意活动：机遇的可能·动作拼贴”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流舞蹈中随机拼贴的创作方式，请探讨：在音乐中是否也可以运用这种方式进行创意表现呢？

二、拓展

1. 学习双人、三人、多人的组合造型



1-1



1-2



1-3



1-4



1-5

双人组合造型



2-1



2-2



2-3



2-4



2-5

三人组合造型



2. 结合双人、三人、多人组合造型进行对称性合力与非对称性合力的创意展示



三人非对称性合力



三人对称性合力

3. 尝试把双人、三人、多人组合造型中静态的力变为动态的力



1



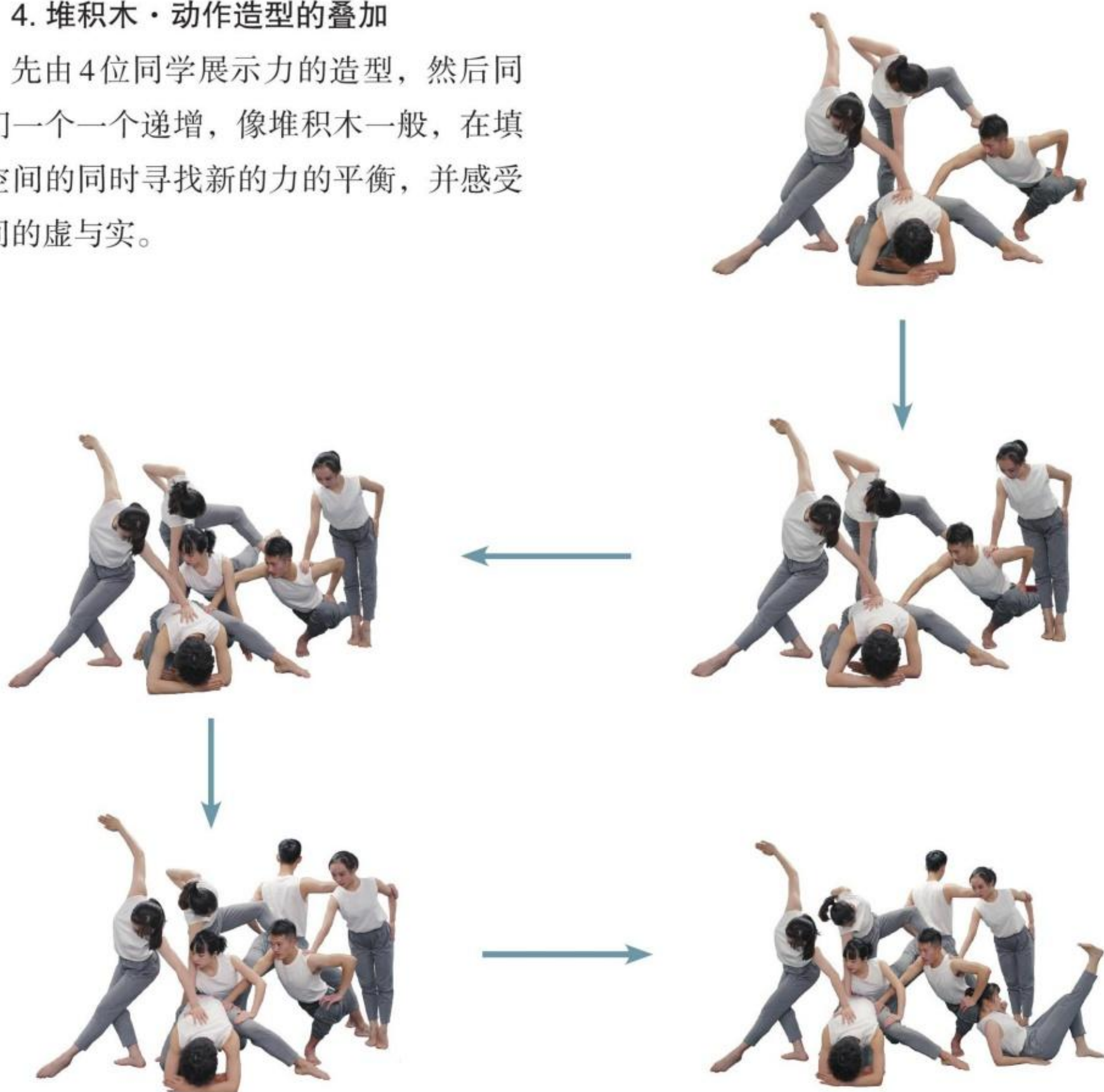
2



3

4. 堆积木·动作造型的叠加

先由4位同学展示力的造型，然后同学们一个一个递增，像堆积木一般，在填补空间的同时寻找新的力的平衡，并感受空间的虚与实。



5. 玩转道具·材料与动作的叠加

借助道具（如绳子、橡皮筋、丝巾、椅子等），由数位同学合力组成造型，感受使用道具与徒手造型中用力的区别。





第四单元 异国舞影

世界各国民族民间舞蹈艺术包罗万象、风格多样，共同构成人类文化的瑰宝。本单元选择了东亚、南亚、欧洲、拉丁美洲四大区域的代表性舞蹈，带领我们领略世界不同区域的舞蹈魅力。最后，通过创意实践，对本书学习的舞蹈知识进行梳理与运用，提升舞蹈创编与表演的综合能力。

- 第1课 典雅内敛的东亚舞蹈
- 第2课 古老神秘的南亚舞蹈
- 第3课 缤纷多姿的欧洲舞蹈
- 第4课 热情如火的拉美舞蹈

第1课

典雅内敛的 东亚舞蹈

东亚包括中国、蒙古、朝鲜、韩国、日本共5个国家。通过本课的学习，我们将分别了解以日本、韩国为代表的东亚舞蹈的文化背景、风格特点及动律特征。在此基础上，初步探讨音乐与舞蹈的关系，并通过游戏的方式学习如何进行随乐即兴起舞。

感知·关联

一、日本舞蹈

早在唐代，日本为学习中国文化，屡次派遣使者到中国，其中就包括不少专门学习乐舞的艺人。17世纪初，融合了歌曲、舞蹈和戏剧表演的歌舞伎在日本诞生。歌舞伎最初以女性的舞蹈表演形式出现，后来逐渐发展成为剧中所有角色都由男性扮演，虽然是戏剧形式，却与舞蹈艺术难分难解。到江户时代中后期，歌舞伎中的舞蹈开始独立发展起来。

▶ 请欣赏舞蹈《藤娘》片段



日本舞蹈作品《藤娘》

表演：[日]坂东玉三郎等

二、韩国舞蹈

韩国舞蹈深受周边文化尤其是中国传统文化的影响，他们在广泛吸收外来乐舞形式的基础上，结合自身文化，逐步形成庄重、含蓄、从容、笃定的风格形态。《太平舞》是韩国宫廷舞蹈的代表，动作复杂，节奏多变，在表演时，舞者必须穿着宫廷礼服，以礼节为美，动静结合，彰显尊贵典雅。

请欣赏舞蹈《太平舞》片段



韩国舞蹈作品《太平舞》

表演：[韩] 徐姬正、金西良 演出单位：韩国国立国乐院

信息链接

韩国传统舞蹈分为宫廷舞蹈和民俗舞蹈两部分。宫廷舞蹈的表现形式叫“呈才”，分为“乡乐呈才”和“唐乐呈才”。“乡乐呈才”指本土的乐舞。“唐乐呈才”指高丽时代从中国宋朝传入的外来乐舞，如《春莺啭》《佳人剪牡丹》《献仙桃》等。民俗舞蹈中以农乐舞最为常见，旨在祈祝五谷丰登、村宅平安。

创意·表现

一、创意元素：学习日本传统舞蹈的基本动作

1. 手形



舞的手：五指并拢伸直，拇指微弯轻贴手心。



雕手：四指微屈，拇指指尖贴食指。

2. 脚位



能足：双膝靠拢、微屈，两脚尖并拢。



左内足：双膝靠拢、微屈，左脚前右脚后，双脚脚跟微向外分开。

3. 站姿



站能足位，双手分别放于大腿根部，立腰直背，颈部伸直，目视前方。

4. 坐姿



右脚后撤一步，脚掌点地，右膝先着地，然后左膝着地，臀部自然坐下。双手手心向下，左手在上，右手在下，上下重叠，平放于两腿中间。

二、创意活动：复调的舞蹈

1. 请同学们赏析一首亚洲民族音乐，如歌曲《樱花》等。



樱 花

日本民歌

[日] 清水修编曲

张碧清译配

稍慢 明朗地

樱 花 啊! 樱 花 啊! 暮 春 三 月 天 空 里,

万 里 无 云 多 明 净, 如 同 彩 霞 白 云 起,

芬 芳 扑 鼻 多 美 丽。 快 来 呀, 快 来 呀!

同 去 看 樱 花。

2. 设定一个适合音乐主题的场景，如在日本的樱花节赏樱等。
3. 根据设定的场景，4~8人为一组，运用日本传统舞蹈的基本动作，每人即兴创编一个造型，一共形成4~8个造型。
4. 将4~8个造型动作连接起来组成一个舞句，集体学会此舞句。
5. 运用卡农舞蹈创编技法进行变化。A同学先表演舞句，B同学间隔2拍开始，重复A同学的动作和节奏，保持等距的节拍，始终跟随A同学。
6. 以此类推，后面的C、D同学也间隔同样的节拍，以同样的节奏重复动作，直至结束。
7. 播放音乐，尝试跟着音乐节奏同步起舞，也可把音乐当作背景即兴舞动。



1



2



3



4

信息链接

卡农舞蹈创编技法：卡农是以严格模仿为基础，以多个舞蹈声部对话为基本特征的一种对位关系的复调舞蹈。

卡农舞蹈创编练习的基本要求：第一，必须遵循“严格模仿”的规则；第二，把重点放在层次丰富的对位视觉效果上，这个效果是由时间差造成的肢体空间变化产生的，它形成了一种错落有致的空间感；第三，多个舞蹈声部的时间距离不宜过远；第四，始终保持舞蹈声部之间的交流与对话。

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括东亚舞蹈的风格特点，简要谈谈舞蹈编导和舞者应该具备的音乐素养；根据“创意活动：复调的舞蹈”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考、交流服饰与舞蹈剧目的关联。

二、拓展

日本舞蹈道具

道具在日本舞蹈中的使用非常普遍，尤其以扇子最为常见。舞者的执扇方式有许多种，如握扇、捏扇、宽面执扇等，而抛扇、纵绕扇、转扇则是舞蹈过程中丰富多彩的技巧动作。在日本舞蹈中，扇子有重要的表意作用，如风吹、雪飘、花落等自然现象均可以通过扇子做出的指、举、遮等动作来表现，而角色的内心情感也可以通过扇子的开合、起落等方式加以传达。

除了扇子，日本舞蹈中还有很多小道具的使用，如巾、棍、刀等。这些道具以不同的图案、不同的质地，表示剧中人物的不同身份，不同的剧目还会使用不同花色的道具。请同学们通过各种途径查阅资料，找出巾、棍、刀在日本舞蹈中有什么技巧和表意功能，可以代表哪些人物，与大家交流、分享。



日本舞蹈道具：扇

第2课

古老神秘的 南亚舞蹈

南亚包括印度、巴基斯坦、孟加拉国、尼泊尔、不丹、斯里兰卡和马尔代夫共7个国家。其中，印度和巴基斯坦的舞蹈艺术特色最为鲜明。通过本课的学习，我们将分别了解以印度舞蹈和巴基斯坦舞蹈为代表的南亚舞蹈的文化背景、风格特点，并通过实践活动，提高创编舞句的能力，提升综合艺术素养。

感知·关联

一、印度舞蹈

印度舞蹈与诗歌、戏剧等紧密结合。有关印度舞蹈的表演形式及美学风格，早在公元2世纪婆罗多牟尼编著的《舞论》中就已有了详细的阐述。印度舞蹈包含了古典舞和民间舞等。

信息链接

《舞论》里概括的手势共有67种。据统计，印度舞中的手势语汇至少有4000种。印度古典舞的手势语言是象征性、形象性的，变化多样，能对应各种名词、动词、形容词等，可以充分表现人物的思想感情和形态举止。



请欣赏婆罗多舞片段



印度婆罗多舞

1. 印度古典舞四大流派

(1) 婆罗多舞。

婆罗多舞是印度古老的且影响甚广的古典舞，其舞姿精致而复杂，手语、舞步术语丰富，舞者神态生动，舞蹈造型千变万化，其静态具有雕塑般的美感。

（2）卡塔卡利舞。

卡塔卡利舞是一种兼具叙事性与表演性的古典舞蹈。舞者的每一个动作、表情，乃至肌肉、眼睛、眉毛等部位的运动都有严格的规定，化装也十分讲究，舞蹈富于传情达意的强烈戏剧性。

 请欣赏卡塔卡利舞片段



印度卡塔卡利舞

 请欣赏曼尼普利舞片段

（3）曼尼普利舞。

曼尼普利舞是源自曼尼普尔地区土著居民的民间舞蹈，该舞蹈包括快步舞、击掌舞、伙伴舞、月光舞等几类，舞姿优美，节奏明快。

 请欣赏卡塔克舞片段



印度曼尼普利舞



印度卡塔克舞

（4）卡塔克舞。

卡塔克舞是古代印度北部的著名舞蹈，主要靠脚的动作来表现，演员以脚跟为轴心急速旋转。“踢踏”是其典型的审美特征。

2. 印度民间舞

印度除了以上几种传统的古典舞蹈，还有大量在节日里表演的民间舞蹈，内容多反映印度人民不断追求幸福生活的美好愿景，在乐舞婆娑中尽显印度风情。

二、巴基斯坦舞蹈

巴基斯坦舞蹈以具有完整程式的古典舞和淳朴热情的民间舞为主要表现形式。舞蹈在该国人民生活中占有重要地位。古典舞以卡塔克舞为代表，民间舞则有莱瓦舞、珠玛舞、朱姆尔舞等。



巴基斯坦莱瓦舞

请同学们探究巴基斯坦卡塔克舞的表现形式，思考它与印度卡塔克舞的关系。



巴基斯坦珠玛舞

信息链接

莱瓦舞节奏沉稳有力，动作幅度大，通过膝盖的屈伸和腰部的摆动，模拟骆驼在沙漠中行走的姿态。舞者时而举鼓过头击奏，时而骑鼓胯下而击，甚至用脚和膝部重力敲击伴奏，发出震耳欲聋的响声。信德族的珠玛舞通常是在婚庆典礼上表演的一种集体舞，用以表达喜悦。这一舞蹈在巴基斯坦全国都很流行，舞蹈随着音乐的变化，组成各种队形。

创意·表现

一、创意元素：学习印度手语的基本动作

1. 我（我们）：左手折腕叉腰。右手巴达嘎（Pathak）手势，即五指并拢，拇指微弯，其余四指伸直，右手由手指带动贴于胸前，头微倾，目视前方。



2. 你（你们）：左手折腕叉腰。右手巴达嘎手势，架肘折臂于胸前，手经上弧线稍向前伸出，身体随手微向前倾，眼随手动，结束时目视前方，头微倾。



3. 美丽：左手折腕叉腰。右手哈姆撒丝亚（Hamshamsasya）手势，即拇指与食指捏合，其余三指自然微弯，前后错开，于身体前画一个S形，眼随手动。



4. 月光：左手阿拉巴达玛（Alapadma）手势，即五指伸直，由小拇指带动前后错开，置于头顶上方。右手巴达嘎手势。双臂伸于左前上方，手心相对，右手向右前横拉，身体随之微倾，眼随手动。结束时头微右倾，目视前方。



5. 城市：左手阿拉巴达玛手势，置于头左上方，弯曲手臂。右手苏起（Suchi）手势，即手指握拳，只伸直食指，拇指微朝外，经左肋前划至右侧，头随指尖转动。结束时头微右倾，目视前方。



6. 问：双手希克哈拉（Shikhara）手势，即握拳的基础上伸直拇指置于胸前。架肘，身体走上弧线，微向右前探出，头微左倾，目视右前方，接着做反向动作。



7. 致意：双手安加丽（Anjili）手势，即双手并拢合十。立手腕，手掌于胸前合十，微低头。

二、创意活动：双手会说话·印度手语舞蹈

1. 单人手语说句子：选取创意元素中的手语动作串联出一句话，如“美丽月光下的你”等。



美丽月光下的你

2. 单人创意手语：结合创意元素中的手语动作组句，运用肢体动作自由串词表演，如“美丽城市中的你”“你的眼睛很美丽”等。



美丽城市中的你



你的眼睛很美丽



城市中的你



向美丽的月光致意

3. 多人手语说句子：结合创意元素中的手语动作，数位同学通过各自肢体动作造型共同表达一句话，如“城市中的你”“向美丽的月光致意”等。

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括印度舞蹈与巴基斯坦舞蹈的种类及表演风格；根据“创意活动：双手会说话·印度手语舞蹈”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考、交流手语舞蹈与哑剧的关联。

二、拓展

印度歌舞是印度电影的重要表现形式。电影中穿插大量的印度舞蹈，具有浓郁的民族色彩，民族文化伴随着印度电影传播到世界各地。《大篷车》《三傻大闹宝莱坞》《摔跤吧！爸爸》等宝莱坞电影中或多或少地融入了歌舞片段。请查阅资料，看看印度宝莱坞电影中还有哪些著名歌舞片段，思考这些歌舞在电影中的作用，与大家分享交流。

 请欣赏电影《三傻大闹宝莱坞》片段



印度电影《三傻大闹宝莱坞》

第3课

缤纷多姿的 欧洲舞蹈

欧洲舞蹈在世界范围内流传广泛，且种类繁多，自成一格。例如，优美高雅的芭蕾、华丽多彩的华尔兹，以及轻快活泼的玛祖卡等。通过本课的学习，我们将了解以俄罗斯民间舞和西班牙民间舞为代表的欧洲舞蹈的形式技巧、风格特征，并通过实践活动，体会踢踏舞别具一格的艺术感染力。

感知·关联

一、俄罗斯民间舞

俄罗斯民间舞包括娴静优美的抒情性舞蹈和热情奔放的竞技性舞蹈，注重动作的幅度、力量和速度，俄罗斯民间舞与民间歌曲、乐器密不可分，多以载歌载舞的形式来表现，舞蹈中展现的高难度技巧，如连续凌空双飞燕、正反各式躺身蹦子等精彩绝伦。例如，哥萨克传统舞蹈，在表现哥萨克骑兵骁勇善战时，以梆子、手风琴、口哨和小军鼓合奏出马蹄节奏，运用各种旋转和跳跃等舞蹈语汇，制造出策马奔腾的鼎沸场景。



请欣赏舞蹈《亭亭玉立小白桦》片段



俄罗斯舞蹈作品《亭亭玉立小白桦》
演出单位：俄罗斯小白桦舞蹈团



俄罗斯哥萨克舞
演出单位：俄罗斯国家舞蹈团

二、西班牙民间舞

西班牙有多个民族，舞蹈的品种数量不胜枚举，广泛流传在国际舞台上的有方丹戈、弗拉门戈、波莱罗、赛吉迪亚，其中以弗拉门戈最为典型，它是一种以舞蹈、歌唱、乐器为一体的综合性表演艺术。早期的弗拉门戈以民歌演唱为主，为满足观赏者的需求，舞蹈的成分被大大加强，从而形成了现今我们看到的这种以舞为主，歌、乐为辅的表演形式。

 请欣赏西班牙方丹戈、弗拉门戈片段



西班牙方丹戈



西班牙弗拉门戈

很多芭蕾舞剧中也包含了欧洲民间舞蹈的元素，请思考芭蕾舞剧《天鹅湖》中融入了欧洲哪些国家的民间舞蹈。

创意·表现

一、创意元素：学习爱尔兰踢踏舞的基本步法

 请欣赏踢踏舞教学视频片段



向前打击 Forward (用膝关节和踝关节)



向后打击 Backward (用膝关节和踝关节)



直打击 Straight (用踝关节)



脚尖打击 Toe (用膝关节)



单脚跳 Hop (重心在一只脚上)



跺步 Stamp (全脚用力平击)



踏步 Step (重心由一只脚转移到另一只脚)

二、创意活动：斗舞接龙

1. 请同学们欣赏爱尔兰踢踏舞剧《大河之舞》踢踏片段，感受爱尔兰踢踏舞的独特魅力。然后请男女同学各一位，配合《大河之舞》的音乐，采用常见的节拍类型，如四二拍、四三拍、四四拍等，来表现踢踏舞的基本步法。



请欣赏舞剧《大河之舞》片段



爱尔兰舞剧《大河之舞》

2. 同学们运用所学踢踏舞基本步法，在最短的时间里构思和呈现常见的节拍类型。



3. 分组比拼，完成斗舞接龙。

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括俄罗斯民间舞给你留下的最深刻印象；根据“创意活动：斗舞接龙”，进行自评和同学间互评。
关联能力	西班牙民间舞中为何常常使用响板等伴奏乐器？探讨它们在舞蹈中发挥的作用。

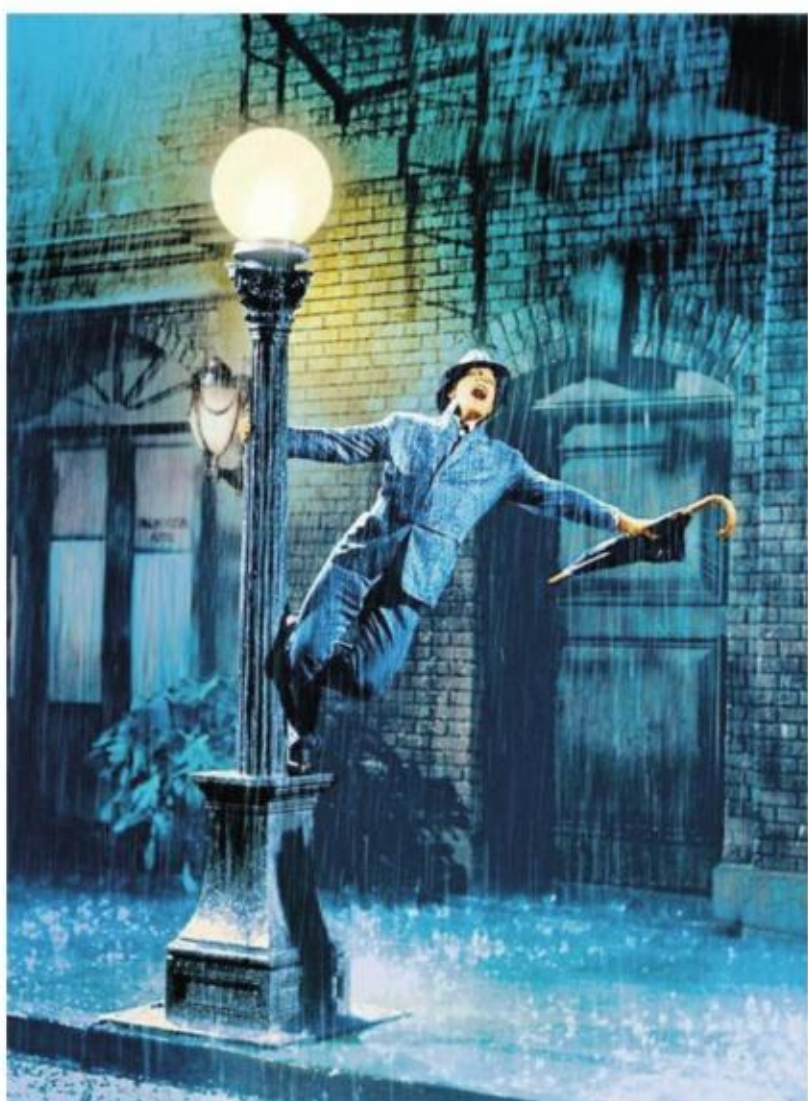
二、拓展

踢踏舞

踢踏舞的名称出现于20世纪初，在长时间的发展中，其表演形式不断丰富，并产生了“欧洲踢踏”与“美国踢踏”两种较为主流的风格流派，代表作有舞剧《大河之舞》、电影《雨中曲》。踢踏舞的表演讲求自由开放、随心而舞，其特点在于舞者脚下那令人瞠目的复杂技巧。

此外，踢踏舞作为一种国际性的舞蹈语言，在很多国家广为流传，比如我国藏族的“堆谐”就是一种历史悠久、风格独特的踢踏舞。

 请欣赏电影《雨中曲》片段



电影《雨中曲》

请同学们欣赏《雨中曲》影片中借助雨伞演绎的一系列精彩的美式踢踏舞片段，总结其特点，并相互交流、分享。

第4课

热情如火的 拉美舞蹈

拉丁美洲的舞蹈文化糅合了印第安文化、欧洲文化及非洲文化，如阿根廷的探戈、墨西哥的草帽舞均具有多元文化特征，这两种舞蹈体现了拉丁美洲人民热情奔放、活力十足的性格。通过本课的学习，我们将了解拉丁美洲极具魅力的民间舞蹈。最后，在一系列实践活动中，对所学习的舞蹈知识进行全面系统的梳理与运用。

感知·关联

一、阿根廷探戈

探戈是较为典型的拉丁美洲艺术表演形式。阿根廷探戈具有抑扬顿挫的节奏，其舞步特点讲求动静结合、快慢有致。经过长时间的发展，探戈产生了多种风格流派，如英式探戈、美式探戈等，但追溯其源头，均由阿根廷探戈发展而来。

思考：探戈为什么被称为阿根廷的“国粹”？

▶ 请欣赏阿根廷探戈片段



阿根廷探戈

二、墨西哥草帽舞

墨西哥草帽舞，也称“哈拉韦”，它吸收了西班牙民间舞的元素，多以扎帕蒂阿多舞步为主。在舞蹈中，男舞者头戴宽檐草帽，双手背于身后，脚下伴以活泼欢快的踢踏舞步，女舞者穿着色彩艳丽的裙子，舞动时一边跳着踢踏舞步，一边甩动宽大裙摆，如花瓣绽放一般美丽。在表演过程中，奏乐者和舞者常常随性地发出喊声，奏乐者有时还会利用乐器模仿动物的鸣叫，烘托出欢快闲适的乡村气氛。

请欣赏墨西哥草帽舞片段



墨西哥草帽舞

信息链接

扎帕蒂阿多是一种民间舞蹈技巧术语。扎帕蒂阿多为西班牙语Zapateado的译音，原来特指西班牙安达卢西亚地区流行的一种由男子单独表演的三拍子民间舞蹈。这种舞特别注重即兴表演，善于表现用脚的不同部位击地踏响的技巧。

思考：墨西哥草帽舞与阿根廷探戈有何异同？

创意·表现

一、创意元素：学习探戈的架型与基本姿势

1. 探戈架型（手臂位置分解图）



2. 探戈基本姿势



闭式位置
Closed Position

外侧舞伴位置
Outside Partner Position

侧行位置
Promenade Position

二、创意活动：结构·舞蹈作品的蓝图

结构对于舞蹈作品、舞蹈集锦或者舞剧而言都十分重要。在选题确定后，结构的重要性占60%，而编舞只占40%。下面的舞蹈结构计划表供同学们参考并使用。

舞蹈结构计划表

段落 (如第1段、 第2段等)	内容 (如情节说明或情绪说明等)	舞蹈人数 (如具体人数)	舞蹈处理 (如动作编排和调度等)	音乐要求 (如欢快、抒情、悲伤等)	时间长度 (总时长及段落时长)	舞台舞美 (如舞台布景、灯光等)	备注 (如服装、化妆、道具等)

1. 请使用舞蹈结构计划表对“第六届 CCTV 电视舞蹈大赛国标舞组”金奖作品《探戈的变奏》进行案例分析。
2. 请同学们分为2~4人一组，结合所学知识，尝试构思并设计编写一个舞蹈结构计划表。

 请欣赏舞蹈《探戈的变奏》片段



舞蹈《探戈的变奏》

编导：万素 表演：齐志峰、兰帆

品评·拓展

一、品评

	品评内容
课堂表现	尝试概括、归纳并分析拉美舞蹈的风格特点；根据“创意活动：结构·舞蹈作品的蓝图”，进行自评和同学间互评。
关联能力	思考与交流：制作舞蹈结构计划表需要具备的能力，舞蹈结构计划表的设计与戏剧剧本的结构关联。

二、拓展

嘉年华舞蹈集锦

大家在学习了前面几个单元的舞蹈知识之后，应具备知识整合的能力。例如，把所学的舞蹈知识进行关联后重新建构，尝试用舞蹈结构计划表对中国古典舞、中国民族民间舞、芭蕾、现代舞、外国民间舞等创意元素进行舞蹈集锦的创作。同学们可根据各自的喜好及特长进行分组，如策划组、舞蹈组、舞台舞美组、服装道具组、化装组、摄影摄像组与技术组等。

1. 策划组的同学可构思组织一台舞蹈集锦的嘉年华晚会。整台演出可设想分为三个篇章，例如，“第一章·舞动青春”（中国古典舞、中国民族民间舞）、“第二章·魅力校园”（芭蕾、外国民间舞）、“第三章·放飞理想”（现代舞、探戈）。



策划组的同学们正在进行讨论

2. 舞蹈组的同学根据策划组的构思，结合舞蹈结构计划表，进行舞蹈的创编与表演。



表演中国古典舞



表演中国民族民间舞



表演芭蕾



表演现代舞



表演探戈

3. 舞台舞美组的同学根据舞蹈表演需要，设计灯光与舞台布景等。



经调试后的舞台灯光效果图

信息链接

舞台灯光：是表演艺术的重要内容之一，是导演运用灯光语言向观众传达情感和寓意等信息的一种方式。依照剧情的发展，通过对舞台灯光设备的有效控制，以光色及其变化打造舞台空间感、时间感，营造舞台演出的情景氛围，配合演员的肢体动作和音乐等，表现心理活动或特定情节。

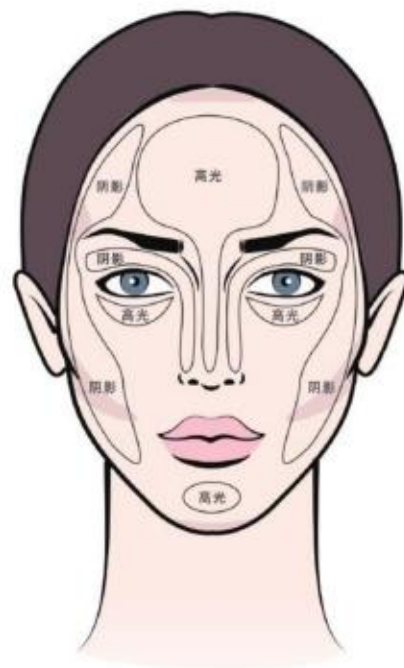
舞台布景：是舞台美术的重要组成部分，与服装、道具、灯光、化装、音响等效果一起，共同组成舞台的整体场景和情境。

4. 服装道具组的同学负责为舞蹈演员设计服装与道具。大致步骤：绘制服装、道具设计草图—选择服装面料和道具材料—加工制作。



设计草图

5. 化装组的同学根据人物形象塑造的需要，为舞蹈演员进行演出前化装。



面部阴影高光示意图

6. 摄影摄像组的同学负责寻找相关设备，将舞蹈的正式演出全过程拍摄下来。



拍摄准备

7. 技术组的同学负责探究相关软件，使用电脑对舞蹈镜头进行剪辑，并对音乐进行技术处理。



音乐剪辑

复制完成的视频，作为资料供同学们保存，同时可通过网络等传播手段与更多人分享舞蹈视频。

学业质量自评表

对比一下学业质量评价标准，看看自己的学习达到了什么水平。

单元名称	核心素养			
	艺术感知	创意表达	审美情趣	文化理解
第一单元 中国古典舞				
第二单元 中国民族民间舞				
第三单元 芭蕾与现代舞				
第四单元 异国舞影				

评价标准参考：

● 艺术感知

- 水平1 能了解舞蹈形体动作等表现特点。
- 水平2 能感受和描述各类舞蹈的表现效果。
- 水平3 能领悟和表述舞蹈形象的内在精神。

● 创意表达

- 水平1 能选择适当的中外舞蹈作品再现表演。
- 水平2 能运用舞蹈语汇对原作品进行改编表演。
- 水平3 能综合运用现代舞或民间舞的元素，进行舞蹈创编与表演。

● 审美情趣

- 水平1 能在舞蹈表演活动中，表现舞蹈的形体美感。
- 水平2 能在舞蹈表演活动中，表现不同地域和民族舞蹈的审美特征。
- 水平3 能创编与表演舞蹈节目，体现生命活力，展现高雅的审美情趣。

● 文化理解

- 水平1 能在文化背景中，了解不同民族传统舞蹈的主要特点。
- 水平2 能在特定情境中，理解舞蹈表现的文化内涵和意义。
- 水平3 能理解多元文化中，舞蹈对人的情感表达、气质形成和人文素养具有的独特作用。

后 记

本套教科书以《高中艺术课程标准（2017年版2020年修订）》为依据，以滕守尧主编的同名教科书、管建华主持修订的同名教科书为基础创编而成。在教育部课标修订领导小组和教材局直接领导、评审专家多次指导下，来自全国各地的编写人员进行了长时间的讨论、构思、撰写和修改，最终于2021年经国家教材委员会专家委员会审核通过。

在本套教科书的编写过程中，得到了很多老师、研究生的具体帮助。参与本套教科书编撰的还有杨萌、冯丹丹、鲁啸坤、杨洁、李彦翰、池小妍、来喆、葛袁亮、陈亦水、雷雷、吕源、郭燕、朱泊静远、王舒、苏辰、雷震、王格格，在此一并向他们表示感谢。另外，出版社组织了众多专业人员投入教科书的编辑、设计、校对、处理版权事宜等工作，付出了辛勤的劳动，在此一并致谢。受时间和条件限制，本套教科书选用的个别图片未能及时与作者取得联系，在表示诚挚感谢的同时，一并致歉，并请作者与出版社联系。

未来世界不仅需要单一的技能型人才，更需要具有较完善的知识结构、丰富的感受能力和创造能力的德才兼备的复合型人才。高中艺术课程教科书有助于同学们从单向思维向整体思维、从单科知识学习向综合能力提升转变。相信同学们在具体学习过程中能提升艺术学科的核心素养，并将综合、贯通能力应用到其他学科的学习中，应用到社会生活的方方面面，以更好地面对新时代的各种机遇和挑战。

真诚希望广大师生、家长提出宝贵意见，我们将集思广益，不断修订，使教科书趋于完善。

联系方式

电 话：010-58758441

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

编者



普通高中教科书

艺术

(选择性必修)

舞蹈创编与表演



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-36837-0



9 787107 368370 >