

普通高中教科书



艺术

YI SHU

选择性必修 3

舞蹈 创编与表演

上海教育出版社



普通高中教科书

艺术

选择性必修 3

舞蹈创编与表演

上海教育出版社

主 编 孙惠柱

副 主 编 沈 亮 徐韧刚

本册主编 陈白桦

本册副主编 聂冰心

本册编写人员 刘永生 王 超 陶晓阳

责任编辑 王 健

装帧设计 王 捷 郑 艺

本册教材部分图片由图虫·创意、视觉中国提供

普通高中教科书 艺术 选择性必修3 舞蹈创编与表演

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会组织编写

出 版 上海教育出版社有限公司(上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海锦佳印刷有限公司

版 次 2021年8月第1版

印 次 2024年7月第7次

开 本 890×1240 1/16

印 张 5.75

字 数 144千字

书 号 978-7-5720-0756-9/G·0575

定 价 11.60元

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,请拨打 021-64319241;

如发现印、装问题,请拨打 021-64373213, 我社负责调换。

价格依据文件:沪价费[2017]15号

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定,我们已尽量寻找著作权人支付报酬。著作权人如有关于支付报酬事宜可及时与出版社联系。

致同学们

《舞蹈创编与表演》根据教育部颁布的《普通高中艺术课程标准(2017年版2020年修订)》编写,内容涉及中外民族民间舞、中国古典舞、中外芭蕾舞、现代舞等不同舞蹈种类。在这里,请你们一起“徜徉在艺术的海洋”,去领略舞蹈源远流长的文化魅力,去了解舞蹈形态与生活密不可分的联系,去感悟舞蹈作品所体现的生命律动、带来的心灵震撼。除此之外,你们还能一起学习各种舞蹈艺术语言的特点、形式法则,思考不同文化情境下的舞蹈主题、形式与内涵,掌握多种舞蹈的基本技能动作,真正了解舞蹈,爱上舞蹈。同时,舞蹈能增强你们身体的协调感,培养高雅的气质。在集体学习与创作、表演的过程中,培养你们的团队合作与创新意识。

本册分为“生活中的舞蹈”“舞台上的舞蹈”“跨时空的舞蹈”三个单元。每个单元第一课为单元导赏,其后的每一课都选取具有代表性的舞蹈作品和艺术家,运用主题式、议题式的学习方法,以情代形,在单元化的学习中认识舞蹈的地域性、民族性和时代性,探寻舞蹈创作的一般规律,掌握舞蹈的知识与技能,表现与再现舞蹈的经典作品。在这段学习的过程中提升艺术核心素养,在感知生命、理解文化、表达自我的过程中,树立正确的价值观和人生观。

本册中设置了多种形式的学习,包括范例赏析、感知理解、体验活动、思考评价、拓展研究、知识点击等栏目。这些是你们学习的支架,将引导你们欣赏、分析、体验、实践、创作、思考、总结。最终,通过解读“舞蹈与生活”“舞蹈与文化”“舞蹈与科技”的内在关系,理解艺术的本质,找寻艺术的自我感知,开启一个全新的艺术世界。

编者

2020年6月

目 录

绪论 \ 3

第一单元 生活中的舞蹈 \ 5

第一课 生活的歌唱 生命的律动 \ 6

舞蹈与生活

第二课 欢腾的场面 炙热的情感 \ 12

中国汉族民间舞蹈

第三课 多彩的歌舞 动人的形态 \ 16

中国少数民族民间舞蹈

第四课 绚烂的色彩 情感的张力 \ 20

外国民族民间舞蹈

第五课 飘逸的舞步 高雅的情趣 \ 24

社交舞蹈

第二单元 舞台上的舞蹈 \ 29

第一课 文化的积淀 艺术的创作 \ 30

舞蹈与文化

第二课 婀娜的舞姿 典雅的内蕴 \ 36

中国古典舞(一)

第三课 神韵的传递 画中的舞蹈 \ 42

中国古典舞(二)



第四课 气韵的流转 韵味的融合 \ 46

中国古典舞(三)

第五课 极致的彰显 足尖的魅力 \ 50

西方芭蕾舞

第六课 美丽的幻想 东方的气质 \ 54

中国芭蕾舞

第三单元 跨时空的舞蹈 \ 59

第一课 形式的创新 题材的延展 \ 60

舞蹈与科技

第二课 奔放的思想 自由的灵魂 \ 66

西方现代舞

第三课 精神的追求 不羁的舞步 \ 70

中国现代舞

第四课 我们的时代 我们的舞蹈 \ 74

中国当代舞

第五课 狂野的梦想 缤纷的创造 \ 78

舞蹈的跨界与融合

附录 活动热身组合 \ 83







绪论

提起舞蹈，你是否立刻会想到舞台聚光灯下华丽的舞步、精致的服装和高超的肢体表现？舞蹈似乎很难，因为舞者要拥有较强艺术表现力的肢体，需要经过长时间的训练。但是，在我们的日常生活当中，舞蹈又无处不在，它与人们的社会生活有着最紧密的联系。正如约翰·马丁（John Martin）所说：“舞蹈先于所有其他艺术形式，因为它采用的不是什么器具，而是每个人永远携有的，说到底是所有器具中最有力的和最敏感的——身体。”

在人类文明发展的每一个历史阶段，都产生了相应的舞蹈形式和内容。这种通过肢体于时空变化中创造的独特审美样式，是人类文化的宝贵财富，也是我们理解中国优秀传统文化、了解世界其他文化、认识艺术多元性的途径之一。在各国各民族的历史上，一部分舞蹈样式逐渐消逝，成为历史博物馆中或精美或残缺的藏品；一部分舞蹈样式逐渐发展为专业表演艺术的形态，成为我们观赏、称赞的艺术精品；还有一部分舞蹈样式则在不断的融合、发展中体现出时代的崭新面貌。

这门课将引导你去欣赏、感悟各种舞蹈艺术所体现的生命律动，学习舞蹈创编与表演的基本方法，了解舞蹈与音乐、美术、戏剧等其他艺术门类的关联。让我们共同起舞，通过舞蹈感知生命、理解文化，通过舞蹈表达自我、提升素养！



第一单元

生活 中的 舞蹈

生活是艺术的源泉，艺术家们总是善于观察生活，并从中发现美、提炼美、创造美。学习本单元时，让我们在舞蹈中感受生活的乐趣、体味百态的人生。也请你思考一下，你观看过或了解的舞蹈中，都有哪些生活的影子？





广西左江花山岩画(局部)

第一课 生活的歌唱 生命的律动

舞蹈与生活



印度北部史前壁画中的舞蹈

舞蹈，肢体的律动。你体验过吗？舞蹈是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。让我们一起走进舞蹈的世界，感受生命的气息。

“手之舞之，足之蹈之。”当内心的情感无法用言语来表达的时候，我们总是辅以肢体语言。让我们用“手舞足蹈”来表达我们内心的快乐吧！

早期的舞蹈和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。从古代文物中的舞蹈人像和早期岩石壁画上的舞蹈图形中，我们都能追溯到舞蹈艺术源远流长的历史。



舞蹈纹彩陶盆 高 12.5 厘米、口径 24.2 厘米
新石器时代 马家窑文化 中国国家博物馆藏

知识点击

舞蹈语言

能表现一定思想感情内容的舞蹈动作和舞蹈动作组合。它是塑造舞蹈形象的基础，是舞蹈作品中叙事、状物、表情达意的主要手段。



古滇国鎏金四人舞俑青铜扣饰 西汉

舞蹈是以经过提炼的、具有节奏感和造型感的动作，并结合音乐、舞台美术（服装、布景、灯光、道具）等艺术手段，来反映社会生活、表现人的情感和思想的艺术。通过对比可以发现，生活中的“手舞足蹈”其实还不能称为舞蹈，因为它是随意的，并不强调造型的美感和动作的节奏。

模仿下图中的两个动作，你是否感受到生活中和舞台上动作的不同？



生活动作



舞蹈动作

用肢体表现人的情感是舞蹈的基本特征，人们随音乐而动的天性与生俱来。在漫长的历史更迭中，舞蹈始终与人们的日常劳动、节日庆典等社会生活紧密联系。在清晨或黄昏的街道、广场上；在节庆的日子里，总少不了翩翩起舞的身影和载歌载舞的人群。



气势磅礴的汉族民俗舞蹈——安塞腰鼓

热烈、欢快的民族民间舞蹈总是充满着感染力，与生活的联系最为紧密，在各民族的日常生活中，舞蹈无处不在。我国 56 个民族因生活方式、劳动方式、历史文化形态、风俗习惯以及自然环境的差异，形成了不同风格特色的民族舞蹈。



云南傣族民俗舞蹈“阿尺目刮”



载歌载舞的藏族人民

各民族舞蹈大都形成、流传于民间生活，但是经过艺术家的深入挖掘、慎重加工和创造性改编后，一部分自娱性的民间舞蹈逐渐进入剧场，发展为更具观赏性和艺术性的舞台表演节目。



维吾尔族的“麦西来甫”



生活中的傣族舞蹈



舞台化的傣族舞蹈



生活中的蒙古族舞蹈



舞台化的蒙古族舞蹈



生活中的朝鲜族舞蹈



舞台化的朝鲜族舞蹈

不仅是在中国，世界上各个国家和民族同样拥有大量风格迥异的民族民间舞蹈。这些舞蹈丰富多彩，在表演风格、表现形式等方面各具特色和魅力。民族民间舞蹈中的服饰、动作、场景等文化元素，可以为画家创作提供灵感。尤其在色彩、形态、肌理、构图等基本要素上，与美术具有异曲同工之处，极大地增添了美术作品的视觉感染力。



墨西哥民间舞蹈



非洲民间舞蹈



婚礼的舞蹈 油画

纵 119.4 厘米 × 横 157.5 厘米 1566 年

彼得·勃鲁盖尔 (Pieter Bruegel, 尼德兰)

美国底特律艺术学院藏



农民的舞蹈 油画

纵 73 厘米 × 横 106 厘米 1636 年

彼得·保罗·鲁本斯 (Peter Paul Rubens, 佛兰德斯)

西班牙马德里普拉多博物馆藏



维也纳新年舞会盛况

社交舞也称交际舞、舞厅舞，是民间广泛流传的一种舞蹈活动，它集娱乐、运动、艺术于一体，是文明社会里的一种高雅活动。

华尔兹是较为流行的社交舞蹈之一，在西方的新年舞会、成人礼等重要日子里，人们身着盛装，以华尔兹舞蹈为中介，交流了情感，拉近了距离，增进了人际交往。

思考评价

1. 艺术来源于生活，又高于生活。请简单分析一下生活舞蹈与艺术舞蹈的不同。
2. 从多种渠道搜集资料，挑选中国民族民间舞蹈中的几个经典动作，进行模仿。
3. 除了华尔兹，你还知道有哪些社交舞蹈？
4. 以彼得·勃鲁盖尔的画作《婚礼的舞蹈》为例，你还能从类似题材的其他美术作品中找到舞蹈元素吗？



风酥雨忆 海阳秧歌、胶州秧歌(胶东秧歌) 编导:刘海燕、李香珍 表演:杭州艺术学校 首演:2009年



黄土黄 山西晋南花鼓

编导:张继刚

表演:北京舞蹈学院

首演:1991年



淮河边的玩灯人 安徽花鼓灯

编导:吴尚、张倩

表演:安徽省花鼓灯歌舞剧院有限责任公司

首演:2017年

第一课

欢腾的场面

炙热的情感

汉族民间舞蹈种类繁多,如今,在民间广为流传的有龙舞、狮舞、灯舞、秧歌等。它们各具特色,表演时善用道具(如扇子、手绢、鼓等),舞蹈风格上呈现出南柔北刚,用锣鼓、唢呐等吹打乐器伴奏为主的特点。其中,秧歌是我国汉族具有代表性的一种民间舞蹈形式,主要分布在秦岭——淮河以北和黄土高原等汉族聚集区,兼具表演性和娱乐性。

范例赏析

群舞《一个扭秧歌的人》在短短的舞蹈中铺陈出一位秧歌老艺人的人生故事，讴歌了老艺人对秧歌艺术执着、深厚的情感。舞蹈分别展现了他的孤独寂寥、梦幻回忆与对未来的憧憬，体现了他对秧歌的痴情和迷恋，给观众带来强烈的情感冲击。

感知理解

通过舞蹈道具强化情绪表达

该作品通过红绸——这条伴随主人公一生的道具“缘物寄情”，传递出作品内在的主题思想。群舞则为人物的表现和情绪发展起到了渲染和推进作用，特别是群舞和独舞演

员在动作上的差异，使得年轻人旺盛的生命活力与老艺人的风烛残年形成了鲜明对比，为作品添上了一份悲剧情调。

通过舞蹈语汇展现人物情感

该作品运用了山西秧歌的舞蹈元素，突出了秧歌“扭、摆、走”的动作特点（即“扭得活泛，摆得花哨，走得轻巧”）。动作强调腰胯扭动与手臂摆动的协调，走动时膝部始终呈现松弛、微颤状态，动作形态刚劲有力、潇洒大方。同时，舞蹈通过“秧歌步”“甩红绸”等动作节奏、幅度和强弱的变化，表现出人物不同的情绪变化和情感状态，并通过蜷缩、直立两种身体形态上的鲜明对比来展现人物的年龄和情绪特征。在陕北秧歌的风格动律中，描绘出一位秧歌老艺人一生的悲喜，以及对秧歌的眷恋之情。

通过舞蹈内容进行文化颂扬

该作品通过秧歌舞的形式，表现出一位秧歌老艺人曲折婉转的人生故事，赞颂了民间艺人们传承传统文化的责任感与使命感。这是一出饱含“黄土文化”特质而又情感丰富的人生悲喜剧，它充斥着最质朴也最强烈的生命情调。



一个扭秧歌的人 群舞

编导：张继刚

表演：北京舞蹈学院民族民间舞系 于晓雪

首演：1991年

体验活动

实践活动一：秧歌基本步伐“十字步”练习

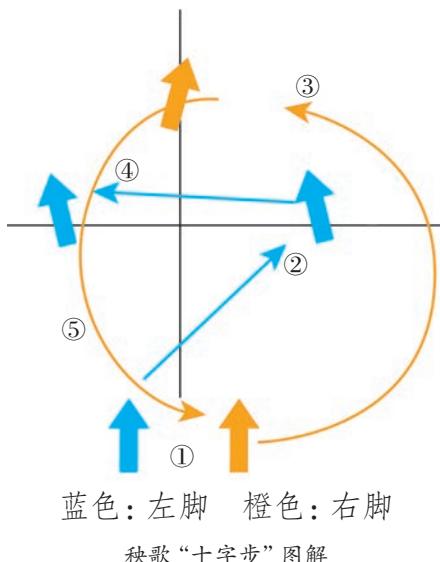
十字步是汉族民间舞蹈中较为常用的步伐，对十字步加以不同方位、节奏的编排和转换，可以形成丰富的变化。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 学习秧歌基本步伐“十字步”。

技能要点：

注意做腿部动作时身体重心的移动和变化。初学时双手可于身体两侧方向自然摆动，熟练之后亦可随脚部动作交替、配合舞动。



实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 热身活动。
2. 对实践活动一中学习的十字步进行新的舞蹈创编（可以改变十字步的方位和节奏等）。
3. 试听音乐《拥军花鼓》。
4. 2—5人为一组，将创编的十字步动作配合《拥军花鼓》音乐，进行舞蹈表演。在表演时，还可以为这段舞蹈重新设计表演队形。
5. 为重新演绎的这段舞蹈设定一个新的舞蹈情境（例如，秋后的麦场上）。在新设定的舞蹈情境中再次进行舞蹈表现。在表演的过程中，可以借助一些道具来体现你设定的舞蹈情境，也可以为这段新的舞蹈设计一些简单的故事情节，并适当增加表演与互动。

技能要点：

注意舞姿的舒展，领会音乐中所传递出的情绪，学会通过舞蹈动作体现人物情感。

思考评价

1. 《一个扭秧歌的人》中运用了红绸道具，你还能举例说出汉族民间舞蹈中其他常用的表演道具吗？

2. 你在实践活动二中的表现如何呢？完成下列表格的填写。

	动作特点	风格特点	文化理解
要求	手与脚的配合；腰部的扭动、膝盖的柔韧屈伸等动作特点。	质朴热烈、欢乐喜庆、柔美俏丽，具有较强的互动性。	秧歌的起源、现状，秧歌文化的保护与发展。
自我评价			

3. 当今，很多青少年热衷于学习“流行”舞蹈，却不了解我国有大量被列入非物质文化遗产的舞蹈，对此现象你怎么看？

拓展研究

我国非物质文化遗产中，有大量传统的民俗、民间舞蹈。它们蕴含着中华民族特有的精神价值、思维方式，以及丰沛的想象力和文化意识，体现着中华民族恒久的生命力和无限的创造力。



上海奉贤滚灯 国家级非物质文化遗产



上海浦东绕龙灯 国家级非物质文化遗产



上海马桥手狮舞 国家级非物质文化遗产



北京京西太平鼓 国家级非物质文化遗产

上海的许多传统民间舞蹈也被列入国家级和市级非物质文化遗产。它们不仅体现了上海这座城市的文化脉络、审美个性和时代精神，也成为见证上海城市发展的“活化石”。随着新时代的到来，这些古老的“非遗”舞蹈也在不断的发展中推陈出新。我国还有哪些传统舞蹈被列为非物质文化遗产？它们在舞蹈形态和风格方面有哪些特点？



上海亭林腰鼓 上海市非物质文化遗产



石榴红了 维吾尔族舞蹈 编导：美哈阿依喀依尔、苗苗 表演：中央民族大学舞蹈学院 首演：2019年



翻身农奴把歌唱 藏族舞蹈

编导：徐小平

表演：中央民族大学舞蹈学院

首演：2009年



一抹红 苗族舞蹈

编导：李贊、李丹

表演：上海戏剧学院青年舞蹈团

首演：2011年

第三课

多彩的歌舞 动人的形态

我国少数民族民间舞蹈形式丰富、特色鲜明。例如，藏族舞蹈强调膝关节的屈伸和颤动；傣族舞蹈注重身体的“三道弯”造型；维吾尔族舞蹈突出切分节奏动律、旋转技巧等。这些舞蹈早先存在于本族的祭祀仪式、节日庆典等重要场合，成为传递民族情感、理想和审美的重要载体，也最能够表现出本民族的文化和审美特征。

范例赏析

蒙古族群舞《盅碗筷》将雄健有力、节奏强烈的筷子舞和细腻柔美的盅碗舞进行融汇创新后，深情地展现出鄂尔多斯大地上蒙古族人民乐观、豁达的性情和对美好生活的追求。



盅碗筷 蒙古族群舞

编导：呼格吉勒图

表演：内蒙古民族艺术剧院

首演：2011年

感知理解

典型风格的呈现

长期的游牧和狩猎生活，使蒙古族舞蹈粗犷中带着细腻，柔韧中凸显力度。其体态也因草原的开阔旷远而形成了立腰拔背、端庄稳重的特点，并在动律中呈现出“圆”的形态。《盅碗筷》中充分利用了蒙古族舞蹈动作中的肩、手臂、手腕、腰和背部等上肢部位，动作变化多端、富有表现力，下肢也在马步舞的基础上呈现出多样的变化。身体的各种拧转、横摆和点顿中都渗透着蒙古族人民特有的精神气度。

生活形态的提炼

传统的“顶碗舞”“打盅舞”和“筷子舞”，通常是在蒙古族盛宴中着生活服装或节日盛装进行的即兴表演。舞者一般头顶盛满奶酒或清水的茶碗，手拿筷子或酒盅发出节奏鲜明、清脆悦耳的声响，以表达欢快、热烈的情绪。舞蹈将这些元素进行了艺术化的提炼和创造性的转化、发展。

民族情趣的体现

该舞蹈既完整地展现了蒙古族人民生活宴飨中酒筵杯盏的大场面，也通过一些男女对舞的形式，表现生活中人们戏耍逗趣的小桥段。蒙古族人民热情洒脱、豪迈沉稳的情感特点和性格特征得到了很好的呈现。

体验活动

实践活动一：《蒙古族舞姿组合》练习

蒙古族民间舞蹈或勇猛、刚劲或端庄、柔美，不仅肩、臂等上肢动作非常丰富，下肢和躯干动作也富有变化和表现力。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 学习蒙古族舞姿组合中的舞蹈动作。

技能要点：

1. 硬肩：双手握拳、虎口叉腰、压腕立



硬肩动作



硬腕动作



拧转动作



前点步位

肘，身体保持平稳，双肩前后交错，铿锵有力。

2. 硬腕：腕部带动做上下提、压，动作干脆且幅度小。
3. 拧转：在立腰拔背的体态下，以肩带动上身左右拧转。
4. 前点步位：双脚外开，坐跨屈膝，以腰为轴上身横拧向正面，重心约往后靠。

实践活动二：舞蹈创编与表演

双人舞中的造型可简单分为对称、不对称和不完全对称，以及有接触、无接触等几种形式。尝试创编几个双人舞造型。

学习步骤：

1. 男、女生分别从实践活动一中选择几个舞蹈造型。
2. 男、女生每两人一组，将各自选择的舞蹈造型组合在一起，形成不同的双人造型。
3. 尝试将双人造型进行方向或高低层次的变化，使其形成新的双人舞造型。
4. 为自己编创的造型设计一个主题。

技能要点：

设计双人造型时，要注意空间构图的层次感和造型美感。

思考评价

1. 在欣赏舞蹈《盅碗筷》之后，简单描述其舞蹈表现效果和动作特点，并尝试模仿其中的舞蹈动作、描述这些动作的特点。
2. 舞蹈《盅碗筷》中使用了三种生活道具，你还能列举几个其他使用生活用品为表演道具的民族民间舞蹈吗？
3. 在你家乡的节庆活动中，是否也有颇具特色的民俗舞蹈？请你介绍并带领大家一起模仿其中的舞蹈动作。

拓展研究

少数民族民间舞蹈大多通过传统的节庆表演方式流传下来，成为民俗活动中必不可少的一部分。这些舞蹈不仅为节日增添了喜庆的色彩，也成为保护和发展少数民族传统文化的重要载体。请找出更多节庆中的舞蹈，谈谈这些舞蹈在节庆中所起到的作用。

傣族“泼水节”

“泼水节”期间，男女老少穿上节日盛装，相互泼水表示祝福。舞蹈表演有孔雀舞、白象舞等。



泼水节



火把节

彝族“火把节”

在“火把节”期间，人们会点燃松木制成的火把，到村寨田间进行歌舞活动。为了营造气氛，还会边走边把松香撒向火把。



花山节

苗族“花山节”

“花山节”也称“踩花山”“跳花”等。节日期间，人们着盛装汇集到传统的场坪上跳舞庆祝，青年男女多围着跳场中央的花杆跳舞。





自由奔放的西班牙“弗拉门戈”舞蹈



欢快喜庆的印度“宝莱坞”舞蹈



优雅端庄的俄罗斯“环舞”舞蹈



激情四射的巴西“桑巴”舞蹈

第四课 绚烂的色彩 情感的张力

外国民族民间舞蹈同样丰富多彩，有的以热情奔放的舞步而闻名，有的以独具特色的服饰造型而被众人知晓。这些与众不同的民族舞蹈形式，呈现出各国源远流长的历史文化特征，它们用一种动态的方式向人们展示各自民族的性格。

范例赏析

俄罗斯女子群舞《小白桦》运用了俄罗斯舞蹈中的“环舞”素材。“环舞”又称圈舞、轮舞，它从早期春天庆典仪式的舞蹈，逐渐演变成为人们日常生活中的娱乐舞蹈。



编导：娜杰日达（Nadezhda, 俄罗斯）、娜杰日金娜（Nadezhina, 俄罗斯）

表演：俄罗斯小白桦舞蹈团

首演：1948年

感知理解

展现“美”的外在形象

跳舞的女子伴随着音乐拉着手，以碎小平稳的步伐，不断形成变化的队列。俄罗斯姑娘们身着富有民族特色的拖地红裙，手拿

春天里翠绿的桦树枝，好像在展现俄罗斯大自然中的柔美情调，也好像在诉说少女们对美好春天的期盼。

开创“舞”的独特技艺

俄罗斯民间舞蹈多采用民歌旋律来刻画人物心理、表现民间风俗，舞蹈中既有高难度的动作技巧（如蹲跳、旋转、踩踏等），又有复杂的舞步和多变的队形。小白桦舞蹈团以俄罗斯传统民间舞蹈为基础，并与古典芭蕾技艺结合，开创了独特的舞蹈艺术风格。

少女们的舞步轻而细碎，快而流畅，如行云流水般在舞台上飘移，营造出非同一般的视觉错觉，展现出俄罗斯少女高贵、典雅的气质，并将俄罗斯民间舞蹈内在的美感和力量展现得淋漓尽致。

体验活动

实践活动一：俄罗斯舞步组合

俄罗斯民间舞蹈中的舞步非常丰富，在抒情、延伸的慢板舞步和欢快、跳跃的快板舞步中常常带来流动、多变的队形变化。

学习步骤：

1. 热身活动。
2. 学习俄罗斯舞步分解动作，观察并思考舞步的要点以及队形变化的规律。
3. 配合音乐练习俄罗斯舞步组合。



行礼



行进步

技能要点：

1. 行礼时注意拔背立腰的体态造型，与舞伴对视。
2. 行进步时注意脚尖的延伸，下蹲时坐胯，膝盖、脚尖保持外开。
3. 后退步时膝盖带动动力腿伸向正前方，脚后跟点地并勾脚、外开。
4. 横移步时注意侧腰，身体保持平稳，注意膝盖的外开和踏步的位置。



后退步



横移步

实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 分别组合成 10 人一组的小组。
2. 从实践活动一中选择几个步伐和舞蹈动作。
3. 将你选择的步伐和舞蹈动作运用在直线或圆圈的行进队形中，也可以自行设计其他的舞蹈队形。
4. 在《红莓花儿开》的音乐中，重新演绎你们创编的舞蹈动作和队形。

技能要点：

1. 在设计舞蹈队形时，可以先在图纸上将队形的图案，以及流动的路线画下来，再进行实际操作。
2. 本练习以队形的变化和流动为主，动作设计不需要太复杂。
3. 要根据音乐的特点选择合适的舞蹈动作。
4. 在创编的过程中，注意团队之间的协作和交流。

思考评价

1. 通过网络，再找一种外国民族民间舞蹈，并描述该舞蹈的主要特点。
2. 踢踏舞起源于美国，舞风朴实，开放自由，受到非洲传统击鼓节奏和爵士乐的影响，形成了丰富的舞蹈形式。请你从文化交融的角度出发，谈谈对这一文化现象的看法。
3. 手风琴是俄罗斯舞蹈中常用的伴奏乐器，你还知道哪些外国民族民间舞蹈中常用的伴奏乐器？

拓展研究

芭蕾舞剧中有这样一类舞蹈，它们的语汇不同于芭蕾的程式化动作，在造型、服装及音乐风格上更接近于民间舞，这些舞蹈多为欧洲或各国的民俗舞蹈，统称为性格舞，也就是外国代表性舞蹈。



胡桃夹子（中国舞片段） 芭蕾舞剧

编导：列夫·伊万诺夫（Lev Ivanov, 俄罗斯）

表演：俄罗斯圣彼得堡皇家歌剧院

首演：1892 年



天鹅湖（匈牙利舞片段） 芭蕾舞剧

编导：马里乌斯·彼季帕（Marius Petipa, 俄罗斯）、列夫·伊万诺夫（俄罗斯）

表演：俄罗斯圣彼得堡玛利亚剧院

首演：1895 年



天鹅湖（西班牙舞片段）



天鹅湖（意大利舞片段）



摩登舞



拉丁舞



摩登舞



拉丁舞

第五课

飘逸的舞步

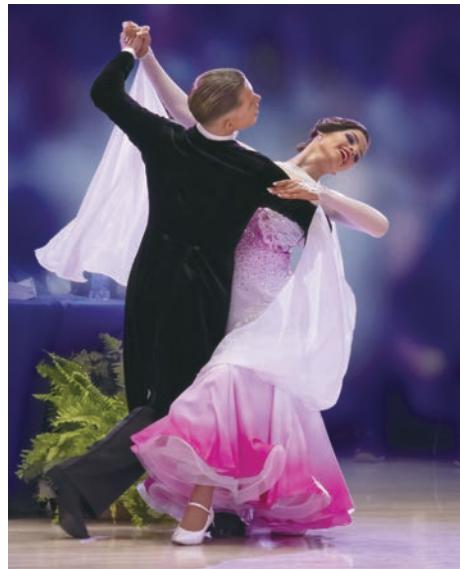
高雅的情趣

社交舞蹈

社交舞蹈是人们进行社会交往、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。而在我国汉代，王公贵族宴会活动中“以舞相属”的习俗（即主客之间相邀起舞），其实也是社交舞的雏形。西方的社交舞经过不断演化后，形成了包括华尔兹、伦巴、探戈等在内的多种舞蹈，其中的十个舞种还分作摩登舞和拉丁舞两大类，进入了国际标准舞范畴。

范例赏析

欣赏维也纳新年舞会中的华尔兹表演。



舞会中的华尔兹

华尔兹是男女配合完成的双人舞，由德文“Walzer”翻译而来，有旋转、滑动的意思，又称“圆舞”。它不仅是个人舞蹈魅力的展现，也是人与人之间礼仪、修养的呈现。

感知理解

传递美的外在形象

跳华尔兹时，女士一般身着长款礼服，礼服裙摆层次丰富而宽大，能体现出女士的端庄及肢体美感。男士则打领结，以西装、

燕尾服、衬衫搭配西裤为主，尽显翩翩绅士之风。不过在一般的社交场合，女士只要穿着晚礼服即可。

轻快优美的华尔兹舞曲

华尔兹舞曲的节拍是 $\frac{3}{4}$ 拍，类似小步舞曲，节奏为强、弱、弱。其音乐轻快优美，富有韵律感。华尔兹舞蹈舞姿华丽高雅，具有流动的美感，舞步飘逸舒展，富有诗情画意。

华尔兹不仅是一种舞蹈，还是一种音乐形式。约翰·施特劳斯(John Strouse)父子一

生创作了大量的华尔兹音乐(即“圆舞曲”)，他们使华尔兹舞曲更加完善、成熟，并逐渐形成特定风格，也使华尔兹音乐兼备娱乐性及艺术性的特征，如《蓝色多瑙河》《皇帝圆舞曲》等。

体验活动

实践活动一：学习华尔兹组合

华尔兹的主要特点是将身体的升降、摆荡、反身和倾斜融为一体，舞步起伏、连绵不断。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 学习华尔兹舞蹈动作。

技能要点：

1. 准备注需注意身体姿态的挺拔。
2. 舞动时眼睛始终保持平视、面带微笑。女生旋转时注意头部动作（如留头、甩头），男生要给女生“带劲”、发力，以帮助女生旋转。
3. 搭手礼动作时，女生要优雅、端庄，男生要绅士、大气；注意双人搭手和背手的位置，以及男、女生配合时舞步的位置和方向。
4. 舞蹈结束时的答谢礼要大方得体。手臂自然放松，上身前倾，头部轻点示意。



准备位



搭手礼



答谢礼

实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 欣赏舞曲《蓝色多瑙河》。
2. 为将要表演的舞蹈设定一个新的舞蹈情境。
3. 男、女生两人一组，在设定的舞蹈情境中，伴随《蓝色多瑙河》的舞曲，即兴表演华尔兹舞蹈。

技能要点：

1. 在欣赏音乐时，注意华尔兹三拍子的节奏韵律，并数出其中的具体节拍。
2. 在设定舞蹈情境时，可以展开想象，将舞会地点放置在各种文化情境中。
3. 在即兴舞蹈时，注意脚下动作的重拍节奏，以及舞动时对身体基本形态的控制。
4. 表演时，注意与音乐和舞伴之间的配合，男生要绅士、大方，女生要端庄、典雅。

思考评价

1. 请描述华尔兹舞蹈动作的表现特点。
2. 约翰·施特劳斯父子谱写了大量圆舞曲，你还能找出其他作曲家创作的圆舞曲吗？
3. 通过网络从其他艺术作品中找到社交舞元素。

拓展研究

社交舞在西方社会有着悠久的历史和深远的影响，它渗透到大众日常生活中的方方面面，成为社会文化的重要组成部分。诸多艺术家也从社交舞及其载体——舞会中吸取

灵感、提取素材，创作出不少有关社交舞和舞会题材的艺术作品。

请分析以下不同艺术形式的作品，在表现相同样题时所呈现的差异和特点。



华尔兹舞曲 雕塑 高 46.5 厘米 1895 年

卡米尔·克洛代尔 (Camille Claudel, 法国) 西蒙基金会藏



煎饼磨坊的舞会 油画 纵 131 厘米 × 横 175 厘米

皮埃尔·奥古斯特·雷诺阿 (Pierre Auguste Renoir, 法国)

法国巴黎奥赛美术馆藏



假面舞会 歌剧

朱塞佩·威尔第 (Giuseppe Verdi, 意大利)



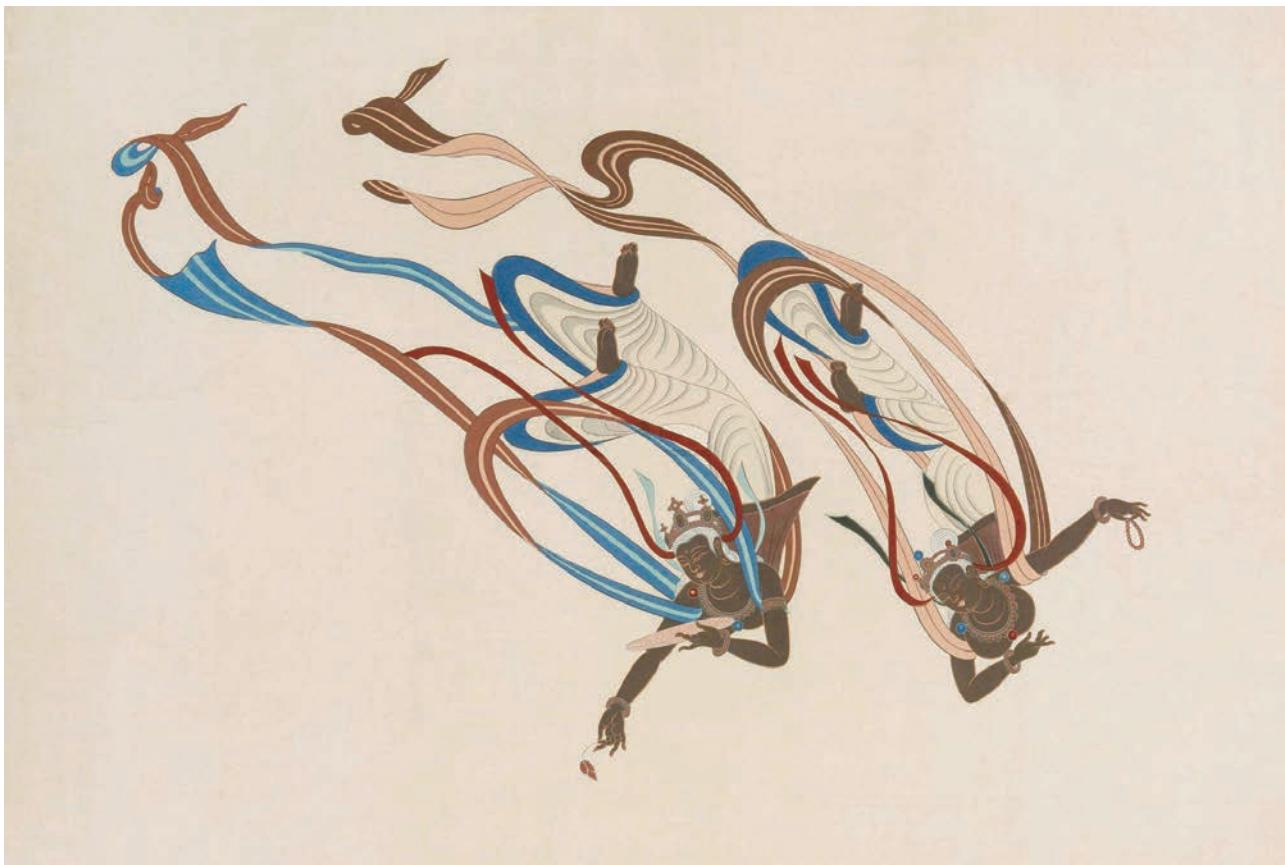




第二单元

舞台上的 舞蹈

与富有生活气息的民族民间舞蹈不同，舞台上的舞蹈是编导和演员在舞台上向观众呈现的综合性表演艺术。中国古典舞和西方芭蕾舞都是具有一定程式和较高技术难度的艺术舞蹈，有着明显的东西方不同文化语境中的审美差异。



敦煌壁画飞天舞姿

第一课 文化的积淀 艺术的创作

舞蹈与文化



点绛唇 中国古典舞

编导：佟睿睿 表演：华宵一 首演：2013年

艺术舞蹈是具有一定技术难度和审美规范的观赏性舞蹈，厚重的历史文化积淀为艺术舞蹈的创作提供了源源不断的灵感。让我们一起感受这些具有艺术创造性的舞蹈成果。

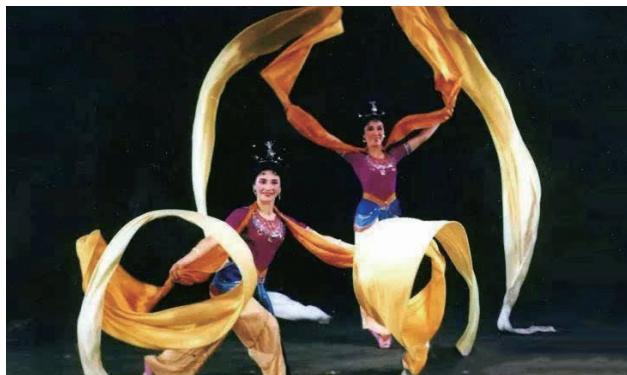
舞蹈可以很好地表现人类灵魂中最崇高也最内在的各种情感。而不同文化背景中，也孕育出了舞蹈的独特审美形式，让我们一同解密这些艺术的创造吧！



纸扇书生 中国古典舞

编导：胡岩 表演：北京舞蹈学院

首演：2017年



飞天 中国古典舞

编导：戴爱莲 表演：徐杰 资华筠

首演：1954年

中国古典舞的概念大约出现在20世纪50年代初期，它并不是指中国古代的舞蹈，而是指在继承传统舞蹈基础上，体现中国古典文化精神，具有中华民族气质的舞蹈。中国古典舞脱胎于以京剧、昆曲为主的中国戏曲舞蹈，并参照芭蕾舞的方法进行训练，在其后不断充实和完善的过程中，又大量吸收了武术、石窟壁画及各种出土文物中的舞蹈形象资料，最终形成了一套独特的舞蹈语汇和审美特征。

知识点击

舞蹈结构

舞蹈作品中塑造人物、表现感情、安排情节的组织和布局。它是展现作品的内容、塑造舞蹈作品的艺术形象、创作舞蹈作品意境的重要手段。

古典舞蹈是指古代流传下来，经过历代专业工作者的提炼、整理、加工、创造和较长时间的艺术实践检验，被认为具有一定典范意义和古典风格特点的舞蹈。例如，印度的婆罗多舞、欧洲的古典芭蕾舞等，这些古典舞蹈一般都具有严谨的程式、规范性的动作和较为高超的技巧。



秦王点兵 中国古典舞

编导：陈维亚 表演：北京舞蹈学院

首演：1995年



百花争妍 中国古典舞

编导：刘凌莉

表演：四川艺术职业学院 成都市文化艺术学校

首演：2013年

欧洲的古典芭蕾属于西方的古典舞。芭蕾系法语“ballet”的音译，源自意大利语“balletto”，原意为“蹦蹦跳跳”。广义上，欧洲各国的古典舞剧统称为芭蕾。狭



罗密欧与朱丽叶 芭蕾舞剧
编导：拉夫罗夫斯基 (Lavrovski, 苏联)
表演：列宁格勒基洛夫剧院芭蕾舞团
首演：1940 年

义上，它特指诞生于 15 世纪的意大利，历经三百年发展而形成的欧洲古典芭蕾这一舞种，亦即通常说的“古典芭蕾”或“芭蕾舞(剧)”。



吉赛尔 芭蕾舞剧
编导：科拉利 (Coralee, 法国)、佩罗
(Peyraud, 法国)
表演：法国巴黎歌剧院芭蕾舞团
首演：1841 年



大红灯笼高高挂 芭蕾舞剧
导演：张艺谋 编舞：王新鹏 表演：中央芭蕾舞团
首演：2001 年

芭蕾舞于 20 世纪 20 年代传入中国，中国艺术家于 20 世纪中期创作了芭蕾舞《红色娘子军》《白毛女》等一批反映我国人民生活的舞剧作品。如今，中国的民族芭蕾舞剧题材更为多元，内容更为丰富，形式更为多样。



奥涅金 芭蕾舞剧
编导：约翰·克兰科 (John Crank, 南非)
表演：德国斯图加特芭蕾舞团
首演：1965 年



舞姬 芭蕾舞剧

编导：佩蒂帕 (Marius Petipa, 俄国)

表演：马林斯基大剧院（俄国圣彼得堡）

首演：1877 年



堂吉诃德 芭蕾舞剧 编导：佩蒂帕（俄国）

表演：莫斯科大剧院芭蕾舞团 首演：1869 年



天鹅湖 芭蕾舞剧

编导：莱辛格尔 (Julius Reisinger, 俄罗斯)

表演：莫斯科大剧院芭蕾舞团

首演：1877 年

大双人舞的五个组成部分：

出场 (entrée)：男、女演员有时以类似舞姿出场，舞蹈的节奏适中，主要用以烘托气氛，告诉观众好戏即将上演。

慢板舞 (adagio)：节奏缓慢、情绪柔和的男、女双人舞。

男、女变奏 (variation)：男、女演员依次、单独展示的炫技性舞段，女演员常展示挥鞭转、原地转等足尖技巧，男演员以力量、跳跃性技巧动作为主。

结尾 (coda)：男、女演员的合舞，一般都有双人托举技巧，最终会以定格造型结束整段大双人舞。



舞姬 芭蕾舞剧

编导：佩蒂帕（俄国）

表演：马林斯基大剧院（俄国圣彼得堡）

图片为中央芭蕾舞团表演版本

首演：1877 年

舞剧是以舞蹈为主要表现手段，综合音乐、文学、戏剧、舞台美术等艺术手段，表现一定社会生活中的矛盾和戏剧冲突的舞台表演艺术，通常包括独舞、双人舞、三人舞及群舞等表现形式。



吉赛尔 芭蕾舞剧

编导：科拉利 (Jean Coralli, 法国)、佩罗 (Jules Joseph Perrot, 法国)

表演：法国巴黎歌剧院 首演：1841 年

双人舞类似话剧中的对话，既可展示人物关系，也可以进行情感的交流。男女双人舞中常常有许多高难度的托举。

独舞通常用来抒发个人情感、表现人物的内心世界，舞剧中的独舞类似话剧中的独白。



卡拉玛佐夫兄弟 芭蕾舞剧

编导：鲍里斯·艾夫曼 (Boris Eifman, 俄罗斯)

表演：俄罗斯圣彼得堡艾夫曼芭蕾舞团

首演：1995 年

三人舞可以更好地表现人物之间的矛盾冲突，推进剧情的发展。



安娜·卡列尼娜 芭蕾舞剧

编导：鲍里斯·艾夫曼 (俄罗斯)

表演：俄罗斯圣彼得堡艾夫曼芭蕾舞团

首演：2006 年

三人以上合作表演的舞蹈称为群舞，它可以变化出丰富的舞蹈队形和画面，也能烘托气氛，为塑造人物服务。



天鹅湖 芭蕾舞剧 编导：莱辛格尔 (俄罗斯)

表演：莫斯科大剧院芭蕾舞团 首演：1877 年

这些不同形式的舞蹈配合完整的故事情节，再综合音乐、舞台美术 (布景、灯光、道具、服装) 等元素共同构成一部完整的舞剧作品。

艺术家在舞蹈编排和训练中，是如何快速、有效地对这些复杂舞蹈动作和动作方位进行指示的？

请你尝试描述图片中舞者的动作和方位。



天鹅湖 芭蕾舞剧 编导：柴辛格尔（俄罗斯）

表演：莫斯科大剧院芭蕾舞团 首演：1877年



为了方便舞蹈教学和舞蹈剧目排练，通常以 8 个方向点为口令来指示舞蹈动作。并以九宫格的形式，进行舞蹈空间的划分。如图所示，舞蹈表演的空间从舞台正前方起，按顺时针依次被划分为 1—8 个方向点和 9 个表演区域。

思考评价

1. 请你参照舞台方位图，描述上图中舞者的动作和舞台方向。
2. 对比中国古典舞与西方芭蕾舞的不同特点，归纳总结，完成下列表格的填写。

舞种名称	文化背景	审美特征	服饰造型
中国古典舞			
西方芭蕾舞			

3. 查找一部舞剧作品，描述该舞剧的情节内容，并模仿其中的舞姿。



心存汉阙 中国古典舞
编导：乔耸 表演：高曼等
首演：2017年



丽人行（节选自舞剧《杜甫》） 中国古典舞
编导：韩真、周莉亚 表演：重庆市歌舞团
首演：2016年



烟花易冷 中国古典舞
编导：张杏 表演：北京舞蹈学院
首演：2014年

第一课 婷娜的舞姿 典雅的内蕴

中国古典舞（一）

中国汉唐古典舞并不专指汉代与唐代舞蹈，它的主要舞蹈元素来源于对中国古代历代舞蹈的研究，是以最具代表性的汉、唐乐舞文化和精神为依托，以中国传统舞蹈和历史文化为基础而创建的中国古典舞。

范例赏析

群舞《踏歌》借春日踏青的习俗，向观众勾描出一幅古代俪人携手游春的踏青图。“丰年人乐业，垄上踏歌行”，舞蹈以寄情于春光里的佳人和美景意象，勾勒出那个时代的精神气度，舞蹈中清新淡雅的气质和古朴的意境扑面而来。



踏歌 中国汉唐古典舞

编导：孙颖

表演：北京舞蹈学院

首演：1988年



群舞《谢公屐》以南宋诗人谢灵运特制的木屐为创作素材，表现了人物寻山陟岭时的情态气韵以及中国古代历史上文人雅士的气质和风度。

谢公屐 中国汉唐古典舞

编导：孙颖

表演：重庆市歌舞团

首演：2000年

感知理解

《踏歌》并不强调高难度技术技巧的展现和变化，而是注重身体的气韵之美和动、静间的微妙转化。如其中“垂柳”“踏歌”“挽臂”的姿态，顺拐顺变的动律和三步一踏、跺地失重的倾斜动势，很好地呈现出汉唐舞蹈中以身体中段拧胯为轴，以手袖延伸为势，以圆线为形态的审美特色。在含蓄典雅的动作中，形成流动、飘逸的古拙美感，尽显少女之婀娜。

该舞蹈沿袭了古代乐舞载歌载舞的表现形式，其中的歌词温婉动人，朗朗上口。

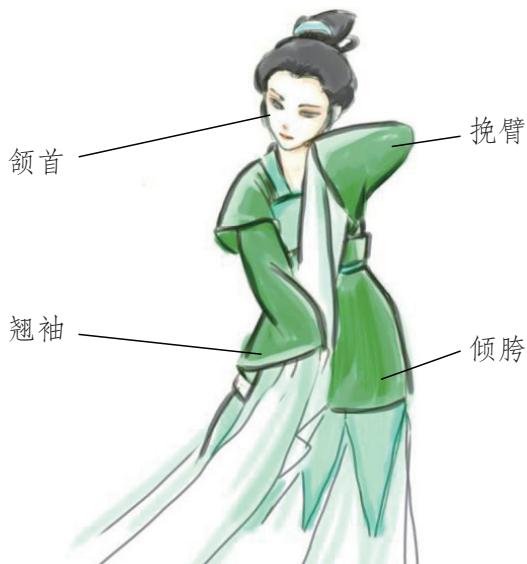
“君若天上云，侬似云中鸟，相随相依，映日浴风。君若湖中水，侬似水心花，相亲相怜，浴月弄影。人间缘何聚散，人间何有悲欢，但愿与君长相守，莫作昙花一现。”



谢公屐

“滔滔江汉接九天，莽莽横岳锁云烟。
铁笔难书赤壁恨，清茶说古笑阿瞒。
秦淮花柳石头城，冷月蹒跚吴王宫。
犹记柴桑招魂祭，周郎眠处忌东风。
暑月泸瘴战群蛮，甫定荆襄驰西川。
后主安知《出师表》，寒鸭啾啾五丈原。
悠悠千古一挥间，多少雄才没尘寰。
不向青史问贤愚，妄举世事佐酒谈。
踏木屐舞翩跹，吐清商合管弦。
信口长歌君莫笑，共与诸君乐陶然。
哎……哎……哎……哎……
共与诸君乐陶然！”

——舞蹈《谢公屐》歌词



《踏歌》舞蹈中的体态特征

《谢公屐》舞者宽衣博带，若仰若俯，在肢体的顿挫和动、静的转换间，在舞蹈语言的细小变化和跳跃腾挪间，将魏晋名士的傲骨及其洒脱自由的人格追求进行了很好的呈现。除了舞蹈部分，其中的音乐手法也相当新颖，歌词的诗体与舞蹈意境相吻合，不仅旋律优美，富于动感，而且十分注重音乐对舞蹈气氛的烘托和人物形象的描写。



谢公屐 中国汉唐古典舞

编导：孙颖

表演：重庆市歌舞团

首演：2000年

体验活动

实践活动：男女生分别学习《踏歌》《谢公屐》主题动作

中国传统古典美学的身体韵味；倾斜、横移以及盘旋的舞蹈动势和乐舞相融的表现形式，是中国汉唐古典舞的重要特征。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 先学习单一步伐，熟练后再配合手部动作进行完整动作练习。
3. 跟着音乐唱出其中的歌词。
4. 表现舞蹈中四个八拍的主题动作，并跟随音乐的旋律，尝试载歌载舞的表演形式。



《踏歌》动作一



《踏歌》动作二



《谢公屐》动作一



《谢公屐》动作二

技能要点：

《踏歌》

1. 注意翘袖、倾胯的“三道弯”体态。
2. 注意顺拐蹉步的特定步伐。
3. 脚步有虚有实，强调身体的气韵呼吸。
4. 表演时注意体会人物典雅、含蓄、洒脱的独特之美，并感受舞蹈中的情境。

《谢公屐》

1. 从体态、动作细节上体会舞蹈表现出“礼仪之邦”男性的温文潇洒和典雅气度。
2. 从流转的动态上，感受潇洒清凛、狂放不羁又不失民族气节的豪放气质。

思考评价

- 1.《踏歌》《谢公屐》两部舞蹈作品带给你怎样的审美感受？
- 2.从舞俑、画像砖、文献等历史资料中，再找出一些古典舞蹈的舞姿造型，并进行展示。
- 3.古典舞常从文人墨客的诗词歌赋中获取灵感，还有哪些诗词的意境可以用来创作舞蹈？

长沙九日登东楼观舞

(唐)李群玉

南国有佳人，轻盈绿腰舞。
华筵九秋暮，飞袂拂云雨。
翩如兰苕翠，宛如游龙举。
越艳罢前溪，吴姬停白纻。
慢态不能穷，繁姿曲向终。
低回莲破浪，凌乱雪萦风。
坠珥时流盼，修裾欲溯空。
唯愁捉不住，飞去逐惊鸿。



绕襟衣陶舞俑 西汉 徐州博物馆

拓展研究

汉唐古典舞中还有很多富有传统美感和古典气质的作品，请欣赏下面这些舞蹈作品，并分析它们在动作、音乐、服装造型和道具运用等方面的特色。



挽扇仕女 中国汉唐古典舞

编导：孙颖 表演：北京舞蹈学院

首演：1997年

《挽扇仕女》运用圆场步的流动，表现出在明清时代盛行的女性缠足之风下，清代仕女手持纨扇、翩翩起舞的独特形态和典雅秀美之像。



相和歌(节选自舞剧《铜雀伎》) 中国汉唐古典舞

编导:孙颖 表演:中国歌剧舞剧院 首演:1985年

舞蹈《相和歌》选自舞剧《铜雀伎》。此为盘鼓舞，该舞的特点是舞者周旋于盘鼓之间，腾踏于盘鼓之上。古时盘鼓舞主要在官宦巨贾宴饮、娱乐等场合中表演，也用于宫廷的元旦朝会(即酒宴、祭神和其他汉族民俗活动中)。

舞蹈《楚腰》取材于“楚王好细腰”的典故。腰部动作最有特点，生动地表现出女子翘首折腰的美态，重现了中国古代楚地特有的舞蹈形态与韵味。仿古却不泥古，创新却不媚俗。



楚腰 中国汉唐古典舞

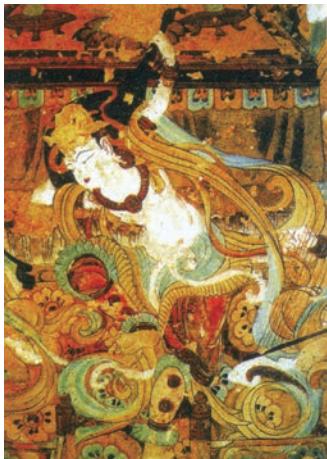
编导:孙颖 表演:北京舞蹈学院 首演:1997年



敦煌壁画人物造型



敦煌壁画“反弹琵琶”舞姿造型



敦煌莫高窟第 112 窟壁画中的
“反弹琵琶”造型



敦煌舞蹈人物造型

第三课 神韵的传递 画中的舞蹈

敦煌石窟是建筑、雕塑、壁画三者结合的立体艺术。其中的乐舞内容异常丰富，人物造型千姿百态，体现出古代无名匠师们高超的艺术想象力和精湛的创作才能。如今的敦煌乐舞是现代艺术家对敦煌石窟艺术中丰富的故事情节、经典乐舞形象的提取和活态还原。在舞蹈形式和审美风格上具有典型的民族艺术特征，以及较高的文化艺术和历史价值。

范例赏析

群舞《千手观音》《飞天》均取材于敦煌壁画中的人物形象。《千手观音》通过动作、音乐和服装造型所形成的变化，将千人、千面、千手、千眼的千手观音形象演绎得惟妙惟肖，营造出层出不穷、千变万化的舞蹈美感，给人以视觉的享受和心灵的震撼。《飞天》则通过特殊道具的运用，探寻出一种崭

新的舞台视觉效果，逼真地呈现出敦煌壁画中仙女飞天的独特舞姿。舞蹈中，演员右脚膝盖以下的部位被特殊道具所固定，这样，舞者的肢体便可以极大限度地垂直或平行于地面，完成各种失重、失衡的高难技术，变化出奇幻动人的效果，再现敦煌壁画中飞天女神的极致造型。



千手观音 群舞

编导：张继刚

表演：中国残疾人艺术团

首演：2005年



飞天 群舞

编导：邢时苗 阎红霞

表演：广州军区战士文工团

首演：2008年

感知理解

典型形象塑造

编导在这两部作品中，均塑造了造型优美、神态动人的敦煌女神形象，无论是舞蹈动作，还是服装、道具和音乐的运用，都根据敦煌艺术的原始内容做了极大的还原，凸显了敦煌艺术中的文化色彩。在舞姿的千变万化中，敦煌艺术的极大魅力得以不断体现。

独特的敦煌舞蹈文化

这两部作品以敦煌壁画中的人物形象和美学意境为依托，呈现出敦煌舞蹈“S”形的身体姿态和丰富的手部、脚部动作特点。比如，手臂的柔曼多变，手腕、手肘的棱角造型；以勾、翘、曲、折为主的脚步形态；以出胯、坐胯为主的胯部姿态。身体曲线鲜明，肢体的变化张弛有力，变化万千。

体验活动

实践活动一：模仿敦煌舞蹈经典舞姿

敦煌舞蹈注重形似的同时更强调神似，在经典的手姿、步法以及腰、胯的韵律和身体气韵中，由内而外传递出敦煌舞蹈独特的风格和神韵。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 模仿敦煌舞蹈经典舞姿。

技能要点：

1. 注意敦煌舞蹈中“S”形的体态特征，以及不同手型和脚位的细微变化。

2. 注意动作造型中眼神的运用。
3. 在模仿舞蹈造型时，注意以腰为轴的上、下肢反向拧转。
4. 注意拧身、曲线的造型特点，气息下沉、出胯，身体呈“S”形拧转。



反弹琵琶式

盘腿击鼓式

实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 通过书籍或信息化方式，寻找敦煌壁画中的舞姿图片。
2. 模仿所选敦煌壁画中的舞蹈动作（可模仿单人造型，也可分组模仿多人造型）。

技能要点：

1. 在模仿敦煌舞蹈动作时，要注意敦煌舞蹈中肢体的扭、曲、倾、弯、圆等特征。
2. 注意动律中身体形成的“S”形流线感。
3. 注意体会手、脚和腰肢等身体不同部位构成的别致姿态。



撒花式

竖弹琵琶式

思考评价

- 从敦煌壁画中找出更多不同的飞天艺术形象，并进行讨论。
- 敦煌舞蹈来源于壁画中的舞蹈形象。现在，请你当一次画师，将看到的敦煌舞姿重新以绘画的形式表现出来。

拓展研究



丝路花雨 舞剧

编导：赵之洵、刘少雄、张强、朱江、许琪、晏建中

表演：甘肃省歌舞剧院

首演：1979年

《丝路花雨》是中国第一部以举世闻名的丝绸之路和敦煌壁画为素材创作的大型民族舞剧。舞剧中不仅再现了敦煌莫高窟壁画中的舞蹈，还复原了许多具有西域特色的民间风俗歌舞，很好地彰显出敦煌乐舞独有的东方文化魅力。其中尤为经典的舞蹈造型为“反弹琵琶”（即敦煌壁画中“反弹琵琶伎乐天”的造型），因此，这部舞剧也被赞誉为“活的敦煌壁画，美的艺术享受”。

《大梦敦煌》是一部以敦煌为题材、以敦煌艺术宝库的千百年创造历史为背景的大型舞剧。它将敦煌代表性的两个古迹美景——莫高窟和月牙泉的由来用拟人化的方式呈现出来，舞剧中的舞蹈动作不仅体现了浓郁的敦煌文化特征，还成功地加入了中国古典舞、西方芭蕾舞等舞蹈元素，使整部舞剧显得更为生动、形象，引人入胜。

请欣赏其中一部舞剧，并对舞剧中所呈现的敦煌壁画舞蹈形象进行评价。



大梦敦煌 舞剧

总编导：陈维亚

表演：兰州歌舞剧院

首演：2000年



第四课 气韵的流转 韵味的融合



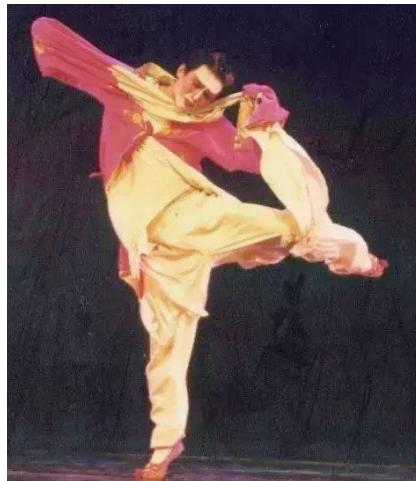
夜深沉 中国古典舞
编导：佟睿睿 表演：上海歌舞团
首演：2008年



扇舞丹青 中国古典舞
编导：佟睿睿 表演：王亚彬
首演：2005年



爱莲说 中国古典舞
编导：赵小刚 表演：邵俊婷
首演：2007年



秋海棠 中国古典舞
编导：张云峰 表演：武魏峰
首演：2000年

中国古典舞最初以戏曲舞蹈为基础，从中吸收了大量的舞蹈动作和技巧，但在发展过程中，它又不断强化舞蹈运动自身的逻辑，从单一的戏曲风格发展为多元化的古典风格。其作品内容丰富，既有取材于戏曲元素的舞蹈，也有不少以诗词歌赋、传统绘画等为灵感创作的作品。

范例赏析

《粉墨春秋》是向戏曲致敬的一部舞剧。舞剧讲述了民国初年，梨园戏班内三个武生师兄弟跌宕起伏的人生故事。其中的舞蹈借鉴了京剧及山西地方戏曲中的诸多表演形式。舞剧中，编导用现代的编舞手法，结合传统舞蹈的审美特性，彰显出戏曲独具的形式魅力和文化内涵。



粉墨春秋 舞剧 编导：那时苗
表演：山西艺术职业学院华晋舞剧团 首演：2011年

感知理解



戏曲技巧“跳功”

《粉墨春秋》很好地将戏曲与舞蹈相融合。不仅将戏曲音乐的元素贯穿始终，还将戏曲中的舞蹈元素进行了充分运用，既很好地展现出戏曲舞蹈中的高超技巧，又使舞蹈成为塑造人物角色和表现剧情的有力手段。特别是在水袖、扇子、髯口等舞段的编排上，大胆突破了原有的程式动作，增强了道具的表现力，使其更具艺术性和观赏性。



戏曲中的“髯口”



以“袖”传情



戏曲演员的基本功“朝天蹬”



戏曲中的“水袖”

体验活动

实践活动：学习《中国古典舞舞姿组合》

中国古典舞身韵从字面上理解是身法和韵律训练的统称。形象地说，身是外，韵是内，在舞姿练习中既要强调动作的规格，也要把握身体的气韵，从而“以神领形，以形传神”。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 手位及脚位分解动作学习。

技能要点：

1. 舞动时气息要饱满连贯，动作要流畅，强调通过呼吸带动动作。
2. 注意眼随手动，以及“欲左先右”“欲上先下”“欲前先后”的身体动势。
3. 注意动作方位的准确性，以及动作内柔外刚、紧而不僵的特点。
4. 在做山膀（双山膀）动作过程中，注意肘部内旋并微弯曲成圆臂状，压肩抬肘。表演男性角色时注意掌形、虎口张开；表演女性角色时应注意兰花指手型。
5. 托掌（双托掌）动作注意手臂内旋并微曲成圆臂状，注意肋部向上挺拔，肩部尽量下压，上臂及手心尽量往上撑，手臂要“圆”而长。



山膀



双山膀



托掌



双托掌

思考评价

1. 复述舞剧《粉墨春秋》中的故事情节。
2. 分成小组，从舞剧《粉墨春秋》中选择两人以上的舞蹈造型进行集体模仿、再现。
3. 中国传统文化中的哪些内容还可以用中国古典舞的形式进行表现？

拓展研究

中国古典舞中有许多从中华武术、戏曲中提炼而来的技术技巧。这些“特技”需要经过长期的专业训练，是舞蹈中的“华彩”部分。常用的中国古典舞技巧有：朝天蹬、探海、躡步等。



朝天蹬



紫金冠跳



躡步



探海

中国古典舞中的“三圆”

“三圆”是中国古典舞身韵在运动中最有点的三种路线及轨迹，主要是指由整个肢体运动形成的圆线轨迹，即平圆、立圆、八字圆。

请试着在中国古典舞作品中找出更多的技巧动作，以及动作中的三圆路线和运动轨迹，并讨论中国古典舞中“圆”的审美特征。





讲述王子与白天鹅的悲剧故事

天鹅湖 芭蕾舞剧

编导：马里乌斯·彼季帕（俄罗斯）、列夫·伊万诺夫（俄罗斯） 表演：俄罗斯圣彼得堡玛利亚剧院 首演：1895年



讲述女孩与玩具的童话故事

胡桃夹子 芭蕾舞剧

编导：尤里·格里戈·洛维奇（俄罗斯）

表演：莫斯科大剧院芭蕾舞团

首演：1966年



讲述王子与公主的爱情故事

睡美人 芭蕾舞剧

编导：马里乌斯·彼季帕（俄罗斯）

表演：俄罗斯马林斯基剧院芭蕾舞团

首演：1890年

第五课

极致的彰显

足尖的魅力

起源于欧洲的芭蕾舞，常作为优雅、唯美的代名词，经过不断发展而形成一门独立的剧场艺术。20世纪以来，各种文艺思潮对芭蕾创作的影响越来越明显，出现了许多不同风格的作品和具有世界影响的舞蹈编导、表演艺术家。他们用一部部经典的芭蕾舞作品，为我们演绎出无数精彩、动人的足尖之上的故事。

范例赏析

古典芭蕾舞剧《胡桃夹子》取材于德国作家恩斯特·西奥多·阿玛迪斯·霍夫曼 (Ernst Theodor Amadeus Hoffmann) 的童话《胡桃夹子与鼠王》以及法国作家亚历山大·仲马 (Alexandre Dumas) 的改编本。1892 年首演于圣彼得堡皇家歌剧院，由列夫·伊万诺夫编导，虽然这个版本已失传，但他在第一幕和第二幕间设计的“小雪花舞”早已成为精品，至今流传。

由尤里·格里戈·洛维奇于 1966 年编创的版本，不仅营造出了一个缤纷奇幻、充满想象力的童话世界，还紧紧抓住善与恶的线索，将人的天真纯洁和老鼠的丑陋邪恶进行了强烈对比，既有很强的戏剧性，也揭示出其中深刻的哲学主题。



胡桃夹子 舞剧

编导：尤里·格里戈·洛维奇（俄罗斯）

表演：莫斯科大剧院芭蕾舞团 首演：1966 年

感知理解

浪漫奇幻的舞剧音乐

《胡桃夹子》是彼得·伊里奇·柴可夫斯基 (Pyotr Ilyich Tchaikovsky) 创作的最后一部芭蕾舞剧音乐。他以细腻的笔调勾画出童话王国的斑斓色彩，音乐中充满了浪漫奇幻的神奇想象。尽管《胡桃夹子》有众多舞剧版本，

但舞剧的结构基本都是按照柴可夫斯基的总谱编排的。其中，可爱玲珑的《小序曲》、轻快活泼的《进行曲》、兴奋奔放的《俄罗斯舞曲》等都极具特色。

丰富多彩的舞蹈内容

《胡桃夹子》中的舞蹈非常丰富，极具观赏性。

第二幕克拉拉与王子的双人舞已成为世界芭蕾舞中的精品，也是当今国际芭蕾舞大赛中指定的必选节目。这段编排精美的舞蹈不仅展示出芭蕾舞演员的高超技艺，还很好地表现出了剧中人物的情感。

该剧中有经典的雪花舞、玩具士兵和老鼠们之间战斗的风趣舞蹈、糖果王国中充满想象力和童趣色彩的“巧克力”“咖啡”“茶”等拟人化的舞蹈，以及一批由玩偶表演的各国代表性民间舞蹈（如中国舞、阿拉伯舞、埃及舞等）。这些舞蹈恰如其分地烘托出童话和圣诞节里的美好氛围。

体验活动

实践活动一：学习《芭蕾舞基本手位组合》

古典芭蕾中的手位是指手的位置，中国现行的手臂位置分为一位、二位、三位、四位、五位、六位、七位。芭蕾手位讲究位置准确、形状圆屈，造型优美、线条完整。

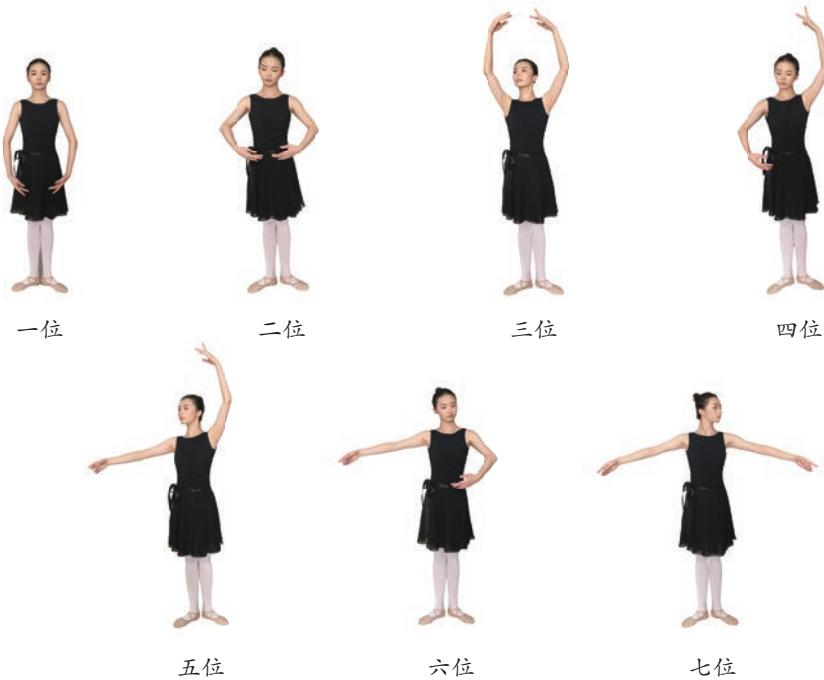
学习步骤：

1. 活动热身。
2. 请根据图解，配合音乐练习芭蕾舞的基本手位。

技能要点：

1. 芭蕾舞基本手形：大拇指尖朝向手心方向，食指向外微伸，其他手指自然放松，手臂肌肉收紧但不僵硬。

2. 手臂呈圆弧形。
3. 身体挺拔向上，眼随手动，呼吸流畅、放松。



实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 感知故事情境。舞剧《胡桃夹子》第一幕中，女孩克拉拉在圣诞前夜的晚会上，收到了教父托洛赛米亚送的礼物——一个胡桃夹子。深夜，在克拉拉的卧室中，胡桃夹子和木偶玩具都活了起来……
2. 根据以上场景，以“卧室内活起来的木偶”为主题，全班分成若干小组，以实践活动一中的手位动作为主要舞蹈语汇，进行木偶舞蹈的创编和即兴表演。
3. 为自己设计的木偶舞蹈进行配乐。

技能要点：

1. 注意木偶机械式、顿挫感的动作特点，可以在所学的芭蕾手位基础上发展出一些新的动作。
2. 在创编手部动作后，也可以设计一些简单的前进、后退或者转圈的脚步动作，让你的木偶活起来。
3. 注意舞蹈所在的卧室场景，可以为这个场景或木偶角色增添合适的表演道具。
4. 注意舞蹈与音乐的配合，要在音乐中体现出木偶的情绪特点。

思考评价

1. 你对《胡桃夹子》中的哪个舞蹈片段最感兴趣？模仿其中的一两个造型动作。
2. 芭蕾舞剧《天鹅湖》讲述的是一段纯真的爱情故事，你能否说出几部表现英雄主义的芭蕾舞剧？
3. 芭蕾舞剧《天鹅湖》《睡美人》《胡桃夹子》的音乐全部来自俄罗斯作曲家柴可夫斯基，你还知道哪些著名的芭蕾舞剧音乐？

拓展研究

芭蕾舞随着时代的改变也在不断变化，从古典芭蕾、浪漫芭蕾到 20 世纪初受到现代主义思想影响的现代芭蕾，每个阶段的芭蕾舞都充满着巨大的变革和发展。特别是现代芭蕾，甚至脱下脚尖鞋，在舞蹈语汇、表现内容和音乐、舞美等诸多方面，都对传统芭蕾产生了巨大的震荡和颠覆。结合以下具体作品，谈谈你对现代芭蕾的理解。



小夜曲 现代芭蕾

编导：乔治·巴兰钦（美国） 表演：美国芭蕾舞学校
首演：1934 年

莫里斯·贝嘉（Maurice Bejart）创作的现代芭蕾《波莱罗》采用莫里斯·拉威尔（Maurice Ravel）的乐曲编舞，其舞蹈动作与拉威尔的乐曲交相呼应，以简洁而强烈的美学思想，编排出了精妙且具有震撼力的舞蹈。



天鹅湖 现代芭蕾

编导：马修·伯恩（英国） 表演：英国新冒险舞团
首演：1995 年

乔治·巴兰钦（George Balanchine）的《小夜曲》与音乐相对应，由四幕古典芭蕾组成。它没有具体的故事内容，是非情节性的，纯粹通过音乐特点来编舞。



波莱罗 现代芭蕾

编导：莫里斯·贝嘉（法国）
表演：布鲁塞尔二十世纪芭蕾舞团
首演：1961 年

马修·伯恩（Matthew Bourne）创作的男版《天鹅湖》可以说是对经典原版最成功、最具颠覆性的改编。除了清一色的“男天鹅”外，他更是将故事场景移植到了现代的英国宫廷，完全打破了传统芭蕾中的条条框框，令人耳目一新。





长恨歌 芭蕾舞剧 编导：帕特里克·德·巴纳（Patrick de Bana, 德国）

表演：上海芭蕾舞团 首演：2015年



西施 芭蕾舞剧 编导：潘家斌、李莹

表演：苏州文化艺术中心芭蕾舞团

首演：2012年



二泉映月 芭蕾舞剧

编导：门文元

表演：辽宁芭蕾舞团

首演：1997年



敦煌 芭蕾舞剧

编导：费波 表演：中央芭蕾舞团 首演：2017年

第六课

美丽的幻想 东方的气质

中国芭蕾的创作无论从舞蹈语汇、表现内容，还是服饰、音乐等各方面都有别于西方芭蕾的形式。进入21世纪后，在世界多元文化的影响下，中国芭蕾舞在创作上产生了巨大的变化，内容上更加丰富多元，形式上更具有浓郁的民族特色。

范例赏析

芭蕾舞剧《红色娘子军》根据同名电影改编而成。舞剧通过悲壮的情节、恢宏的场面，塑造出一群手握钢枪、英姿飒爽的中国娘子军形象。编导将大量的中国元素融入西方芭蕾，打造出了一部特定时代背景下，极具突破性和典范性的民族芭蕾舞剧样式。它是芭蕾舞艺术民族化的典范，也是中国芭蕾史的扛鼎之作。

感知理解

中国古典舞技巧运用

运用了中国古典舞中的“紫金冠跳”“射燕大跳”“拉腿蹦子”等经典的技术技巧动作。

红色娘子军 舞剧

编导：李承祥、蒋祖慧、王希贤

表演：中央歌剧舞剧院芭蕾舞团（中央芭蕾舞团）

首演：1964年



练兵舞（片段一）

民族舞蹈元素的运用

中国戏曲及民族民间舞元素的融合，刀、枪道具的使用，京剧中“亮相”等造型的运用，射击、投弹、刺杀等生活动作的提炼等，均体现出浓郁的民族特色。

民族音乐的运用

歌曲《军民团结一家亲》的运用，开创了中国芭蕾舞剧中载歌载舞的新形式。在耳熟能详的民族音乐中，生动地表现出军民团结一家亲的动人场面。



斗笠舞（片段二）

舞美、造型的民族化

一改西方芭蕾纱裙、皇冠等唯美造型的特点，将具有中国特点的民族服饰和斗笠等劳动道具运用其中，营造出鲜明的黎族风情和蓝天白云、椰树林下的场景。

体验活动

实践活动一：学习《芭蕾基本舞姿组合》

古典芭蕾的舞姿都是在特定、严格规范的空间画面中完成的，它们由多种多样的头、手、躯体和脚的姿势构成。阿拉贝斯克舞姿因手位和脚位等的变化，可分为第一、第二、第三、第四阿拉贝斯克舞姿。

学习步骤：

1. 热身活动。
2. 学习芭蕾舞姿——阿拉贝斯克舞姿。
3. 学习阿拉贝斯克组合动作。

技能要点：

1. 眼睛顺着手的方向看向远处，下巴微抬。
2. 注意肌肉的收紧、手臂和腿部线条的延伸，后背、胸腰的推送。
3. 注意身体的方向和平衡。



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

实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 试听音乐《万泉河水》。
2. 随着《万泉河水》的音乐即兴或创编 2—4 个八拍的芭蕾舞动作。
3. 找一件生活中的道具，运用在舞蹈即兴表演中。

技能要点：

1. 即兴舞蹈时，注意芭蕾舞动作开、绷、直、立的特点。
2. 体会音乐中的情绪。
3. 在即兴舞蹈时，可以增加一定的故事情节，改变舞蹈的情境。

思考评价

1. 芭蕾舞剧《红色娘子军》中除了《斗笠舞》外，还有哪些民族特色浓郁的舞蹈片段？
2. 你认为还有哪些中国文学作品可以改编成具有特色的芭蕾舞剧？为什么？
3. 芭蕾还可以与哪些艺术门类进行结合、创新？

拓展研究

西方的芭蕾舞在发展，中国的芭蕾舞也在不断探索、创新。除了在芭蕾舞艺术本体上的拓展，舞蹈编导们也在不断进行着跨界结合，创造出芭蕾舞表演的新形式。这些创意让人惊叹不已。

中国杂技芭蕾《天鹅湖》中，女舞者不仅在男演员的背上、双肩、头顶上立起了足尖，还在芭蕾中糅进了中国传统杂技的柔术、肩上转体动作以及中国古典舞中的“头顶踹燕”等高难度技巧，令人拍案叫绝。



天鹅湖 杂技芭蕾舞剧
总导演：赵明 表演：广州军区战士杂技团
首演：2004年



天鹅湖 冰上芭蕾舞剧
艺术总监：托尼·莫瑟尔（Tony Mercer, 英国）
表演：英国皇家冰上芭蕾舞团 首演：2006年

冰上芭蕾不仅采用芭蕾的编排形式，大量使用了芭蕾中的技术技巧和程式化动作，还将舞蹈、花样滑冰、空中体操进行了完美结合。

优秀的冰上芭蕾舞演员不仅要具备花样滑冰的高超技术，还要具备芭蕾舞表演的能力。

以上杂技芭蕾、冰上芭蕾与传统芭蕾舞有哪些异同？请谈谈你的观点。



天鹅湖 冰上芭蕾舞剧 编导：康斯坦丁·A·拉萨金（俄罗斯）
表演：俄罗斯圣彼得堡国家冰上芭蕾舞团 首演：1980年





第三单元

跨时空的 舞蹈

舞蹈产生于各个时代及其时代精神，每个时期的舞蹈都与时代发展有着紧密的联系，有着这个时代特殊的标记。舞蹈家们总是不断地打破舞蹈固有的程式、突破既有的束缚，试图发现舞蹈在当下的价值。



机器人与儿童共舞

第一课 形式的创新 题材的延展

舞蹈与科技



机器人在跳舞

每个时代的政治、经济和社会意识、社会思潮等都会对舞蹈的发展产生一定的影响。让我们看看舞蹈是如何与时代进行联系的。

时代的发展在舞蹈编创理念、舞蹈表现形式和表现内容等方面都有着具体的体现，舞蹈作品中也往往彰显出强烈的时代精神，让我们来找寻舞蹈的时代印记吧！

现在，当你想记录或保存一部舞蹈作品时，你可以直接拿起手机、摄像机等电子产品，便捷、高效地进行拍摄、录制。可是在摄影、摄像技术发明之前，舞蹈这门动态的艺术，除了师徒制口传心授的传承方法外，还可以如何保存和记录？



亦称舞蹈画面，是舞蹈语言在舞台上存在和呈现的方式，也是舞蹈在时间和空间中的动态结构。一般指舞蹈者在舞台空间的运动线（不断变化、流动的舞蹈路线或队形）和画面造型，是舞蹈作品的重要表现手段之一。

舞蹈构图

请你用手机、摄像机等现代科技以外的方式来记录你在演出中看到的如下图的舞蹈瞬间。



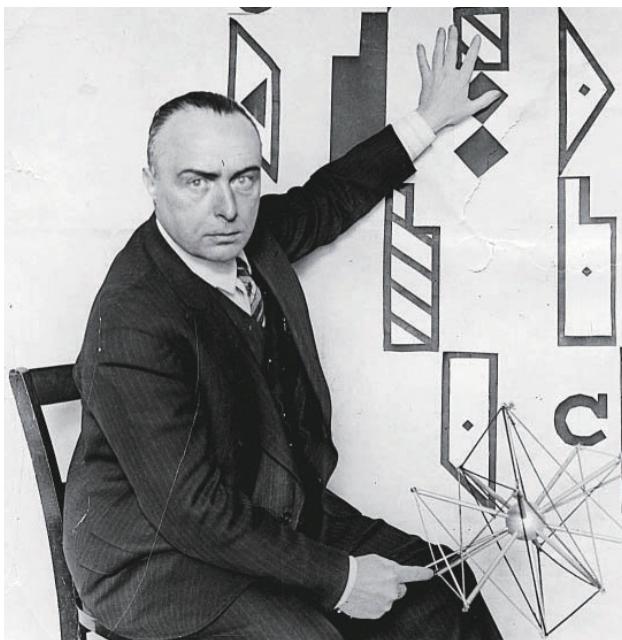
白 现代舞 编导：林怀民 表演：云门舞集

早期舞蹈形象大多通过绘画、文字等方式进行保存和记录。



歌剧院内的练习场 油画 1872年

埃德加·德加(Edgar Degas, 法国) 法国巴黎卢浮宫博物馆藏



鲁道夫·冯·拉班(匈牙利)

如今，通过科学技术可以更加便捷、高效地来记录、保存舞蹈。例如，通过在舞者身上安装传感器，记录舞蹈动作的温度、压力、频率等数据，准确还原当时的舞蹈动作等。

后来，为了更好地保存、记录，同时便于舞蹈的传播，中外艺术家还创造出不同类型的舞谱。



动作捕捉技术

在现代科技的推动下，我们还可以通过高科技手段进行视频教学、舞蹈传播，甚至在演出中实现远程互动等。

舞蹈的变革不仅体现在记录方式上，也体现在舞蹈的表现形式和内容上。舞蹈家对现代舞（Modern Dance）的开拓、探索，便是有力的印证。



伊莎多拉·邓肯 (Isadora Duncan, 美国) 自然欢畅的舞姿

现代舞是 20 世纪初开始在西方欧美国家出现的一种与传统芭蕾不同的舞蹈。它受西方现代主义文艺思潮影响，在西方大工业文明高度发展、西方资产阶级哲学多样展开的背景下成长。近百年来，一代又一代的现代舞蹈家不是在一种既定的舞蹈框架中承前启后，而是围绕着寻找舞蹈的真谛、开拓舞蹈的功能和探索舞蹈的规律进行各自的探索。



穆勒咖啡馆 现代舞

编导：皮娜·鲍什 (Pina Bausch, 德国)

表演：乌珀塔尔舞剧团

首演：1978 年



海滨广场 现代舞

编导：保罗·泰勒 (Paul Taylor, 美国)

表演：保罗·泰勒舞蹈团

首演：1975 年

现代舞于 20 世纪 20 年代后逐步被国人所知晓；30 年代，中国开始出现现代舞的开拓者；80 年代，在现代舞崭新艺术思维和编舞手法的启发下，中国的现代舞作品不断繁荣，并呈现出更加多元化、本土化的艺术特点。

现代舞的传入极大地影响了中国传统的舞蹈观念和形式。在学习西方现代舞的技术技巧和创作方法后，舞蹈家们融贯东西，创作了不少具有中国特色的现代舞作品。



饥火 现代舞 编导：吴晓邦 表演：吴晓邦
首演：1942 年



盒子 现代舞 编导：文小超、李宇
表演：李宇 首演：2016 年



9 现代舞 编导：陶冶 表演：陶身体剧场
首演：2017 年



十面埋伏 现代舞剧 编导：杨丽萍
表演：杨丽萍舞蹈工作室 首演：2015 年

20 世纪 80 年代至今，中国现代舞作品在发展的过程中内容不断繁荣，且题材丰富，风格多样。同时，当代舞蹈家为了表现当代社会生活，塑造当代人物形象，还形成了一种新的风格的舞蹈，也叫当代舞或新创舞蹈。

中国当代舞大多根据表现内容和现实生活的需要，不拘一格进行舞蹈创造，并有选择地吸收、融合和运用古典舞、民间舞、现代舞的表现手段和表现方法来记录新时代的历史变化，表达自身对当下社会的感受和认知。

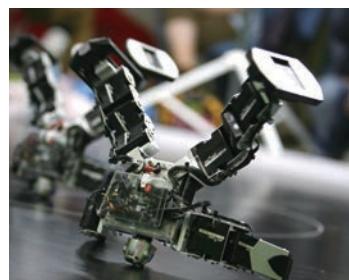


你好，旧时光 当代舞
编导：隋鹏 表演：首都师范大学音乐学院舞蹈系 首演：2016年



幸福小院 当代舞 编导：何川、冯建华、魏文跃、刘为
表演：自贡市歌舞曲艺有限责任公司 首演：2018年

科技的融入为舞蹈艺术的发展带来了令人意想不到的效果。如今，科技手段甚至可以作为舞蹈语言的一部分，成为舞蹈表演的重要内容。未来，随着科技的更新迭代，还将给舞蹈艺术的发展创造出无限的空间和广阔的前景。



跳舞的机器人



舞台上的镜面屏幕
水月 现代舞 编导：林怀民 表演：云门舞集 首演：1998年

思考评价

- 简述现代舞与芭蕾舞在动作、音乐和服装等方面的不同。
- 试着编创几个现代舞的造型。
- 举例说明科技对舞蹈哪些方面有影响。





艾尔文·尼克莱(Alwin Nikolais, 美国)的视觉舞台



露丝·圣·丹尼斯(Ruth St. Denies, 美国)的“东方舞蹈”



玛丽·魏格曼(Mary Wigman, 德国)的表现主义舞蹈



约瑟·林蒙(Jose Limon, 美国)的人本主义舞蹈

第一课 奔放的思想 自由的灵魂

松垮的服装、酷酷的表情、看似随意的动作、电子音乐……常常被看作现代舞的标志性符号。其实，变革、创新的开拓精神对于现代舞来说才是最重要的，每一代舞蹈家都是这样，在发展的过程中不断形成了自身的风格和特色。

范例赏析

在现代舞《悲歌》中，舞蹈家通过非常抽象的舞蹈动作，揭示了人类情感中的悲情性体验。

现代舞《绿桌》是一部反战题材的现代舞作品。编导在作品中毫不留情地揭露了帝国主义战争狂人的阴谋和丑恶嘴脸，表现出对人类现实的担忧和深切关怀。



悲歌 现代舞

编导、表演：玛莎·格莱姆（Martha Graham, 美国）
首演：1930年



绿桌 现代舞

编导：库特·尤斯（Kurt Jooss, 德国）
表演：库特·尤斯芭蕾舞团
首演：1932年

感知理解

《悲歌》的舞者赤足踏击大地，以强硬和带有棱角的肢体动作、线条取代了芭蕾舞中的修长身形和轻盈舞步。从头罩到脚的尼龙弹力布服装，仿佛将人包裹在巨大的愁苦之中。舞蹈中的动作以格莱姆的“收缩—伸展”技术理论为支撑。她的身体痛苦地扭曲、收缩，又不断地向外反抗扩张，喷发而出的身体能量，传达出内心强烈的冲突感。

《绿桌》全剧共分为“序幕”“告别”“战斗”“难民”等八个场景，编导以鲜明、简练的手法创造了外交官、死神、战士、妻子、母亲、少女等一系列具有象征性的、高度抽象的人物形象。



绿桌 剧照

现代舞不仅可以很好地抒发内心情感，也可以用来表现生动的戏剧情节。你可以从舞蹈中看到霸权主义者为瓜分世界、分赃不均而你争我夺、互不相让的丑恶嘴脸；也可以看到面目狰狞的死神对出征的士兵威胁；还可以看到母子、夫妻、恋人之间生离死别的场景等。

体验活动

实践活动一：舞蹈造型模仿

造型是用一定物质材料塑造直观形象的艺术创造活动。舞蹈造型的物质材料是以人体姿态动作为媒介的，它是“活的绘画”“动的雕塑”。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 从本页 5 张图片中任意选取 3 个舞蹈造型进行模仿。

技能要点：

1. 在模仿舞蹈造型时，注意肢体动作的空间、方位。
2. 感受造型中动作内在的力量和情绪。



造型一



造型二



造型三



造型四



造型五

实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 对上述练习中模仿的 3 个舞蹈造型进行动作连接。身体方法：通过增加动作和改变动作的空间、方向、节奏等，使这 3 个独立的舞蹈造型连接成流畅的舞句。
2. 完成以上练习后，自行选取一首音乐，全班以接龙的方式在音乐中依次呈现编创的舞句。

技能要点：

1. 在为动作连接进行创编时，尽可能探索动作的空间和节奏变化，寻找动作之间潜在的连接点。
2. 在舞蹈编演时，注意动作与音乐情绪的配合。

思考评价

- 在本课观摩的两部舞蹈作品中，你感受到了什么样的舞蹈情绪？看到了哪些戏剧情境？
- 特定服装的使用，对《悲歌》的舞蹈表现有什么帮助？
- 以家乡为主题，找出不同舞种中表现对家乡热爱、赞美之情的舞蹈代表作品。

拓展研究

创新是现代舞发展的不竭动力，现代舞蹈家们在艺术的探索上尤其注重个人风格。他们不遗余力地探寻各自艺术与技术的完美结合，以形成自己独特的风格流派。

默斯·坎宁汉 (Merce Cunningham) 的“机遇”编舞方法，以掷硬币的方法决定动作构图、舞段串联、演员人数、舞蹈编排等的诸多成分，最后将其连接起来，类似视觉艺术中的“拼贴”手法，产生了出人意料的艺术效果。



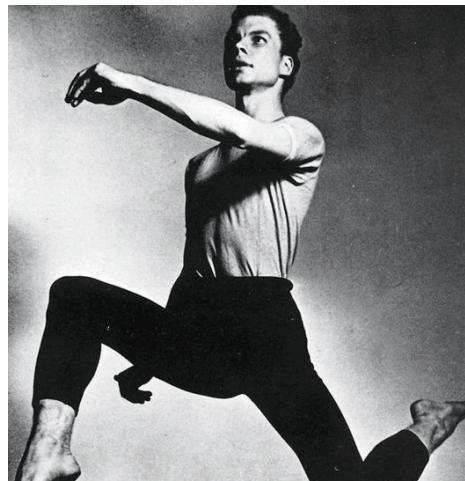
沿墙壁行走的人 现代舞

编导：崔莎·布朗（美国） 表演：崔莎·布朗舞蹈团

首演：1970年

“倒地——爬起”是舞蹈家多丽丝·韩芙莉 (Doris Humphrey) 现代舞技术体系的动作原理和简称。它在平衡与失衡两个阶段的交替、连接间，为身体提供了力度和动作等方面的变化，后来又被继承与发展为“林蒙技巧”。

你还知道哪些具有独特个人风格的现代舞作品？你如何看待、理解这些现代舞作品？



默斯·坎宁汉（美国）

崔莎·布朗 (Trisha Brown) 编创的作品《沿墙壁行走的人》，将表演舞台搬至纽约惠特尼美术馆的墙壁上，演员们穿戴着特定装备，沿着轨道，顺着展厅的墙壁和地面平行地行走，观众则躺在展厅地面上观赏，这样的表现手段新颖独特。



多丽丝·韩芙莉（美国）舞蹈作品



执迷 现代舞

编导：谢欣 表演：胡沈员、张引、刘学芳、何俊波、樊小芸、魏琴、刘学、王琦

首演：2018年



命运 现代舞 编导：高成明

表演：门大成

首演：2016年



涂图 现代舞 编导：侯莹

表演：党培龙、刘吟韬、李怡纯子、

薛雯丹、郭凯、李玮艺

首演：2009年



不眠夜 现代舞

编导：李响 表演：广东舞蹈戏剧职业学院

首演：2016年

第三课 精神的追求 不羁的舞步

中国现代舞

标新立异、自由开放是现代舞的显著特征，它的内容通常较为抽象，常常没有具体的故事情节，有的是某种情绪或情感的表现；有的是对肢体或舞台表现形式的探索。在欣赏时，你不必纠结于是否看懂，只需带着开放的心态去欣赏、感受其中的形式美感，然后对其中的内容作出自己的理性判断。

范例赏析

现代舞《看不见的墙》的编导将个人所承受的各种无形的束缚、压力，以及一种强烈的无力感比作一堵墙，不断地想要冲破和挣脱。

《不想说再见》的灵感来自编导亲历的一次学生之间即将分别的经历。

感知理解

对立统一的和谐

舞蹈《看不见的墙》中的那堵墙也好似一个特别想去的终点，但无法抵达。演员流畅、富有意味的肢体动作与个人内心的语言和情感状态相吻合，使观众能够在抽象的形式之中捕捉到许多具象的内容，清晰地感受到作品中那种自我与外界相阻隔、相抗衡的情绪，也给观众留有更大的解读空间。好的现代舞作品应该是内容与形式的统一，而不是不知所云的抽象。



看不见的墙 现代舞

编导、表演：何俊波

首演：2018年



不想说再见 现代芭蕾

编导：麦静雯

表演：深圳市高级中学舞蹈团

首演：2016年

生活经验的提炼

在《不想说再见》的创作过程中，编导将这种“分别”的情感内涵扩大，使其延伸出人生中所必须面对的各种别离之情，表现出同学之情、成长之意和时光之流逝，揭示珍视当下生活的真谛。

舞蹈结构的处理

舞蹈开始只有一位舞者伫立于舞台中央，另一位舞者围绕她缓缓移动，随后引出一群舞者。她们像是人生中所遇到的各种人物和情感，而结束时群舞退去，又只剩一名舞者独自伫立。仿佛告诉我们，人生不过是一场独自旅行，不想说再见却又不得已。

舞蹈情绪的营造

在深沉、低婉的弦乐中，编导通过流畅的队形变化和丰富的动作处理，结合冷色灯光在舞台中的切割和明暗变化，营造出一种哀婉、忧愁的别离情绪。而白色的长裙既表现出人类纯洁的情感，也体现出别离所带来的忧伤情绪。作品中每一个环节的设计，都在为舞蹈情绪和内容的表达服务。

体验活动

实践活动一：舞蹈造型练习

多人静态舞蹈造型可以产生丰富的舞台画面和戏剧性的舞蹈效果。它在有限的时空里，以人的动作为手段，对作品主题的表现、意境的创造、气氛的渲染等都有重要作用。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 参考、借鉴以下四张图片中的群体造型，以 5—10 人的小组为单位，进行群舞造型的模仿或设计。
3. 为自己模仿或设计的造型重新设定一个舞蹈情境和一种舞蹈情绪（例如，游乐场里的快乐人群），并为自己的造型选择一首背景音乐。最后为编创的舞蹈造型命名、拍照留念。

技能要点：

1. 可以参考图片中的动作，再加上自己的想象进行改编；也可重新创编造型。
2. 可以利用不同的服装、道具来丰富和增强造型的画面感。
3. 在创编群体造型时，注意画面构图的层次和空间的充分利用。



造型一



造型二



造型三



造型四

实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 欣赏乐曲《野蜂飞舞》。
2. 根据乐曲中所表达的情绪，以“上学迟到”为主题，即兴表演一段现代舞。

技能要点：

1. 注意舞蹈内容与音乐情绪的配合。
2. 可以在舞蹈中设计一些具体的故事情节，尝试通过舞蹈动作来表现人物的情感。

思考评价

1. 描述《看不见的墙》所表达的语言、身体和内心状态，分析演员身体的流动性与肢体语言能力对作品的表现作用，评价该作品立意上的创新之处。
2. 离别总是伤感的，以《不想说再见》为题，表演一段“离别”主题的现代舞。
3. 现代舞还可以和哪些中国传统文化中的元素相结合？

拓展研究

现代舞的表现手段不拘一格，表现内容丰富多元。厚重的中国传统文化和多彩的当代生活，总是能为现代舞编创者提供创作素材和灵感滋养。



行草 现代舞 编导：林怀民
表演：云门舞集 首演：2001年

从中国书法中获取灵感创作的现代舞《行草》以及取材于屈原诗篇的现代舞《九歌》，都在舞蹈题材和身体的运动方式中，融入了大量中国传统文化的审美元素和表现内容。



九歌 现代舞 编导：林怀民
表演：云门舞集 首演：1993年



二十四节气·花间十二声 现代舞 编导：高艳津子
表演：北京现代舞团 首演：2012年

从我国古人的智慧和情韵中获得灵感创作的现代舞作品《二十四节气·花间十二声》，富有强烈的东方哲学意味和形式美感。



声希 现代舞 编导：沈伟
表演：广东现代舞团 首演：2000年

现代舞作品《声希》取意于老子的《道德经》，编导在舞蹈作品中融合了大量的美术元素，在人物造型和动作设计上，具有雕塑般的美感和强烈的视觉冲击力。

请欣赏这些舞蹈作品，并谈谈你的感受。

我们的时代
我们的舞蹈



表现现代科技战争的舞蹈

决胜千里 当代舞

编导：陈慧芬、李琰峰、吴健 表演：南京军区政治部前线文工团

首演：2012年



表现军嫂等待丈夫归来的舞蹈

我等你 当代舞

编导：韩真 表演：海政文工团

首演：2014年



表现革命烈士林觉民情感的舞蹈

与妻书 当代舞

编导：汪洌 表演：广东歌舞剧院

首演：2017年



表现我国科研人员艰苦钻研、坚守崇高理想的舞蹈

马兰花魂 当代舞

编导：张伟 表演：清华大学舞蹈团

首演：2018年

对于舞蹈家来说，生活皆可入舞。他们总是善于观察生活，并从生活中获取灵感进行艺术创作，中国当代舞更加贴近普通百姓的生活，通俗易懂，可以很好地用来讲述中国故事、描绘当代中国的民族精神。

范例赏析

《进城》围绕农民工进城务工的社会现象，从农民工这一典型人物入手，用舞蹈体现出一群怀揣着理想进城务工的农民，在城市里为了梦想到处奔波、辛勤工作的故事。

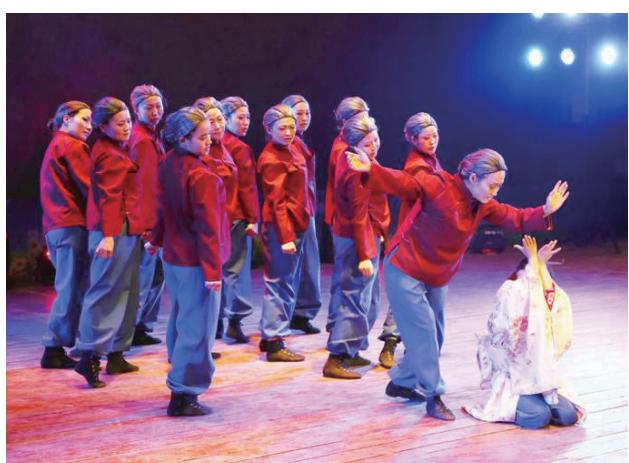
感知理解

凝练的舞蹈情节

这两部作品中，舞蹈编导都将人物生活和事件的发展过程进行了高度的提炼。不论是《进城》中农民工奔入城市、寻找工作以及思乡盼归等细碎生活情节，还是《中国妈妈》从抗拒、收养到不舍遗孤的复杂故事情节，都在严谨的结构和巧妙的情节转变中，得到了生动的呈现。

典型的人物形象

在这两部作品中，编导通过典型舞蹈动作的设计，以及特定服装、道具和音乐的运用，塑造出了一群平平凡凡但又不可或缺的城市农民工，以及善良淳朴、充满大爱的中国母亲等典型人物形象。这些人物角色具有极高的辨识度，故事情节具有很强的感染力。



中国妈妈 当代舞

编导：王舸 韩真

表演：东北师范大学舞蹈系

首演：2006年

《中国妈妈》则用简练的手法，讲述了抗日战争时期，中国母亲收养日本遗孤的感人故事。



进城 当代舞

编导：周莉亚 高鑫

表演：东北师范大学舞蹈系

首演：2006年

生活动作舞蹈化

编导在这两部舞蹈作品中，对许多日常生活动作进行了舞蹈化的提炼、加工和处理。例如，《进城》在“走”这个原型动作的基础上，编导运用现代舞的编舞手法，将其动作的速度、力度和幅度等进行了变化，使其夸张、变形成为富有动感和美感的舞蹈步伐；《中国妈妈》中怒视前方、痛斥日本侵略者的开场动作，由拔玉米的生活动作演变出的舞蹈动作等，都为刻画人物的形象、推进情节发展起到了至关重要的作用。

体验活动

实践活动一：舞蹈人物形象模仿

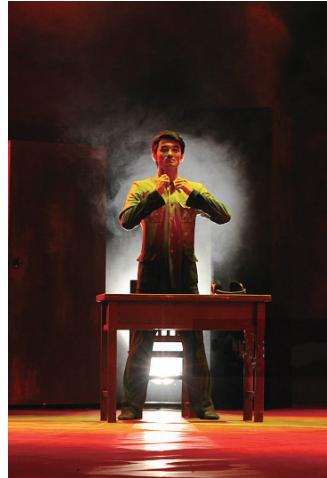
舞蹈作品通常以人体动作和姿态的有序结构，来表现各式各样的人的社会状态以及他们的内心情感，通过塑造各种性格的人物形象来表现社会生活，表达作者对生活的审美评价和理想愿望。

学习步骤：

1. 活动热身。
2. 参考本课及本页 4 张图片中的人物形象，从中任意挑选或另外寻找一组人物形象，找出能够展现此人物特征的典型生活动作。
3. 通过改变生活动作的节奏、速度和力度等方法，对所选人物的典型生活动作进行舞蹈化的处理，使其成为舞蹈动作。

技能要点：

1. 可以利用特定的服装、道具等来展现所选取的人物形象。
2. 选取的生活动作要具有典型性，能够很好地表现该人物的年龄、职业或者性格特点。
3. 将生活动作进行舞蹈化处理时，也要注意动作情绪的设计。



人物形象一



人物形象二



人物形象三



人物形象四

实践活动二：舞蹈创编与表演

学习步骤：

1. 为实践活动一模仿的人物形象设计一个简单的舞蹈情节。
2. 通过舞蹈动作将设计的舞蹈情节展现出来。
3. 为该舞蹈情节选择一个合适的音乐并进行表现。

技能要点：

1. 在设计舞蹈动作、展现舞蹈情节的同时，注意体会人物角色的性格特征，并体会人物的内在心理和动作中的潜台词。
2. 注意通过舞蹈动作的转换来实现舞蹈情节的转换。
3. 表演时注意音乐的情绪和人物的情感。

思考评价

1. 请描述本课范例赏析舞蹈作品所表现的故事情节。
2. 舞蹈《中国妈妈》中，哪一个舞段最让你感动？为什么？
3. 还有哪些现实生活题材可以通过舞蹈来表现？请举例。

拓展研究

中华人民共和国成立以来，中国的舞剧舞台上剧目繁多，丰富多彩，既有古典、现代题材的芭蕾舞剧，也有以中国古典舞蹈、少数民族舞蹈为主的舞剧，以及展现当代社会现实生活的现实题材舞剧。

请欣赏这两部舞剧，并分析这两部舞剧在内容和表现形式上的特点。

舞剧《永不消逝的电波》根据同名电影改编，以李白烈士的事迹为原型，讲述了抗日战争与解放战争时期，潜伏在上海的共产党地下情报工作者李侠，为了革命胜利奉献生命的传奇故事。该舞剧不仅表现出了中华人民共和国成立前夕上海谍影重重、枪林弹雨、危机四伏的环境氛围，还将具有上海特色的石库门、弄堂、报馆、裁缝店等元素巧妙地融入舞剧中，彰显出鲜明的时代和地域特色。通过演绎先烈为革命事业抛头颅洒热血的奋斗历程，宣扬爱国主义精神，激起当代人对革命英雄的崇高敬意。



永不消逝的电波 舞剧

总导演：韩真 周莉亚

表演：上海歌舞团

首演：2019年



记忆深处 舞剧

编导：佟睿睿

表演：江苏省演艺集团歌剧舞剧院

首演：2018年

舞剧《记忆深处》是一部具有现实性的革命历史题材舞剧，它以作家张纯如寻找南京大屠杀的真相为线索展开，通过跨时空对话的舞蹈形式，还原了南京大屠杀灾难中亲历者内心深处的记忆。舞剧中繁复、庞杂的历史事件及人物与其现代、简约的呈现方式形成对比，编导从人物角色出发，通过角色探究出各个人物的本意和难能可贵的生命品质，全剧浸透了对战争与和平、死亡与生命的严肃态度。



庆祝中华人民共和国成立 70 周年群众大联欢



2008 年北京奥运会开幕式表演中的科技运用



侗 3D 舞蹈诗 编导: 张继刚

表演: 广西柳州市艺术剧院

首演: 2015 年



广东省庆祝改革开放 40 周年文艺晚会

第五课

狂野的想象 缤纷的创造

缤纷的创造

科学技术的发展使人们的生产、生活发生了巨大的变化，科学技术也能使舞蹈产生无穷的变化。

范例赏析

欣赏 2018 年平昌冬季奥运会闭幕式上的“北京八分钟”表演；2016 年中国杭州 G20 峰会文艺表演中的全息影像舞蹈《天鹅湖》。

“北京八分钟”由 24 名轮滑演员和 24 个带透明发光屏幕的智能机器人共同演绎。在高科技的影像变幻中，轮滑演员和机器人共舞，给人们带来了一场融合科技与文化的视听盛宴。

水上芭蕾《天鹅湖》改编自经典芭蕾舞剧《天鹅湖》。导演在传统芭蕾舞《天鹅湖》的基础上，利用科技手段对其进行了现代化的艺术处理，融合了全息影像技术进行表演。

感知理解

“北京八分钟”的表演中加入了大量新科技的创意元素。现代化技术手段的运用，使得少量的演员就可以呈现出精彩绝伦的艺术表现效果。

冰屏智能机器人：节目用冰屏智能机器人代替传统的舞蹈演员进行表演，它们不仅能快速、准确地变化出不同的舞蹈队形，还可以进行图像投影。

地面投影：地面投影产生的绚丽效果与演员的肢体动作精准配合后，可以增强舞蹈作品的表现力和视觉的冲击力。

发光服装：演员身上特制的 LED 发光服装，也是科技创新的成果之一，它们与演员一道为作品增色。

2016 年中国杭州 G20 峰会文艺表演中的全息影像舞蹈《天鹅湖》

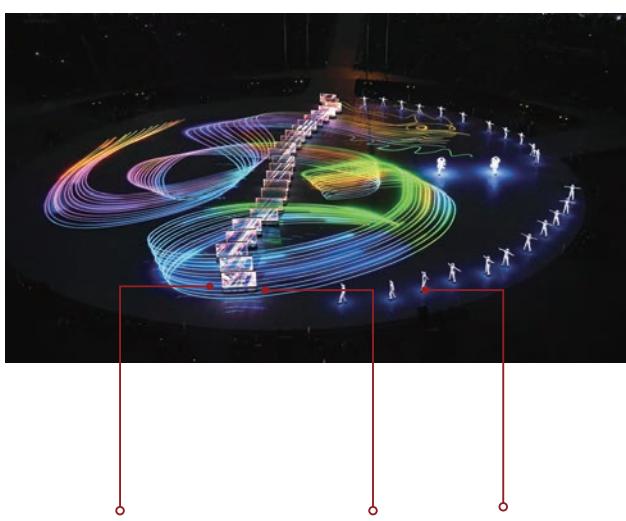


真实演员

特制舞鞋

虚拟影像

2018 年平昌冬季奥运会闭幕式上的“北京八分钟”表演



冰屏智能机器人 地面投影 发光服装

《天鹅湖》中的全息影像技术可以使真实演员和虚拟演员进行配合、产生互动。小天鹅有时候从一只“变”成两只，有时候又由一群“变”成一只，它使人的视觉形成立体的错觉，巧妙新颖。如今这一技术也逐渐被运用于各种形式的舞蹈表演。

除了全息影像和真人表演的结合，水中完成芭蕾舞动作也是该节目的一大亮点。因为传统的芭蕾舞表演对地板的要求非常高，而这个芭蕾舞却打破了传统，让演员穿着特制的足尖鞋在水中进行表演，极具创意。

体验活动

实践活动一：舞蹈创编与表演

主题是舞蹈作品通过对现实生活的描绘和对艺术形象的塑造所表现出来的情感意蕴和中心思想，又叫主题思想。舞蹈作品的主题一经形成，它便在整个创作中居于主导地位，并贯穿于创作的全过程。

舞蹈创编表演制作：用摄像机或其他电子设备进行舞蹈视频的拍摄和后期制作。

学习步骤：

1. 以4—5人的小组为单位分组进行实践。
2. 通过小组讨论的形式，每组确定一个舞蹈作品的主题，并向其他同学阐述本组舞蹈主题的设计构想。
3. 从整本教材学习过的舞蹈作品和舞蹈组合中，选取4—8个八拍的舞蹈动作，改编为能够表现本组所选主题的舞蹈动作（也可以创编新的动作）。
4. 为本组的舞蹈作品和构思选择一段匹配的音乐。
5. 为创编的这段舞蹈进行服装和造型设计。

技能要点：

1. 注意舞蹈动作的选择要能为主题内容服务。
2. 舞蹈作品的主题要寓于舞蹈形象之中，避免用非舞蹈的手段将抽象的概念硬塞进舞蹈里。



录制视频

实践活动二：舞蹈创意视频制作

学习步骤：

1. 拍摄前自行创意拍摄的地点、环境，选择合适的角度。
2. 将实践活动一的内容拍摄为一个创意舞蹈视频。
3. 拍摄视频，并运用视频剪辑软件对视频进行创意剪辑。
4. 每组就完成的舞蹈视频进行展示、分享和交流。

技能要点：

1. 利用书籍、信息化等方式了解、学习视频剪辑的方法。
2. 视频拍摄和剪辑应该提前做好规划和编排。

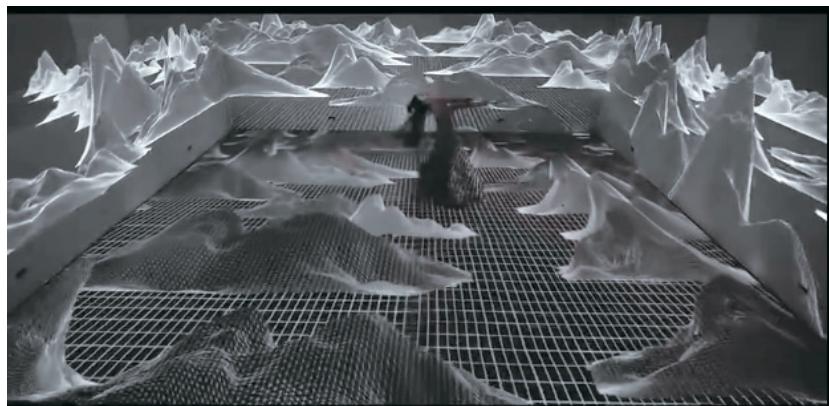
思考评价

1. 科技的助力使舞蹈更具表现力,请举例说明舞蹈与科技结合带给你的感受。
2. 机器人舞蹈和真人舞蹈表演有什么区别?
3. 未来科技还可以在哪些方面与舞蹈进行结合,畅想舞蹈会产生哪些新的变化?

拓展研究

随着科学技术的迅速发展,科技与舞蹈艺术的跨界融合越来越频繁,舞蹈的呈现也因此更加富有创意。请思考舞蹈与科技之间的关系,并与老师和同学进行讨论。

数字交互舞蹈《西河剑器》以唐代舞蹈家公孙大娘为题,结合动作跟踪、实时交互等科技手段,在今人的想象中重构一个属于未来、属于科技的舞者,在影像技术中遐想公孙大娘的舞蹈气象,将文献转变为可以感知的视觉作品,再现“一舞剑器动四方”的豪放激昂。



西河剑器 科技舞蹈 创意导演:刘春 编导:田湉
表演:唐诗逸 首演:2019年



空气的变奏 科技舞蹈 编导:阿德里安(法国)、克莱尔(法国)
首演:2016年

法国艺术家阿德里安(Adrien)和克莱尔(Claire)创作的光影舞蹈《空气的变奏》,赋予光影以特定的内涵,与舞者的肢体一道成为舞蹈中有力的叙事语言;而威亚悬吊装置的使用,也给予舞者新的表演空间,使身体的重力发生变化。

科技的进步为舞蹈艺术未来的发展提供了更多的可能性。



真人与多媒体结合的电光舞蹈



机器人登上舞台为观众表演舞蹈



灯光与肢体结合的创意影子舞蹈

附录 活动热身组合



准备动作：双脚与肩同宽，双手放松垂直于身体两侧，拔背立腰，目视前方。



头、颈活动：双肩平展，颈部立稳，头顶带动头部做前、后、左、右四个方向的倾倒和环绕动作。



肩部活动：肩关节的提、压和环绕动作，除肩关节外，身体其他部位保持不动。



身体拉伸：由手肘带动双臂，立半脚尖做身体向上拉伸动作。手指尽量向天花板拉伸，身体中段收紧。



后背拉伸：手肘带动指尖向旁延伸，以腰为轴，身体向前、向远平稳拉伸，头部与脊椎平行。



旁腰拉伸：一手扶腰，一手带动身体向旁、向远拉伸，下肢直立不出胯，头部与地面、手臂保持平行。



脚腕活动：脚掌点地，脚腕放松做环绕动作。



膝、胯关节活动：膝盖向脚尖方向做下蹲动作，双手向身体两侧平伸。身体直立，尾椎垂直于地面。



压后腿：腿部大弓箭步，前腿脚尖向前，大腿与小腿呈直角状态，后腿脚掌撑地，双手扶膝，压后胯、拉伸后腿。上身保持直立。



压旁腿：双手扶地、身体前倾，一腿外开踩地，一腿勾脚向旁、拉伸旁腿，注意胯部放松。



髋关节活动一：双手胸前交叉，主力腿提跨立腰，髋关节正对前方，动力腿膝盖尽量向上提起，小腿绷脚向下。



髋关节活动二：双手向旁打开，主力腿与身体保持直立，动力腿膝盖带动髋关节向外开、提起，小腿绷脚向下。



拉伸动作：正步位基础上，手指尖向前伸展，脚趾尖向后伸展，主力腿下蹲的同时，后腿伸直抬高。



伸展动作：双腿并拢，肌肉收紧，后背直立，向上延展胸背部与手臂，颈部立稳，下巴上扬。



收缩动作：在延展动作基础上，双手划圆后向前抱住身体，膝盖并拢，身体尽量放松蜷缩。



膝盖放松：身体直立，脊椎与脚后跟垂直，膝部并拢放松、上下颤动，双臂自然下垂并随动。

后记

《普通高中教科书·艺术》根据教育部颁布的《普通高中艺术课程标准(2017年版2020年修订)》编写。全套教材包括《艺术与生活》《艺术与文化(上册、下册)》《艺术与科学》四册必修,《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》五册选择性必修。

教材紧扣课标中艺术学科的核心素养——艺术感知、创意表达、审美情趣、文化理解,精选有益于“立德树人”的优秀艺术作品,引导学生在感知、赏析的基础上,进行创造性的体验表达,培养艺术创作的工匠精神,并通过拓展研究,对艺术作品和实践过程进行审美品评和文化理解。

在编写过程中,上海市综合艺术教育教学研究基地(上海高校“立德树人”人文社会科学研究基地)及基地所在单位上海戏剧学院等单位给予了大力支持。严斌鑫、黄慧、周秋艳、饶昊鹏、陈婷、朱志钰、孙伟、于翔、李燕、赵群、王柱人、秦子然、胡斌、刘帆、刘宁、孙伯翰、王苏、易蕾、翟世航、沈一梵、李星陶、付子萱、赵蕊、常慧娟等提供了大量资料。感谢上海教育出版社编辑团队的辛勤工作;感谢各位专家、学者在本套教材编写过程中不吝赐教。对本教材直接或间接引用的文献资料作者,在此一并表示最真挚的谢忱。

限于编写者的水平,也由于新编教材尚缺乏教学实践的检验,不妥及疏漏之处在所难免,恳请广大师生及读者指正。

编者

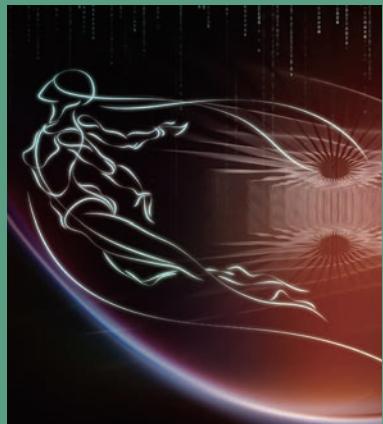
2020年6月

YI SHU
普通高中教科书

艺术

选择性必修 3

舞蹈创编与表演



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-0756-9

A standard barcode representing the ISBN 978-7-5720-0756-9.

9 787572 007569 >

定 价： 11.60元