



普通高中教科书

音乐

MUSIC

必修5

Music 音乐与舞蹈 Dance



上海音乐出版社

中华人民共和国国歌

(义勇军进行曲)

1=G $\frac{2}{4}$

词
曲
田
聂

进行曲速度

(1. 3 5 5 | 6 5 | 3. 1 5 5 5 | 3 1 | 5 5 5 | 5 5 5 | 1) 0 5 |

起

1. 1 | 1. 1 5 6 7 | 1 1 | 0 3 1 2 3 | 5 5 |
来! 不 愿 做 奴 隶 的 人 们! 把 我 们 的 血 肉,

3. 3 | 1. 3 | 5. 3 2 | 2 - | 6 5 | 2 3 |
筑 成 我 们 新 的 长 城! 中 华 民 族

5 3 | 0 5 | 3 2 3 1 | 3 0 | 5. 6 | 1 1 | 3. 3 | 5 5 |
到 了 最 危 险 的 时 候, 每 个 人 被 迫 着 发 出

2 2 2 6 | 2. | 5. | 1. | 3. | 3 | 5 - |
最 后 的 吼 声。 起 来! 起 来! 起 来!

1. 3 5 5 | 6 5 | 3. 1 5 5 5 | 3 0 | 1 0 | 5 | 1 |
我 们 万 众 一 心, 冒 着 敌 人 的 炮 火 前 进!

3. 1 5 5 5 | 3 0 | 1 0 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 0 ||
冒 着 敌 人 的 炮 火 前 进! 前 进! 前 进! 前 进!



普通高中教科书

音 乐

必修5

MUSIC

Music and Dance



上海音乐出版社

致同学们



同学们：

开辟鸿蒙之初，伴随着人类的繁衍生息，神秘而悠远的乐声已在山林与原野之间回荡——音乐的历史源远流长。

音乐与人类生活息息相关，每一个民族都拥有自己的音乐。它是文化传承的符号之一，带有民族的远古基因，具有文化母语特质——在音乐的传承中，我们领略到中华文化的博大精深，其浩然之气令人肃然起敬。

音乐是一门边界清晰、领域众多的学科。同时，它也与周边的艺术人文学科有着千丝万缕的联系。音乐是抽象的艺术，并具有高度技术性，它有严密的组织结构与多样的表达方式，体现出内在秩序感与逻辑美学。音乐的世界深邃而辽阔，无数伟大的作品如星汉灿烂。世间真善美凝练成音诗，其精神力量直指人心。

我们聆听世界各地的音乐，试着理解并包容其文化的多元性。于是，我们从音乐学习中找到了一条认识世界的途径。

音乐也是一种集体性社会行为，它可以拉近人与人之间的距离，使我们从中体会协同合作的成就感和愉悦感，进而增强集体凝聚力。音乐还是爱国主义的旗帜，在民族危难的关头，它高高飘扬在团结抗争、自强不息的战斗前沿。

高中音乐课力图体现音乐及相关艺术理论与实践的全景式画面，并指向教育的最终本质：立德，树人！音乐能给予你的，不仅仅是一门学科的知识与技能，还是一种人生态度与生活方式。

欢迎你，进入音乐的世界……

编 者

目 录

上 篇

第一单元 龙飞凤舞

第一节

中国古典舞——端庄与雍容兼备

作品鉴赏

1. 春江花月夜
知识窗 音乐与舞蹈的关系

民族器乐曲《春江花月夜》

2. 踏歌

知识窗 汉唐古典舞

踏歌

水袖

*3. 龙飞凤舞

知识窗 舞蹈

舞蹈学习的意义

4. 秦俑魂

知识窗 身韵

基础训练

拓展思考

第二节

中国民族民间舞——温婉与热烈并存

作品鉴赏

1. 东方红

知识窗 舞蹈的形式

钢琴协奏曲《黄河》

2. 长鼓舞

知识窗 朝鲜族音乐

长鼓

3. 盘碗舞

知识窗 蒙古族音乐

翻身农奴把歌唱

1

2

2

4

6

7

8

10

11

11

13

15

16

知识窗 藏族歌舞

颤膝

*5. 两棵树

18

知识窗 傣族舞蹈特点

19

基础训练

20

拓展思考

第二单元 天下歌舞

21

第一节

22

外国民间舞蹈——个性与魅力之律动

作品鉴赏

22

知识窗 弗拉门戈舞蹈

弗拉门戈吉他

2. 大河之舞

24

知识窗 爱尔兰踢踏舞与美式踢踏舞

踢踏舞鞋的制作与使用

基础训练

25

拓展思考

27

第二节

28

社交舞与竞技舞——温情与热情之展现

作品鉴赏

28

知识窗 华尔兹与维也纳圆舞曲

舞会礼仪

2. 探戈课

30

知识窗 探戈

*3. “黑池舞蹈节”之桑巴比赛

32

知识窗 体育舞蹈

桑巴

基础训练

33

拓展思考

35

下 篇

第三单元 足尖之舞

第一节

中国芭蕾——民族与本土之芳华

作品鉴赏

1. 红色娘子军
知识百科 《红色娘子军》音乐
2. 白毛女
40
- *3. 梁山伯与祝英台
知识百科 我国著名芭蕾舞团

基础训练

实践活动

拓展思考

第二节

西方芭蕾——诗意图与梦幻之象征

作品鉴赏

1. 吉赛尔
知识百科 浪漫芭蕾
《王者之舞》
皇家舞蹈学院
2. 天鹅湖
知识百科 古典芭蕾
芭蕾双人舞
- *3. 天鹅之死
知识百科 现代芭蕾
外国著名芭蕾舞团

基础训练

拓展思考

37

38

38

40

41

42

44

44

45

45

47

49

51

51

第四单元 踏歌起舞

53

第一节

54

现代舞——理念觉醒与张弛有度

作品鉴赏

54

知识百科 拉班舞谱

*2. 水月

56

知识百科 舞台平面分区、方位与空间层次

3. 海上探戈

57

知识百科 现代舞基本观念

编舞构图与队形

基础训练

58

实践活动

61

拓展思考

61

第二节

62

创意舞蹈——音乐灵感与舞蹈创意

作品鉴赏

62

知识百科 舞剧（戏剧性舞蹈）

抒情性舞蹈

叙事性舞蹈

实践活动

63

*2. 作品排练

《红旗飘飘》

《是否》

戏剧性舞蹈《精卫填海》

编者注：本册所有标注★部分为选学内容。

上 | 篇

第一单元

龙飞凤舞

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

——〔西汉〕毛亨（摘自《诗大序》）

中国古典舞，是在中国传统戏曲舞蹈的基础上，经长期艺术实践的提炼与加工形成的舞蹈，是具有典范意义的古典风格的特色舞蹈。

民族舞是中国各民族在不同的地理环境、社会生活、风俗习惯和经济文化条件等背景下沉淀形成的，它以富有特色的艺术形象和形式来表现本民族的审美趣味，寄寓本民族的愿望。





第一节

中国古典舞 ——端庄与雍容兼备



春江花月夜 (女子独舞)

《春江花月夜》为中国古典舞独舞作品，由栗承廉编导，音乐改编自同名传统民族器乐曲。舞者通过“初露面容”“江畔闻花”“对水照影”“向往幸福”等段落的细腻表演，生动展现了春天、江水、月、夜、花等意象构成的意境，表达了“岁月静好”的平和之美。



演出剧照

春江花月夜

1=G $\frac{2}{4}$

慢板

传统乐曲

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

(片段)

知识 百科

音乐与舞蹈的关系

“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。”从《礼记·乐记》的论述看，人类早期的艺术活动是诗、歌、舞一体的形式。

显然，从历史渊源来看，音乐与舞蹈关系密切。在一般情况下，音乐与舞蹈在作品中呈示的关系类型有演绎式、对抗式、对话式、无视式、变化式等，音乐与舞蹈共同构成艺术表达的整体。

民族器乐曲《春江花月夜》

《春江花月夜》为我国传统名曲，乐曲标题与意境均取自唐代诗人张若虚的同名长诗。该曲是一首典雅优美的抒情作品，宛如一幅工笔精细、清丽淡雅的山水长卷，把春天静谧的夜晚、月亮东升、小舟荡漾、花影摇曳的迷人自然景色一幕幕展现出来。此曲音乐构思巧妙，运用“换头合尾”的手法，每段音乐或幽静或热烈，但结尾都采用同一乐句，全曲由此具有统一与和谐之感。



踏 歌 (女子群舞)



演出剧照

《踏歌》创作于 20 世纪 90 年代，由孙颖编导。早在两千多年前，汉代即有记载歌舞相合的“踏歌”。舞蹈《踏歌》在创作的时候充分借鉴了汉唐乐舞的基本特征，使之古意盎然，独具韵味。在动作设计中，侧重旁侧三道弯。水袖的运用正如古籍所载“罗衣从风、长袖交横”，动律优美，行云流水。《踏歌》诗、乐、舞三位一体，处处蕴含中国古典文化、古典舞的气韵和精髓，是汉唐古典舞经典之作，再现了超越时空的诗情画意。一行踏青丽人在阳春三月时节联袂歌舞，翠裙摇曳，美不胜收。

踏 歌

王 健词
孙 颖曲

1=G $\frac{2}{4}$

$\underline{\underline{5\ 6}} \ \dot{\underline{\underline{1}}} \ \underline{\underline{6\ 5\ 3\ 2}} \ | \ \underline{\underline{3\ 5}} \ 2.$ $| \ \underline{\underline{2\ 6\ 5}} \ \dot{\underline{\underline{1}}} \ \underline{\underline{4\ 3}} \ | \ \underline{\underline{2\ 0\ 3}} \ 2 \ | \ \underline{\underline{2\ \cdot\ 7}} \ \dot{\underline{\underline{6\ 7\ 5}}} \ |$
君若天 上 云， 依似 云 中 鸟， 相 随
 $\dot{\underline{\underline{6\ \cdot\ 7}}} \ \underline{\underline{2\ 3}} \ | \ \underline{\underline{3\ 3\ 4}} \ \underline{\underline{3\ 2\ 7\ 6}} \ | \ \dot{\underline{\underline{7\ 6}}} \ 5. \ | \ \underline{\underline{3\ 3\ 2}} \ \dot{\underline{\underline{1\ 6\ 5\ 6}}} \ | \ \dot{\underline{\underline{1\ \cdot\ 6}}} \ 1 \ |$
相 依， 浴 日 御 风； 君若 湖 中 水，
 $\underline{\underline{3\ 3\ 2}} \ \dot{\underline{\underline{1\ 2\ 6\ 5}}} \ | \ \dot{\underline{\underline{2\ 0\ 1\ 2}}} \ | \ \dot{\underline{\underline{2\ \cdot\ 1}}} \ \dot{\underline{\underline{2\ 3}}} \ | \ \dot{\underline{\underline{5\ 3\ 2\ 3}}} \ 5 \ | \ \dot{\underline{\underline{6\ \cdot\ 7}}} \ \dot{\underline{\underline{6\ 5\ 3}}} \ |$
依似 水 心 花， 相 亲 相 怜， 浴 月
 $\dot{\underline{\underline{2\ 1\ 2\ 3\ 1}}} \ | \ \dot{\underline{\underline{7\ 7\ 2}}} \ \dot{\underline{\underline{6\ 0\ 7}}} \ | \ \dot{\underline{\underline{2\ 3\ 5}}} \ \dot{\underline{\underline{3\ 2}}} \ | \ \dot{\underline{\underline{3\ 3\ 4}}} \ \dot{\underline{\underline{3\ 0\ 7\ 6}}} \ | \ \dot{\underline{\underline{7\ 6}}} \ 5 \ |$
弄 影， 相 亲 相 怜， 浴 月 弄 影。
(片段)

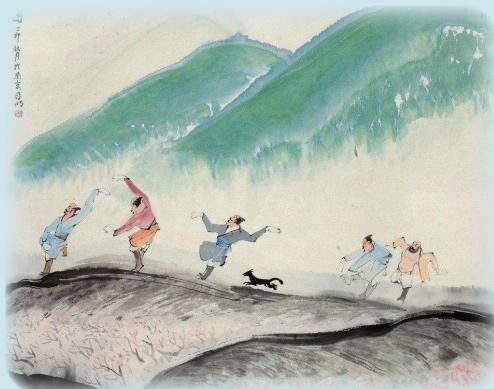
知识 百科

汉唐古典舞

中国古典舞的一种，表达汉唐精神与审美气质，以汉唐乐舞为主要依据进行再创造而成。



汉唐古典舞



踏 歌

一种古老的舞蹈形式。它源自民间，兴于汉代，在唐代更是风靡一时。舞者以纤细腰身为美。舞蹈讲究节奏感，动静结合，纯净自然。表演以踏地为节，边歌边舞，歌舞相合，体现了民间自娱性舞蹈的特征。

画 作

水 袖

水袖源自传统戏曲，后也运用于中国古典舞。水袖功夫可以表现舞台角色的身份、气质，也是演员在舞台上放大人物感情、延展艺术表现力的手法之一。我国自汉唐以来，积累了诸如“翘袖”“抛袖”“打袖”“搭袖”等丰富多样的水袖技巧，这种传统艺术手法在舞台上既有视觉美感，又有鲜活而灵动的表现力。



水袖服饰

*龙飞凤舞 (群舞)



演出剧照

《龙飞凤舞》创作于2006年，由李源、徐婷婷编导。该作品关注中国古典舞身体动作形态，力求回归中国古典舞身韵，弱化舞蹈的戏剧性。舞蹈随着鼓声起落犹如太极般行云流水、从容飘逸。鼓声与舞蹈相互应和，舞者矫若游龙、翩若惊鸿。

知识 百科

舞 蹞

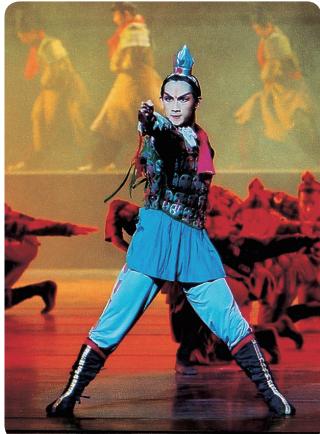
表演艺术的一种，是使用经过提炼、组织和美化了的人体动作，形成有表达意义的系统化肢体语言的艺术形式。一般而言，舞蹈有音乐伴奏。舞蹈本身有多元化社会意义和作用，它的历史源远流长，并对现代人们的生活产生影响。

舞蹈学习的意义

- (1) 通过基本体态训练，保持优雅的直立感。
- (2) 通过肢体柔韧度训练，提高身体灵活度。
- (3) 通过平衡训练，掌握正确的重心转移技巧。
- (4) 通过舞蹈优秀剧目的鉴赏学习，拓展艺术视野，感受肢体语言的独特魅力。
- (5) 通过舞蹈训练，懂得控制能力、柔韧度及配合意识的重要性。
- (6) 通过舞蹈表演，获得艺术体验，建立自信心。

秦 俑 魂

(男子独舞)



演出剧照

《秦俑魂》是根据男子四人舞《秦王点兵》改编创作的中国古典舞男子独舞作品，编导陈维亚。在1997年第五届“桃李杯”舞蹈比赛中，该作品由黄豆豆首演，被誉为“中国古典舞的里程碑式作品”。

该作品结构紧凑，编舞精妙，音乐与舞台灯光完美结合，塑造了一个独特的秦俑形象。演员黄豆豆准确传达了编导的寓意，他的舞蹈表演精彩绝伦，将角色刻画得有血有肉、栩栩如生。作品将中国古典精神发挥到了极致，展现出的武士气概和中华千年古韵令人震撼。

人物介绍

黄豆豆（1977—），舞蹈表演艺术家，在当代舞坛上具有较大影响力。他舞蹈技艺高超，表演充满想象力，为观众展示了中国古典舞的魅力。代表作有《醉鼓》《秦俑魂》《中国功夫》《苏武》《木兰》《粉墨春秋》等。



知识百科

身 韵

中国古典舞身法训练的一种，主要从我国戏曲艺术中提取舞姿基本语汇，并借鉴了部分芭蕾训练与表演的方法，提炼出“拧、倾、圆、曲”的美学特点。

基础训练

【注意事项】

- (1) 身体训练须在充分热身之后进行。
- (2) 身体训练量力而行，不强拉，避免韧带受伤。
- (3) 身体训练场地平整、安全。
- (4) 身体训练时，须有指导教师在场。

第一组

1. 把杆训练之一：旁擦地。



旁擦地

2. 把杆训练之二：半蹲。



半蹲

3. 把杆训练之三：前、旁、后压腿。



前压腿



旁压腿



后压腿

4. 把杆训练之四：前、旁搬腿。



前搬腿



旁搬腿

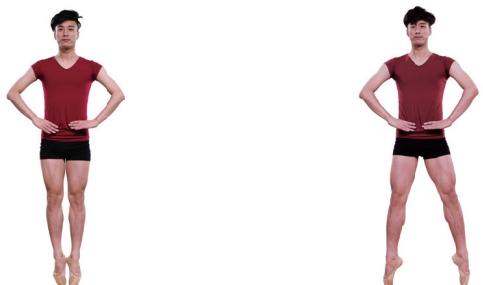
第二组

1. 中国古典舞基本手位练习：按掌、托掌、山膀、顺风旗。



2. 舞蹈的呼吸：结合上面的“练习1”，加入“提”“沉”与呼吸的配合。

3. 跳跃训练：正步位跳、一位小跳。

**第三组**

1. 涌腰：站立，双手与肩同宽，以腰为中心点，上身进行大幅度顺时针或逆时针圆形路线绕行。



2. 甩腰：站立，双手与肩同宽，往后下腰，指尖带动双臂快速向后至撑地，推地后快速恢复至原站立状。

第四组

1. 勾绷脚基础练习：勾半脚掌、勾全脚掌，绷脚尖、脚背。



勾半脚掌



勾全脚掌



绷脚尖、脚背

2. 勾绷脚小组合：二四拍音乐配合，中速，轻快。



- ◆ 试理解“音乐是听得见的舞蹈，舞蹈是看得见的音乐”的含义。
- ◆ 了解汉唐古典舞的基本审美特点。
- ★◆ 试讨论、评价《龙飞凤舞》中的打击乐配乐。阐述龙、凤在中国传统文化中的符号象征意义。





第二节

中国民族民间舞 ——温婉与热烈并存



东方红 (群舞)



演出剧照

《东方红》由赵铁春、明文军编舞，根据钢琴协奏曲《黄河》第四乐章音乐编创而成。其动作语汇使用汉族民间舞蹈素材，主要以山东鼓子秧歌和胶州秧歌为主，体现了稳、沉、抻、韧的特点，整体舞风稳如泰山、淳朴厚重。作品采用递进式结构，通过不同时空的调度、不同方位的出场、不同队形的变化、不同红绸的挥舞等，为揭示核心主题层层铺垫，表现中华民族坚韧不屈、誓死向前的民族精神。

作为舞蹈配乐的钢琴协奏曲《黄河》，取材于冼星海抗日救亡时期创作的《黄河大合唱》。在钢琴的华彩句之后，出现了《保卫黄河》极富战斗性的进行曲旋律，节奏铿锵有力，音型短促跳动，仿佛嘹亮的战斗口号。《东方红》主题的出现使作品达到了高潮。该作品十分巧妙地将《保卫黄河》《东方红》和《国际歌》融合在一起，富有内涵并饱含激情。

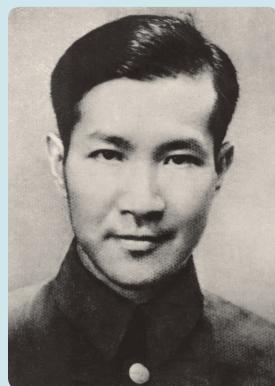
舞蹈的形式

通常指能表现舞蹈作品思想内容的舞蹈语言、结构、体裁等艺术形式。根据表演形式的差异，舞蹈可分为单人舞（独舞）、双人舞、三人舞、群舞、组舞、音乐舞蹈史诗、舞剧（芭蕾）等；根据风格特点的差异，舞蹈可分为古典舞、民间舞、现代舞等；根据塑造形象方法的差异，舞蹈可分为抒情性舞蹈、叙事性舞蹈与戏剧性舞蹈。

钢琴协奏曲《黄河》



钢琴协奏曲《黄河》作于1969年，根据冼星海在抗日战争时期创作的《黄河大合唱》改编。全曲共有4个乐章，标题分别为《黄河船夫曲》《黄河颂》《黄河愤》《保卫黄河》。这部钢琴协奏曲运用古典钢琴协奏曲的表现方式，以自由变奏手法搭建全曲框架，融入船夫号子等中国民间传统音乐元素，技巧华丽，层次丰富，展示了史诗般的壮阔场景。



冼星海



长鼓舞 (女子独舞)



演出剧照

《长鼓舞》是李仁顺根据朝鲜族传统民间舞改编的作品，由舞蹈家崔美善于 20 世纪 60 年代初首演。长鼓是朝鲜族具有代表性的民间打击乐器，长鼓舞则是朝鲜族代表性的舞种之一，起源于传统的“农乐舞”。长鼓舞不仅能表达欢乐、喜悦的情绪，且鼓技惊人、花样层出。熟练的鼓技配以美妙的舞姿，给人以双重的艺术享受。长鼓舞形式多样，除了独舞、双人舞，还有群舞等。

《长鼓舞》共分三个段落：

第一段，节奏缓慢均匀，以气息带动造型，舞蹈流畅且有延续性，“外柔内刚”；

第二段，节奏中速，情绪欢乐，舞蹈动作“刚柔并济”；

第三段，穿插振奋人心的双鼓点，节奏是豪迈的快板。舞者的快速旋转和鼓点的紧密节奏相得益彰，舞蹈进入高潮。

该作品用舞蹈语汇将朝鲜族女性柔美中又带有刚毅的精神气质诠释到位，其表演端庄典雅、精致优美，既含蓄内敛又收放自如。

朝鲜族音乐



朝鲜族

我国的朝鲜族大部分聚居在吉林省东部的延边朝鲜族自治州。朝鲜族人民有着非常悠久的乐舞传统，自古擅长歌舞，至今盛行不衰。其传统音乐极具特色，尤其是民歌的音乐风格独特、悦耳迷人。演唱时大多用长鼓等打击乐器伴奏。因而，民间有“一鼓手、二歌手”的说法。

朝鲜族音乐中，节奏因素具有突出地位，其鲜明的以三拍子为基础的复拍子节奏形式是最富特色的标志。

长鼓

长鼓作为朝鲜族民间打击乐器，在朝鲜族音乐与舞蹈中均起到了重要作用。长鼓形状为中间细、两头略粗、左边鼓面厚、右边鼓面薄。表演时，一般右边用一根竹条敲击，左边则用手拍打。声音右高左低，能击打出各种不同的节奏型，在表演时起到伴奏与渲染情绪的作用。通过边敲鼓边跳舞的形式，表演者将身体、长鼓、舞蹈、音乐等融为一体，表现出高度的统一性与和谐度。



长鼓表演

盅碗舞

(女子独舞)



演出剧照

《盅碗舞》由贾作光编导，取材于蒙古族民间舞，因以酒盅和碗为道具而得名。表演者头顶碗，手持盅，在众人歌唱且敲击碗盘的伴奏下即兴起舞。由于受表演空间限制，舞者多在原地坐、蹲、跪、立而舞，因此手腕、手臂和肩膀的细节动作较为丰富，柔肩、柔臂、耸肩、碎抖肩、提腕、压腕、绕腕等交替使用。肩部松弛自如，舞姿舒展悠长，加以沉稳的气质，形成了蒙古族舞蹈特有的风格。

舞蹈由慢板和快板两部分组成。慢板的“拧身”体现了蒙古族舞蹈特有的韵味，使用了很多柔肩动作，舞姿舒展悠长。快板用圆场配以碎抖肩和耸肩，使舞蹈的情绪变得欢快热烈，平稳迅速的“圆场”增添了舞蹈的欢乐气氛。舞蹈最后，舞者以高难度的顶碗平转和顶碗下腰把舞蹈推向高潮。

知识 百科

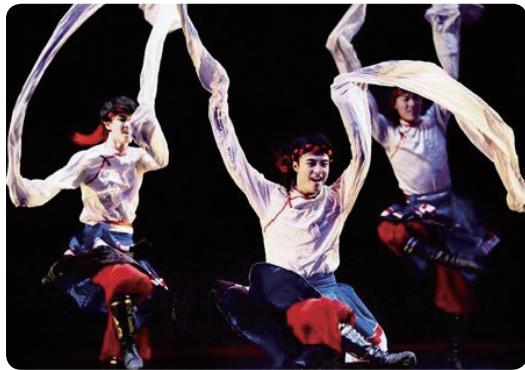
蒙古族音乐

在我国，蒙古族主要分布在内蒙古自治区、新疆维吾尔自治区、东北等地区。“蒙古”原意为“永恒之火”，蒙古族是勇敢、英武、热爱艺术的民族。蒙古族民歌历史悠久，体裁多样，有牧歌、叙事歌、抒情歌、风俗歌(宴席歌、婚礼歌等)、劳动歌、狩猎歌等。音乐大致可分为曲调悠长、节奏宽广且具有草原气息的长调民歌和节奏规整、曲调短小且淳朴独特的短调民歌。



蒙古族

翻身农奴把歌唱 (男子群舞)



演出剧照

藏族有着十分独特的自然观，他们会以五体投地的形式表达对天地的敬仰与感恩。因此，传统的藏族舞蹈语汇也多以俯身为主。基本姿态是含胸拔背，两膝松弛，重心下沉。舞蹈时，双膝保持颤膝，松弛而有弹性。由于地理环境的关系，藏族地区受其他地区文化的影响较小，其舞蹈风格较好地保留了原始风貌。

刘嵩编导的男子群舞《翻身农奴把歌唱》是藏族舞蹈的经典作品之一，表现了现代藏族人民对新生活的赞美和憧憬。作品加大了舞蹈语汇的幅度，潇洒优美，出现了挺胸的藏族舞蹈新语汇，象征着喜悦之情，表现了藏族人民勇敢、质朴、勤劳、开朗的性格。

知识 百科

藏族歌舞

藏族是能歌善舞的民族，音乐和舞蹈是藏族人民日常生活中不可或缺的组成部分，人们常在节日、聚会、婚宴等场合以歌舞的形式表达他们的心情。藏族歌舞种类繁多，形式多样，大致可分为民间歌舞、宗教舞和宫廷舞三大类。这几类舞蹈都有共同的特征：膝盖略屈，上身微微前倾，稍含胸。这种体态与藏族的生活环境、生产劳动、宗教信仰以及服饰等多方面的特点密不可分。

藏族民歌有浓郁的特色。调式以五声音阶为主，品种形式多样，大体可分为“谐”(歌舞)和“鲁”(歌曲)两大类。



藏族

颤 膝

藏族舞蹈语汇中最具有特色的是膝部的颤动——颤膝，这与他们的生活环境、生活习性以及服饰有着紧密联系。由于长期生活在严寒的山区高原，为适应多变的气候，人们常将袍子的上衣解下，将两只袖子缠绕在腰间。由于胯部服装的拖累，加上肥大的筒靴，重量全部压在膝部，形成屈膝的习惯，以保持下肢动作沉稳又不失灵活的特点。颤膝主要以膝盖的上下运动为主，并贯穿于舞蹈动作始终，形成独具特色的舞蹈表演形式。

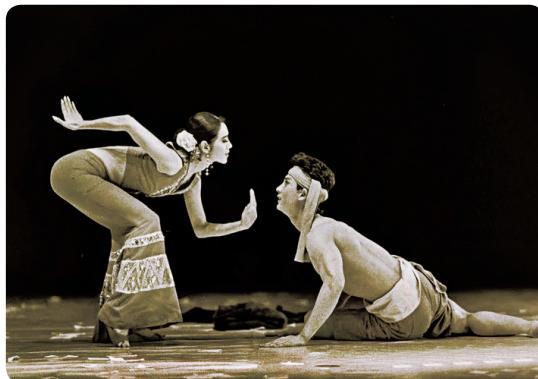


颤膝



*两棵 树

(双人舞)



演出剧照

《两棵树》由杨丽萍基于傣族舞蹈基本语汇创编而成。作品以自然物象“树”的塑造为出发点进行形象刻画，通过手臂动作夸张、变形、抽象、引申的方式，从局部展现整体，以小见大。作品中，手的运用出神入化，用手表现婆娑的树叶，用各种不同的姿态与造型表现出两条互相缠绕的枝权。同时，手还可以作为情感的外化表达内心世界的激动，表现出相互之间的关爱。这是一部唯美的、寓言式的关于“相依为命的爱”的故事。

知识 百科

傣族舞蹈特点

傣族舞蹈的基本姿态是动作平稳，优美轻盈。动作重拍向下，腿部弯曲，以屈伸带动身体整体左右轻摆。脚部多为后踢步，快起慢落。与南方少数民族其他舞蹈一样，都十分讲究手、眼、步与身体的配合，舞风俏丽轻盈。

“三道弯”是傣族舞蹈基本体态语汇，是傣族舞蹈富有雕塑美的典型特征。第一道弯从立起的脚掌至弯曲的膝部，第二道弯从膝部到胯部，第三道从胯部到倾斜的上身。手臂动作也是三道弯：指尖至手腕，手腕至肘，肘至臂。腿部的动作同样呈三道弯：立起的脚掌到脚跟，脚跟到弯曲的膝，膝到胯。三道弯形成多种柔美线条的组合，表现出傣族舞蹈舒缓、柔媚的特点。



“三道弯”体态


基础训练
第一组

1. 地面控制练习之一：搬前腿。

- (1) 身体自然放松，仰卧，动力腿高吸，双手握脚跟，膝盖尽量贴近胸部；
- (2) 膝盖伸直，双手用力将动力腿拉近头部。



搬前腿

2. 地面控制练习之二：搬旁腿。

- (1) 身体自然放松，侧卧，动力腿高吸，同向单手握脚跟，膝盖尽量贴近肩部；
- (2) 胯部打开，膝盖伸直，双手用力将动力腿拉近头部。



搬旁腿

第二组

朝鲜族舞蹈古格里组合练习（选择《阿里郎》作为配乐）：该组合节奏均匀缓慢，矜持而优雅。

1. 舞蹈基本姿态：身体松弛，气息下沉，含胸收腹。做动作时，以呼吸带动身体。
2. 呼吸：呼吸在舞蹈中具有十分重要的地位，贯穿肢体表演的始终。沉时气息下沉丹田，腰椎下压，形成微含胸；提时气息回到胸腔，拉直腰椎。
3. 眼神：训练眼神方位与身体韵律相结合，提高舞蹈的表现力。

第三组

蒙古族舞蹈硬腕组合练习（选择《赛马》作为配乐）：

蒙古族舞蹈的基本姿态为立腰拔背、昂首挺胸、双目远视、气宇轩昂，松弛与张力交替出现。



蒙古族舞蹈的基本姿态

* 第四组



傣族律动（男）



傣族律动（女）

傣族舞蹈“三道弯”体态律动组合（选择《月光下的凤尾竹》作为配乐）：

1. 傣族舞蹈的基本姿态为动作平稳、优美轻盈、重拍向下、腿部弯曲，以屈伸带动身体整体左右轻摆，脚部多为后踢步，快起慢落。
2. 以舞蹈组合的形式，进行手、眼、步与身体的配合。

拓展思考

- ◆ 思考：各民族不同的地理人文环境对其舞蹈语汇风格形成的影响。
- ◆ 搜索与舞蹈相关的成语，讨论舞蹈在传统民族文化中的符号象征意义。

参考像

- 1.《北京舞蹈学院中国古典舞表演系列：经典剧目成品集》（VCD），北京环球音像出版社，2008年。
- 2.《中国荷花奖典藏作品集》（DVD），广东音像出版社，2011年。

延伸文献

1. 李莘：《中国古典舞音乐研究》，中国电影出版社，2016年。
2. 袁禾：《舞蹈基本原理》，上海音乐出版社，2015年。
3. 李峰、胡伟、果欣然：《中国民族民间舞音乐汇编》，西南师范大学出版社，2017年。
4. 王克芬：《中国舞蹈发展史》，上海人民出版社，2014年。

第二单元

天下歌舞

文王之初，天下诵而歌舞之。

——摘自《左传·襄公三十一年》

外国民间舞蹈，泛指流传于民间的有稳定风格且具有一定即兴性的舞蹈形式。它具有自娱和表演的双重功能，在不同国家、地区均有形式多样的表现形态。

舞蹈不仅是享受生活、会友沟通的社交活动形式，还是健身与竞技的运动型项目。它婀娜多姿、活力四射，展现了艺术与生活交融的特殊魅力。



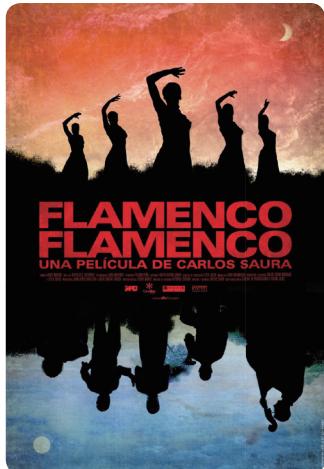


第一节

外国民间舞蹈 ——个性与魅力之律动



弗拉门戈，弗拉门戈
(舞蹈电影)



海报与剧照

弗拉门戈（Flamenco）是一种包括舞蹈、歌曲和器乐的综合艺术形式，是西班牙文化与民族精神的象征之一。弗拉门戈体现了吉卜赛音乐文化、西班牙安达卢西亚民间文化及阿拉伯音乐文化影响的痕迹。弗拉门戈舞蹈情绪浓烈，技巧与艺术并重。

由西班牙电影艺术家卡洛斯·绍拉（Carlos Saura）导演并担任制片人的舞蹈纪录片《弗拉门戈，弗拉门戈》，围绕西班牙弗拉门戈的舞蹈、音乐、歌曲展开叙事，诠释了弗拉门戈这种综合性艺术的风格、特点、文化和精神。卡洛斯以独特的艺术眼光和精湛的技术手段，为大家带来了华丽的弗拉门戈视觉盛宴。这部作品堪称西班牙舞蹈电影的里程碑。

知识 百科

弗拉门戈舞蹈

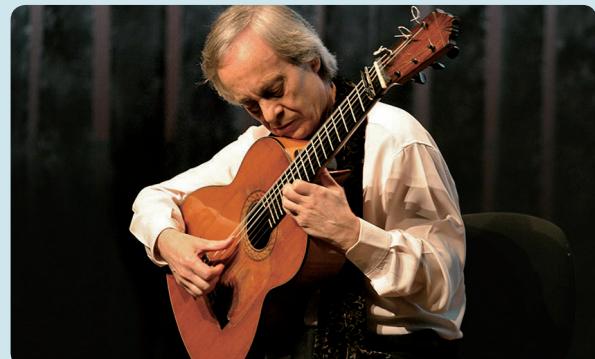
弗拉门戈的舞蹈表演总是伴随吉他伴奏与专人伴唱。弗拉门戈舞开始时节奏缓慢，男、女舞伴昂头，手臂舞出各种优美而傲慢的姿势。渐渐地，节奏加快，乐师娴熟地奏出急促多变如狂风骤雨般的节奏，舞者的舞步也越来越紧。随着吉他手弹出最后一响，舞者定格亮相，一切戛然而止。

弗拉门戈舞的动作要领在于全身各部位动作的充分协调。常伴以脚踏击，或捻动手指发出响声，或手持响板敲击而舞，舞蹈十分注重神态和气息。手臂的正确使用是弗拉门戈舞中的重点，需要多年的训练，才能真正在脚跟如雨点般迅速击地的同时，保持手臂以及上身的松弛。弗拉门戈舞是独树一帜的舞蹈流派，其强烈的沧桑感与高度的控制力，需要表演者具备丰富的人生阅历，所以有声望的舞者往往是中年人。

弗拉门戈吉他

弗拉门戈是歌、舞、吉他三位一体的独特艺术形式。经弗拉门戈艺术家拉蒙·蒙托雅（Ramon Montoya）改革之后，古典吉他与弗拉门戈音乐技巧相结合，大力发展了自身表现力，最终形成了具有独特风格的弗拉门戈吉他演奏形式。

弗拉门戈吉他在外观上与古典吉他相似，也使用尼龙弦，但背板与侧板用料不同，琴弦与面板之间的距离也不同。传统的弗拉门戈吉他使用柏木做背、侧板，白松做面板，故而音色更明亮，音量更大，富有颗粒感。随着时间的积累，弗拉门戈吉他形成高难度的演奏技巧，产生了多种音效的演奏方法，包括将吉他当打击乐使用的拍击面板手法等。时至今日，弗拉门戈吉他已发展为自成一派的弹奏艺术，而非往昔的那种仅仅是替舞者、歌手伴奏的角色。在舞台上，表演者追求“心灵相通”，这是演奏者与观众之间默契配合的最高境界。



西班牙弗拉门戈吉他演奏家
帕科·佩纳（Paco Pena）

大河之舞 (踢踏舞舞剧)

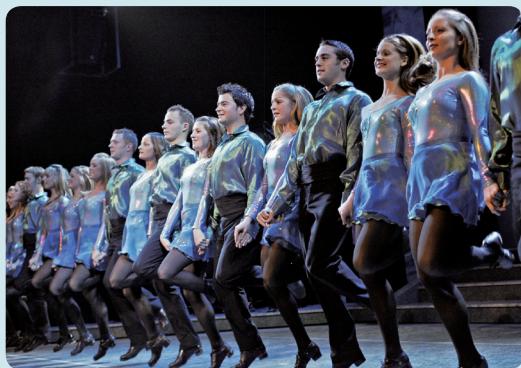


演出剧照

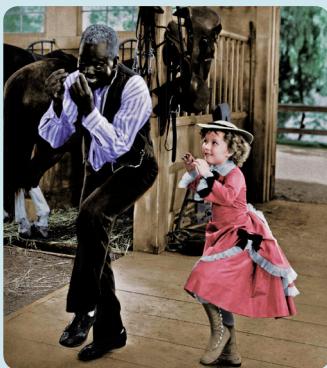
《大河之舞》是爱尔兰传统踢踏舞蹈的代表作，由百老汇制作人莫亚·多赫蒂（Moya Doherty）制作。作品叙述并表现了爱尔兰人民经历战争与自然灾害的历程，是一部重建家园的史诗。作品传承了爱尔兰民族崇尚勇气、智慧、生命与爱的精神，整个作品气势磅礴，极具美感。除了以传统的爱尔兰踢踏舞为主要表演形式外，《大河之舞》还融合了弗拉门戈舞、爵士踢踏舞、芭蕾、现代舞等艺术元素，展现了多元艺术风格。《大河之舞》全球巡演几十年来，将爱尔兰踢踏舞之美和爱尔兰民族文化传向全世界，影响深远。

知识 百科

爱尔兰踢踏舞与美式踢踏舞



爱尔兰踢踏舞



美式踢踏舞(《小上校》剧照)

踢踏舞，一般指表演者穿着特制的踢踏舞鞋，用脚尖、脚跟等不同部位在地板上踏击，发出各种踢踏声。再加上舞者优美的肢体语言，踢踏舞成为一种特有的表现力非常丰富的民间舞蹈。世界上很多地方都有不同风格的踢踏舞。

爱尔兰踢踏舞是在爱尔兰民间传统舞蹈基础上形成的舞蹈流派，是爱尔兰的国粹艺术。舞者上身须挺直并保持直立感，手臂自然下垂或叉腰，动作较简洁；腿部、脚部动作则细致繁复，舞者穿着硬底踢踏舞鞋，小腿带动脚部快速击打地面。舞蹈风格跳跃活泼、欢快热情。伴奏乐器以爱尔兰民间乐器为主，如小提琴、手风琴、尤利安笛子、手鼓等。

美式踢踏舞源于美国底层民众，在多元民族大融合过程中吸收了爱尔兰民间舞蹈和非洲传统舞蹈元素。美式踢踏舞除了注重踢踏舞步的复杂技巧和速度之外，上身舞姿没有限制，自由奔放，有较强观赏性和娱乐性。

踢踏舞鞋的制作与使用

踢踏舞鞋是带有铁掌的专用鞋。踢踏舞者利用舞鞋铁掌的各个部位，灵活地在木地板上踏击出各种节奏。现代专业的踢踏舞鞋的鞋面用硬牛皮制作，鞋掌部分的“铁片”由特制的玻璃钢制成。从横截面看，玻璃钢部分分成U字形，厚约3至4毫米，舞者多角度踏击地面时，能发出响亮悦耳的声音。有时，还会在U形空间放入麦克风，使每位观众都能清晰地听见踢踏的节奏。



踢踏舞鞋

基础训练

第一组

1. 把杆训练之一：半蹲、擦地、小弹腿（同芭蕾）。



2. 把杆训练之二：前、旁、后踢腿（同芭蕾）。

第二组

1. 地面控制之一：单腿环动。

(1) 仰卧，动力腿直腿向上抬起90度。再慢慢向外侧开胯至90度，控制。贴地回仰卧原位。

(2) 仰卧，动力腿贴地向外开胯90度。从旁向前缓缓抬起至90度，控制。经前控腿收回仰卧原位。



2. 地面控制之二：双腿环动。

(1) 仰卧，双腿向上抬起90度，缓缓向两旁开胯。双腿呈180度贴地，控制。贴地双腿回到仰卧位。

(2) 仰卧，双腿贴地向旁开胯，使之呈180度贴地，控制。双腿向正上方并拢，缓缓回到仰卧位。



第三组

1. 试模仿弗拉门戈的经典动作。

男生：击掌跺脚。



女生：手部动作、摆动裙子。



手部动作、摆动裙子

2. 绕手组合。

- (1) 单一向内、外绕手。
- (2) 带移动的踏步绕手。



- ◆ 通过资料搜索，了解弗拉门戈演出时惊叹词Allah、Ole的来历与作用。
- ◆ 在老师指导下，了解马祖卡、波尔卡、塔兰泰拉等欧洲民间舞蹈的节拍、速度和风格，并思考以欧洲民间舞曲为体裁的音乐作品的舞蹈律动特点。



第二节

社交舞与竞技舞 ——温情与热情之展现



作品鉴赏

翠堤春晓

(舞蹈电影)



电影海报

《翠堤春晓》是关于奥地利作曲家小约翰·施特劳斯的音乐传记片。影片中，青年施特劳斯酷爱音乐，专注于创作华尔兹（圆舞曲）。他的作品得到民众的喜爱，成为传世佳作。电影中有很多炫目的华尔兹歌舞场景，收录了施特劳斯的著名作品，如《春之声圆舞曲》《我爱上了维也纳》《蓝色多瑙河》《蝙蝠》等。片中著名插曲《当我们年轻时》也是由施特劳斯作曲，曲调明朗欢快。影片上映后，其音乐广为传唱而成为经典之作。

当我们年轻时

[美]汉默斯顿词
[奥]小约翰·施特劳斯曲
唯民译配

中速的小快板

One day when we were young, One won - der - ful
当 年 我 们 正 年 轻， 五 月 凤 光

morn - ing in May, You told me, you
令 人 迷 醉。 你 许 愿 你

loved me, when we were young one day.
爱 我， 当 我 们 年 轻 时。

(片段)

人物介绍



小约翰·施特劳斯（Johann Strauss II，1825—1899），奥地利作曲家、指挥家、演奏家。因与同为作曲家的父亲同名，故他被称为“小约翰·施特劳斯”以作区别。他七岁开始创作圆舞曲，一生创作了一百多首维也纳圆舞曲，被称为“圆舞曲之王”，其中以《蓝色多瑙河》《皇帝圆舞曲》《春之声圆舞曲》等最为著名。他还创作了《蝙蝠》等十六部轻歌剧和进行曲等其他体裁的作品。

知识百科

华尔兹与维也纳圆舞曲

华尔兹，是奥地利民间舞蹈和音乐，三四拍，强调第一拍重音，节奏明显，旋律流畅，分快、慢两种。跳舞时舞者两人成对跟着节拍旋转，故又称“圆舞曲”。现今流行的圆舞曲大多是在维也纳发展起来的，因而也被称为“维也纳圆舞曲”。19世纪中期，华尔兹作为社交舞传遍欧洲后，圆舞曲成为最流行的舞曲体裁之一。以小约翰·施特劳斯为代表的作曲家创作了大量经典的圆舞曲作品。

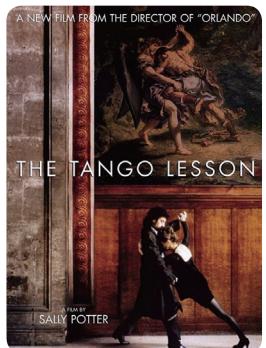
舞会礼仪

社交性舞会，是现代生活中常见的社交活动之一。舞会一般都比较正式，因此参加舞会需要注意如下礼仪：

- (1) 参加正式舞会，须正装（晚礼服）出席。
- (2) 舞会中的男女虽然互不相识，但可互相邀请。通常由男士主动邀请女士共舞。
- (3) 如果是女士邀请男士，男士一般不宜拒绝。音乐结束后，男伴应将女伴送回原来的座位，待其落座后，道谢或道别后方可离去，切忌在跳完舞后不予理睬。

探戈课

(舞蹈电影)



海报



剧照

《探戈课》于1997年由莎莉·波特 (Sally Potter) 执导并主演。故事讲述的是一位电影导演为新剧本构思而烦恼，在欣赏了一次充满魅力的探戈表演后很受触动，于是暂时抛弃工作，跟随知名探戈舞者帕布洛学习探戈舞。本片基本以黑白呈现，只有在莎莉灵感迸发进行创作时，脑海中浮现的情景才是彩色的。整部作品的发展都以“探戈课”为标题，共有12课。片中有很多精彩的探戈舞蹈场景，其中一幕在布宜诺斯艾利斯舞蹈大厅中，马友友演奏的大提琴音乐响起，四位演员跳起了皮亚佐拉著名的《自由探戈》，这成为探戈音乐和舞蹈作品中最令人难忘的片段之一。

《自由探戈》主题

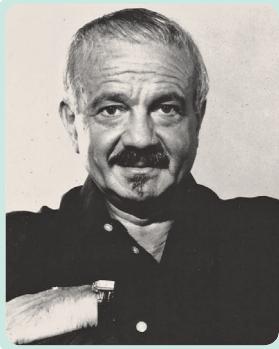
Mosso $\text{♩} = 139$

[阿根廷] 皮亚佐拉曲

A musical score for 'Libertango' by Astor Piazzolla. The score is written for a single melodic line on a staff. The key signature is one sharp (F#). The tempo is Mosso (slow) with a quarter note equal to 139. The dynamics range from forte (f) to piano (p). The music consists of eighth and sixteenth note patterns with various slurs and grace notes. The score is presented in three staves, each ending with a repeat sign and a double bar line.

(片段)

人物介绍



阿斯托尔·潘塔莱昂·皮亚佐拉（Astor Pantaleón Piazzolla, 1921—1992），阿根廷作曲家、班多钮手风琴演奏家。皮亚佐拉自幼年起学习阿根廷传统乐器班多钮手风琴，并将古典音乐、爵士乐的风格要素融入到阿根廷探戈的创作中。他的音乐节奏较为复杂和标新立异，扩大了阿根廷探戈的音乐表现幅度。皮亚佐拉将阿根廷探戈音乐提升为高度艺术性的、内涵深刻的能代表阿根廷文化和精神的音乐形式，使之成为南美音乐史上的重要里程碑。代表作有《我只是爱你》《狂热舞者与无休止的夜》《再会，诺尼诺》《布宜诺斯艾利斯的玛利亚》等。

知识百科

探戈

一种起源于南美的双人舞蹈。由于殖民地黑奴制的存在，南美的舞蹈融合了欧美民间音乐舞蹈风格与黑人音乐节奏要素，在此基础上逐步形成了阿根廷探戈。此后，阿根廷探戈传入并风靡欧洲，逐步衍生发展为国标舞中重要的比赛项目之一。探戈音乐多为二四或四四拍，一般有大陆探戈和阿根廷探戈两种节奏型。探戈舞蹈神秘深沉、狂放热烈，旋转、跳跃、交叉步、踢腿等技巧令人眼花缭乱。舞蹈中男女双方并不对视，定位动作时男女双方都看向自己的左侧。

* “黑池舞蹈节”之桑巴比赛 (体育舞蹈)

黑池(Black Pool)是英国北部小镇，因其举办世界最高规格的国际标准舞比赛而闻名于世。第一届“黑池舞蹈节”于1920年举办，当时摩登舞和拉丁舞两大类还未定型，比赛内容主要为英国乡村舞蹈，参赛者也仅限于英国本土。1950年，由英国“世界舞蹈组织”(ICBD)主办了首届世界性的“黑池舞蹈节”(Blackpool Dance Festival)，并将这一系列类型的舞蹈形式正式命名为国际标准交谊舞。此后，每年五月底都会在黑池的冬季花园举办一届国标舞世界大赛，被誉为“国标舞的奥运会”。

黑池国际标准舞比赛分为摩登舞与拉丁舞两类，其中桑巴是拉丁舞项目之一。国标桑巴与巴西本土桑巴有所不同，但其韵律感与活泼性同样给比赛带来很高的观赏性。



北京舞蹈学院参赛场景

知识 百科

体育舞蹈

也称“国际标准交谊舞”，目前属于体育运动项目之一，是以男或女为伴的一种步行式双人舞竞赛项目。比赛分两个项群，十个舞种。其中，摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞；拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自的舞曲、舞步及风格。各舞种根据乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

体育舞蹈兴起于英国伦敦。1924年由英国发起，欧美舞蹈界人士在广泛研究传统宫廷舞、交谊舞及拉美国家的各式土风舞的基础上，对其进行规范和美化加工，于1925年设立体育舞蹈比赛。比赛有团体赛和个人赛两种，赛式复杂，分职业和业余两类。

国标舞的比赛场地长23米、宽15米。比赛从音乐配合度、身体基本姿势、舞蹈感觉以及音乐理解等多方面综合评定参赛者的成绩。体育舞蹈的音乐不超过4分30秒。根据比赛规模设5至9名裁判员，按国际评判标准规定的基本技术、音乐表现力、舞蹈风格、舞蹈编排、临场表现、赛场效果这六个方面进行评分。1992年，国际标准交谊舞曾被列为奥运会表演项目。

桑巴

巴西最具代表性的舞蹈之一。源于非洲土著舞蹈，通过奴隶贩卖传入巴西，并逐步与巴西当地的文化、音乐结合，演变成今日的桑巴。该舞蹈风格热情奔放、充满活力，动作带有一定的即兴性。在简单的二四拍基础上，多层次色彩性打击乐形成复杂的节奏织体。每年的巴西狂欢节不仅是展示桑巴的最佳舞台，也是展示巴西文化的最直接窗口。改良过的国际标准拉丁桑巴舞是拉丁舞项群五大舞种之一。



第一组

两人一组，学习舞蹈礼仪。

并肩手挽手走步、面对面挽手。



并肩手挽手走步



面对面挽手

第二组

1. 华尔兹基本舞步：

(1) 前进、后退方步；



前进方步



后退方步

(2) 前进左转90度、后退左转90度；

(3) 后退右转90度、前进右转90度。

2. 班上同学两两相对，配合音乐练习华尔兹舞步。

第三组

1. 拍奏并熟记探戈的两种常用节奏型，分清其节奏来源。

(1) $\frac{4}{4}$ x. x x x |

(2) $\frac{4}{4}$ x x x x x |

2. 探戈基本舞步：

(1) 前进走步



前进走步

(2) 后退走步



后退走步

(3) 基本步组合（4种）

(4) 双人配合基本步组合，即前进走步、连接步、侧行并合步、五快步。

第四组

桑巴基本舞步：

(1) 双膝节奏平均地同时弹动



双膝弹动

桑巴舞带特性节奏的单足练习：屈膝—伸直—屈膝



单足练习

- (2) 沃尔塔：横垫步
- (3) 博塔佛戈：侧点步



- ◆ 思考舞蹈艺术的社交功能与娱乐功能，谈谈舞蹈学习对生活品质的提升意义。
- ◆ 通过互联网了解世界各地不同的自娱自乐舞蹈类型，归纳其中一些舞蹈的肢体表现特征。



参考 声像

- 1.《大河之舞：舞起狂澜·都柏林现场》（DVD），北京东方影音公司，2014年。
- 2.《弗拉门戈，弗拉门戈》（纪录片），卡洛斯·绍拉执导，传奇再现台，2010年。
- 3.《约翰&约瑟夫·施特劳斯：华尔兹、波尔卡、进行曲》（CD），德国留声机唱片公司，1997年。
- 4.《马友友：探戈灵魂——皮亚佐拉作品集》（CD），索尼唱片公司，1997年。
- 5.《探戈课》（电影），莎莉·波特执导，欧洲联合制作公司等，1997年。
- 6.《翠堤春晓》（电影），朱利恩·杜维威尔、维克多·弗莱明等执导，米高梅电影公司，1938年。

延伸 文献

- 1.[德]库尔特·萨克斯著，郭明达译，恒思校：《世界舞蹈史》，上海音乐出版社，2014年。
- 2.[日]山崎正和著，方明生、方祖鸿译：《世界文明史·舞蹈与神话》，上海译文出版社，2014年。
- 3.[阿根廷]安德烈斯·M.卡雷特罗著，欧占明译：《探戈：社会见证者》，北京师范大学出版社，2014年。
- 4.[俄]尼古拉·巴甫洛维奇·伊凡诺夫斯基著，朱立人、杨越译：《16—19世纪舞会舞蹈》，上海音乐出版社，2012年。

| 下篇 |

第三单元

足尖之舞

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。

——摘自《礼记·乐记》

芭蕾（Ballet），其重要特征是女演员表演时以足尖点地，舞台造型典雅、优美，表演具有高度技巧性。

芭蕾源于意大利，17世纪成型于法国宫廷。传至俄罗斯后，在19、20世纪之交达到鼎盛。当代芭蕾已高度职业化，成为风靡世界的表演艺术形式之一。中国芭蕾，也用足尖讲述着精彩的中国故事。





第一节

中国芭蕾 ——民族与本土之芳华

作品鉴赏

红色娘子军 (芭蕾舞剧)



演出剧照

芭蕾舞剧《红色娘子军》由李承祥、王希贤、蒋祖慧编导，并由中央芭蕾舞团于1964年在北京首演。

该剧以20世纪30年代海南岛琼海市万泉河畔小村庄为故事背景，表现了当时处于社会最底层女性的挣扎与奋斗。她们参加红军，为自由、幸福而战，成为妇女解放运动的旗帜。该剧编舞在尊重传统芭蕾技术的基础上，遵循“革命化、民族化、群众化”的原则，将西方芭蕾与中国民族舞蹈结合，使作品具有明显的中国印记，并成功进行了芭蕾艺术的全民普及宣传工作。

《娘子军练兵舞》是剧中表现女战士训练的场景，其舞蹈语汇豪迈，气氛热烈；《洪常青就义》中的大段独舞则是英雄主义的凝结与升华，其中体现着庄严的仪式感，展示了芭蕾艺术与革命情怀结合的崇高美。

娘子军连歌

1=G $\frac{2}{4}$ 梁信词
黄准曲

有力地

6 6 2 | 3 2 1 7 6 | 2 2 3 1 6 | 3. 2 | 6 1 1 7 6 5 |
 1. 向前进，向前进，战士的重任重，妇女的冤仇
 2. 向前进，向前进，战士的重任重，妇女的冤仇
 6 0 | 2 5 | 6 6 5 | 4. 3 2 1 2 | 3 - |
 深。古有花木兰，替父去从军，
 深。共产主义真，是领路人，
 3 6 | 1 3 2 | 5. #4 3 5 | 2 0 :|| 6 6 2 |
 今奴有娘子翻身，扛枪为人民。
 结束句
 3 2 1 7 6 | 2 2 3 1 6 | 3. 2 | 6 1 1 7 6 5 | 6 0 ||
 向前进，战士的责任重，妇女的冤仇深。

知识
百科

《红色娘子军》音乐

舞剧《红色娘子军》的音乐创作借鉴了柴科夫斯基“交响芭蕾”的思路，同时坚持中国民族音乐风格，为全剧共五十多段舞蹈，创作了总时长达135分钟的音乐，乐队总谱多达五百多页。剧中许多著名段落已成为家喻户晓的音乐会曲目，如《娘子军连歌》《万泉河水清又清》《快乐的女战士》《军民团结一家亲》等。舞剧音乐创作班子包括吴祖强、杜鸣心、戴宏威、施万春、王燕樵等。



演出剧照

白毛女

(芭蕾舞剧)

芭蕾舞剧《白毛女》改编自同名歌剧，于1965年首演。该剧艺术指导黄佐临，编导胡蓉蓉、傅艾棣、程代辉、林泱泱，作曲严金萱（部分为歌剧原曲或改编）。《白毛女》是芭蕾和民族舞结合的典范之作，一经上演就引起全国轰动，是中国芭蕾舞剧的传世佳作之一。

该剧音乐大量吸收了华北地区民歌、河北梆子、山西梆子等传统音乐素材，在西洋管弦乐中加入中国民族乐器。剧中还加入21首歌曲，使舞剧音乐具有鲜明的民族特色和浓郁的生活气息。从舞蹈编排来看，《北风吹》《进深山》《太阳出来了》等都是脍炙人口的著名段落。

最早将歌剧《白毛女》改编成舞剧的，是日本松山芭蕾舞团的清水正夫和松山树子。他们于1953年改编了该剧，1958年开始连续13次访华演出，均获得极大成功，也对我国自主改编芭蕾舞剧《白毛女》起到了积极的推动作用。



演出剧照

太阳出来了

1=G $\frac{4}{4}$
J=140 热烈地

贺敬之、丁毅词
马可、张鲁等曲
严金萱改编

0 0 0 0 | 2 3 2 1 5 | 2 3 2 1 5 | 5. 3 3 2 3 1 | 2. 3 2 0 |
太阳出来了，太阳出来了，哟 嘴 哟 哟 嘴！

1 1 6 1 2 | 5 - - - | 5 - - - | 5. 3 3 2 3 1 | 2. 3 2 0 |
太阳出来了， 哟 嘴 哟 哟 嘴！

0 0 0 0 | 5 6 5 4 1 | 5 6 5 4 1 | i. 6 6 5 6 4 | 5. 6 5 - |
太阳出来了，太阳出来了，哟 嘴 哟 哟 嘴！

4 4 2 4 5 | i - - - | i - - - | i. 6 6 5 6 4 | 5. 6 5 - |
太阳出来了， 哟 嘴 哟 哟 嘴！

(片段)

*梁山伯与祝英台
(芭蕾舞剧)



演出剧照

芭蕾舞剧《梁山伯与祝英台》改编自我国民间传说。舞剧分为“共读”“送别”“抗婚”“化蝶”四幕。辛丽丽编导，徐坚强作曲。2001年由上海芭蕾舞团首演。

《梁山伯与祝英台》是上海芭蕾舞团的保留剧目。音乐采用同名小提琴协奏曲作为主题旋律贯穿全剧，并巧妙利用越剧音乐中的经典旋律进行交响化发展，富有浓浓的江南风韵。剧中还出现了大量中国元素，如手帕、折扇、板胡等，在芭蕾舞剧民族化方面做出了新的探索。“化蝶”是舞剧中最后的场景，音乐与舞蹈达到高度融合，不断推动情绪发展。在舞美精心设计的各色彩蝶的映衬下，舞剧在炫美而伤感的氛围中结束。

知识百科

我国著名芭蕾舞团

- (1) 中央芭蕾舞团：又名中国国家芭蕾舞团，成立于1959年。该团在俄罗斯芭蕾学派基础上，博采众长，形成古典与现代、民族与世界相融合的中国芭蕾风格。
- (2) 上海芭蕾舞团：成立于1979年，其前身为1960年成立的上海市舞蹈学校和1966年由该校首届芭蕾科毕业生组成的《白毛女》剧组。
- (3) 辽宁芭蕾舞团：成立于1980年，该团坚持引进西方古典芭蕾作品，同时打造中国特色品牌。
- (4) 天津芭蕾舞团：成立于1992年，附属于天津歌剧舞剧院。
- (5) 广州芭蕾舞团：成立于1994年，属于广州政府专业艺术表演团体。



基础训练

第一组

1. 芭蕾五个基本脚位



2. 芭蕾七个基本手位



3. 芭蕾手位、脚位的组合练习

第二组

1. 把杆练习

(1) 蹲



(2) 擦地

(3) 小踢腿



小踢腿

(4) 单腿蹲



单腿蹲

(5) 控制



控制

(6) 大踢腿

2. 中间训练

(1) 臂膀练习 (arabesque舞姿四种)



臂膀练习

(2) 半脚尖



一位

二位

五位

(3) 小跳 (一位、二位、五位)

(4) 小跳

(5) 中跳

(6) 舞步单一训练

第三组

1. 划圈练习
2. 控制直腿起
3. 单手扶把划圈练习
4. 控制



根据本单元学习的芭蕾基本动作进行富有创意的组合，表现特定的情景或情绪。

推荐配乐（可任选）：

- (1) 江苏民歌：《茉莉花》
- (2) 丁薇：《冬天来了》
- (3) 埃尔加：《爱的礼赞》



- ◆ 作为典型的外来剧种，芭蕾舞剧在中国获得了怎样不同寻常的发展并如何实现本土化？
- ◆ 搜寻资料，讨论芭蕾训练对形体的有益之处，并考虑如何预防训练中出现损伤。



第二节

西方芭蕾 ——诗意与梦幻之象征

作品鉴赏

吉赛尔

(浪漫芭蕾舞剧)



演出剧照

两幕舞剧《吉赛尔》由简·克拉里 (Jean Coralli)、朱尔·佩罗 (Jules Perrot) 等编舞，甘道夫·亚当 (Adolphe Adam) 作曲。第一幕，表现了莱茵河地区美丽的田园风光、男女主角的浪漫故事；第二幕，表现了寂静森林中的墓地、冷月凄风中的复仇。该剧既有传奇性又有世俗性，展现了浪漫主义的两个方面：光明与黑暗、生存与死亡。音乐新颖，充满旋律美和戏剧性。《吉赛尔》最终成为浪漫主义芭蕾舞剧的代表作，享有“芭蕾之冠”的美誉。

《吉赛尔》第一幕（选曲）

[法] 甘道夫·亚当曲

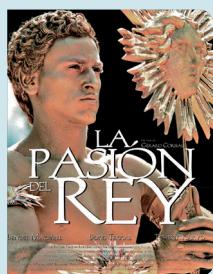
Allegro, moto di danza $\text{♩} = 88$

浪漫芭蕾

浪漫芭蕾发端于18世纪末19世纪初，涵盖法国芭蕾流派的全盛时期。浪漫芭蕾的舞蹈技巧、编导方式与演出形式具有特定规格与标准，并达到相当高的美学境界。

《王者之舞》

2007年上映的电影《王者之舞》由盖拉德·考比奥（Gerard Corbiau）执导。



电影海报，太阳王头像

影片背景为17世纪法兰西宫廷，通过各种艺术形式的展示，表现了“太阳王”路易十四时代法国宫廷政治的风起云涌。

影片中，大段的音乐舞蹈场景展现了17世纪音乐舞蹈史的重要一幕。路易十四自小推崇艺术，本人即为优秀舞者，被称为“太阳王”。他在这个时期赋予芭蕾更多机会，使芭蕾艺术得到空前发展。

路易十四穿舞鞋的立像

皇家舞蹈学院

皇家舞蹈学院是历史上第一所专业芭蕾学校，由法国国王路易十四于1661年在巴黎创办。芭蕾自意大利传入法国之后，路易十四希望将之在法国发扬光大，使其成为真正的舞台艺术。该舞蹈学院建立后，承担教学、编导、演出等系列任务，成为古典芭蕾的摇篮，培养了大批优秀的舞者，编导了诸多传世作品，如《仙女》《吉赛尔》《葛蓓莉娅》等。该舞蹈学院最重要的贡献是首创芭蕾的手位和脚位，确立了芭蕾的基本动作体系。

天 鹅 湖

(古典芭蕾舞剧)



演出剧照

《天鹅湖》是浪漫主义时期俄罗斯作曲家柴科夫斯基创作的第一部芭蕾舞剧音乐作品，其戏剧框架来自民间童话，讲述了王子齐格弗里德与化身为白天鹅的奥杰塔以真挚的情感战胜邪恶的故事。该剧音乐是舞蹈音乐中的里程碑之作，兼有交响乐般的宏大与抒情诗式的唯美，给舞蹈编导们想象的空间。音乐与戏剧情节冲突的联系十分紧密，音乐展开与人物性格刻画高度契合，加强了作品的戏剧性。《天鹅湖》音乐因其独特的个性与美感，常被编成组曲在音乐会上演出。

“天鹅”主题

Moderato

[俄]柴科夫斯基曲

(片段)

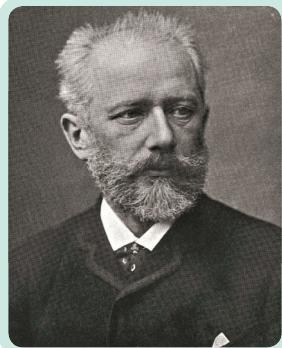
全剧共四幕，包含 29 首分曲。其中，天鹅主题如主导动机贯穿全剧发展。作曲家采用主题变奏手法，使主题在不同戏剧发展阶段的表演或优雅温柔或伤感不安，甚至表现出悲怆激动等不同的人物性格特征。

芭蕾舞剧《天鹅湖》由彼季帕、伊万诺夫合作编排而大获成功。第三幕中，饰演黑天鹅奥吉莉娅的独舞演员要一口气做三十二个单足立地旋转（挥鞭转），这个技巧成为衡量芭蕾演员技术水平的试金石之一。



黑天鹅

人物介绍



彼得·伊里奇·柴科夫斯基（Pyotr Ilyich Tchaikovsky，1840—1893），俄罗斯作曲家。他的芭蕾音乐创作成就非凡，代表作品《天鹅湖》《胡桃夹子》《睡美人》在芭蕾艺术史上留下了辉煌的一页。

此外，他的《第一钢琴协奏曲》《D大调小提琴协奏曲》、交响序曲《1812年》、幻想序曲《罗密欧与朱丽叶》《意大利随想曲》以及大量重奏作品和声乐作品等也都是传世佳作。

知识百科

古典芭蕾

一般指俄罗斯芭蕾学派，具有强烈的戏剧性、恢宏的史诗性、突出的肢体表现力等特点，可谓集意大利芭蕾和法国芭蕾之大成。

芭蕾双人舞

芭蕾有复杂的结构形式和特定的技巧要求。其中，双人舞是古典芭蕾的重要组成部分，大多用以表现男女主角情感交流或正反两方对抗，用肢体语言表达角色的内心情感。结构一般可分为：先是扶持、托举的抒情性慢板舞蹈，再是男女演员展示角色性格与情感的独舞，之后是男女演员的穿插表演，最后以合舞结束。



*天 鹅 之 死
(芭蕾独舞)

《天鹅之死》由俄罗斯舞蹈编导福金创作，选用了法国作曲家圣·桑《动物狂欢节》中的音乐《天鹅》，由著名俄罗斯舞蹈家安娜·巴甫洛娃首演并成为其代表作。该作品刻画了濒临死亡的天鹅形象。在流动音型的背景下，伤感的音乐主题与天鹅微颤的手臂，表达了对生命的无限眷恋。作品成功表现了芭蕾的柔美与稍纵即逝之美。诗性的想象与高度控制的肢体表达，使《天鹅之死》成为芭蕾史上杰出的范例。



舞台剧照

天 鹅

[法] 圣 - 桑 曲

Adagio

p *marcato il canto*

pp

legato sempre

(片段)

人物介绍

夏尔·卡米尔·圣-桑（Charles Camille Saint-Saëns，1835—1921），法国作曲家、管风琴演奏家，法国民族音乐协会创始人之一。音乐创作涉猎体裁极广，数量巨大。代表作有《动物狂欢节》《骷髅之舞》《引子与回旋》《参孙与达丽拉》等。



米哈伊尔·米哈伊洛维奇·福金（Mikhail Mikhaïlovich Fokine, 1880—1942），俄罗斯芭蕾舞蹈家和编舞，毕业于圣彼得堡戏剧学校舞蹈专业。曾于马林斯基剧院芭蕾舞团任独舞演员并编舞，后任佳吉列夫舞蹈团编导兼主要演员。代表作有《火鸟》《彼得鲁什卡》。1921年移居美国从事相关专业工作，先后在巴黎歌剧院、蒙特卡洛俄罗斯芭蕾舞团任舞剧编导。福金主张继承古典芭蕾传统，同时又有所创新，对20世纪芭蕾艺术的发展产生了深远影响。

知识百科

现代芭蕾

现代芭蕾形成于20世纪初，形式上不再恪守传统芭蕾的表演程式，而是致力于编创清新雅致、富有创意的作品，开创了芭蕾艺术新纪元。

外国著名芭蕾舞团

世界级著名芭蕾舞团往往具有悠久的历史，拥有优秀剧目与杰出舞者。国际公认的著名芭蕾舞团有法国巴黎歌剧院芭蕾舞团、英国皇家芭蕾舞团、俄罗斯圣彼得堡马林斯基剧院芭蕾舞团、莫斯科大剧院芭蕾舞团、纽约城市芭蕾舞团、美国芭蕾舞剧院等。

基础训练

1. 转
2. 控制



3. 小跳
4. 中跳
5. 布雷舞步



拓展思考

- ◆ 评价芭蕾基本原则“开、绷、直、立”所体现的审美观念。
- ◆ 看图思考：



参考 声像

- 1.《中国现代芭蕾舞剧音乐精华》(CD)，太平洋影音公司，2011年。
- 2.《天鹅湖》(珍藏版)(DVD)，北京中唱时代音像出版有限公司。
- 3.《吉赛尔》(CD)，拿索斯唱片公司，2006年。
- 4.《历史录音珍藏系列：现代芭蕾舞剧·红色娘子军》(CD)，雨果唱片制作公司，1992年。
- 5.《王者之舞》(电影)，盖拉德·考比奥执导，法国电视二台，2000年。

延伸 文献

- 1.陈家年：《古典芭蕾舞基本训练教程》，上海音乐出版社，2010年。
- 2.祁天航、高遇美：《中国芭蕾简史》，现代出版社，2014年。

第四单元

踏歌起舞

我成为舞蹈家是为了用身体的动作去创造，而不仅仅是为了跳舞。

——[法]卡琳娜·伐纳

现代舞，主张摆脱古典芭蕾动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作自由抒发人的真实情感，在极度的张弛之间迅速转换，充满张力之美。

对音乐的共鸣、对生活的感悟、对情感的抒发——舞蹈编创，可以让你发现自己的审美意趣与无限创造力……





第一节

现代舞

——理念觉醒与张弛有度

作品鉴赏

悲 歌
(现代舞)



演出剧照

《悲歌》是舞蹈家玛莎·格雷姆于1930年创作的现代舞。该作品道具的运用别出心裁，她坐在低矮的凳子上，用一个具有弹力的法兰绒长布将整个身体裹起来，只有手、脚和脸部露出，竭尽全力舞动身体，努力使身体向上伸展。她痛苦地扭曲、挣扎，好像灵魂寻求突围时发出的呐喊。在这种震撼的情景中，观众感受到的不仅有表演者的痛苦，还有所有被禁锢灵魂的悲哀。

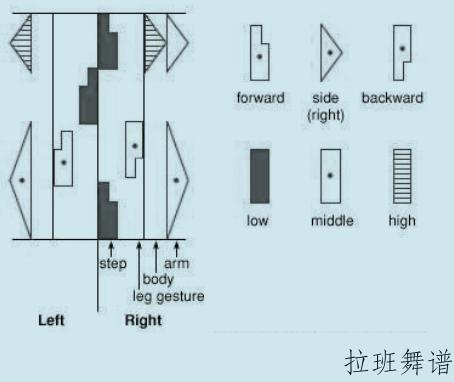
人物介绍



玛莎·格雷姆 (Martha Graham, 1894—1991)，美国舞蹈家、编导、教育家。由她探索和创造的“收缩—伸展”技术，为现代舞教学提供了一种既能提高身体表现力，又独具特色的科学训练方法。她强调，呼吸是现代舞表现的重要因素，呼吸赋予舞蹈以生命，没有呼吸的舞蹈如同没有灵魂的躯壳。她的训练体系是现今世界上运用最广泛的现代舞技术体系之一，对欧美现代舞乃至整个世界的现代舞发展产生了深远影响。玛莎·格雷姆留下了一百多部作品，包括《悲歌》《旅途神话》《天使的乐园》《梦》《心灵的洞穴》等。

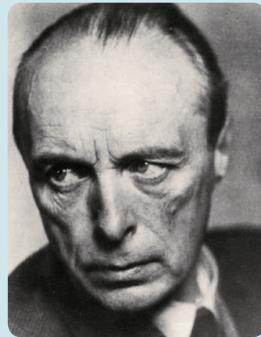
知识百科

拉班舞谱



鲁道夫·冯·拉班 (Rudolf von Laban, 1879—1958)，匈牙利舞蹈家，“现代舞理论之父”。他最杰出的贡献就是发现了人体动作规律并创立了拉班舞谱。

舞谱以数学、力学、人体解剖学为基础，运用各种形象的符号，精确、灵活地分析并记录舞蹈及各种人体动作的姿态、空间运行路线、动作节奏和所用力效，因此被广泛运用于舞蹈、体育、医疗等与人体运动有关的领域，如今已经被公认为是一种既科学又形象并富有逻辑性的动作分析记录体系。



鲁道夫·冯·拉班

*水月

(现代舞)



演出剧照

《水月》由“云门舞集”舞蹈团表演。该作品充满冥想的气氛，其创作构思来自“镜花水月毕竟总成空”的意境。舞蹈以中国传统功夫“太极导引”为创编依据。《水月》反映出编创者心中真实与虚幻、阴与阳的关系，以及对时间与空间概念的理解等。

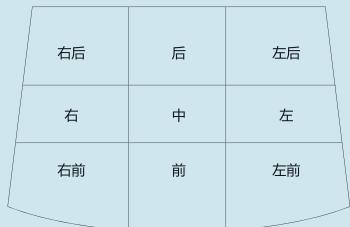
《水月》是一部充满诗意与哲理的舞蹈作品。在巴赫内省而充满思辨意味的大提琴音乐的伴奏下，作品展现出中西方舞蹈语汇的综合运用，尤其是化自太极的肢体语汇，为该作品打上了鲜明的中国传统文化符号。

知识百科

舞台平面分区、方位与空间层次

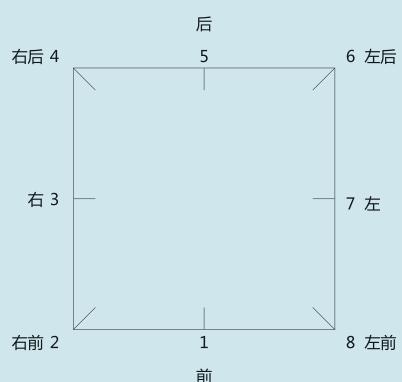
(1) 舞台平面一般可以分为9个区域。

如右图：



(2) 舞台方位一般可以用1至8个方位记录。

如右图：



(3) 舞台空间分为低、中、高三个层次。

海上探戈

(现代舞)



演出剧照

作品《海上探戈》是编导金星以曹禺剧作《雷雨》中的人物繁漪为主线创编而成的现代舞。该作品有繁漪与周朴园、繁漪与周萍的双人舞，有身穿白塑料披风幽灵般的群舞，配以如泣如诉的音乐和现代舞肢体语言的叙述。故事由开始的缠绵、纠结发展到最后的破碎。作品情节改编极具艺术性，节奏紧凑利落，人物性格塑造入木三分。

知识百科

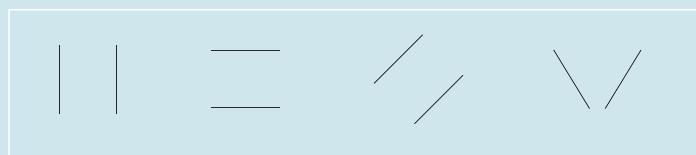
现代舞基本观念

- (1) 艺术观与审美概念：支持个性。
- (2) 对思想性和哲理性的追求是现代舞的重要特征之一。
- (3) 对现代舞作品的评价，应避免简单的是非曲直判断，要多从挖掘其创造潜力、理解其创作动机出发。现代舞的宗旨是大胆实验与严肃探索，而非刻意炫技或迎合。
- (4) 现代舞可从大自然中发现处处舞动的韵律，美国现代舞大师保罗·泰勒说：“我们缺少的不是动作，而是缺少发现那些能为自己目的出色服务的动作的眼睛。”

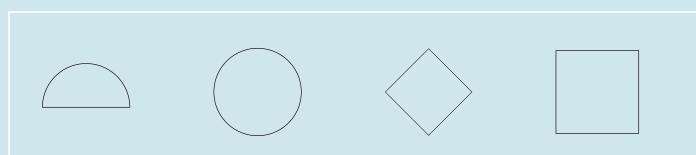
编舞构图与队形

(1) 常见队形构图

① 线条：



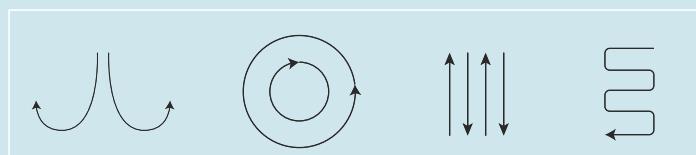
② 圆与方：



③ 点状：



(2) 常见队形运动



基础训练

第一组

1. 坐姿与站姿。



坐姿与站姿

2. 玛莎·格雷姆现代舞技术训练体系中手位与脚位。

(1) 基本手位

- ① 准备位：双手自然下垂于身体两侧，手心向里，肘部自然弯曲。
- ② 一位：双臂呈弧线状放在身前，自然弯曲下垂。
- ③ 二位：手臂保持一位抬至胃部上端平行高度，手心相对。
- ④ 三位：手臂从二位抬到头顶前上方，手心相对。
- ⑤ 四位：一只手臂抬到三位，另一只手臂保持二位。
- ⑥ 五位：在三位的基础上，另一只手臂下降至肩部平行位置。
- ⑦ 六位：一只手臂侧放至与肩部平行，手心向前；另一只手臂由四位切至二位，手心向下。
- ⑧ 七位：手臂伸展向两侧打开，与肩部平行，手心向下。



(2) 基本脚位

- ① 一位：双脚后跟并拢，脚尖向外打开呈“一”字状。
- ② 二位：在一位基础上，两脚分开。
- ③ 三位：两脚跟前后重叠，足尖向外张开。
- ④ 四位：两脚前后保持一足的距离，脚尖、脚跟相对呈两直线。
- ⑤ 五位：两脚前后重叠，脚尖、脚跟前后互触，腿向外转。



3. 收缩与放松（玛莎·格雷姆现代舞技巧）

- (1) 收缩：屏息，所有气息处于静止状态，肢体处于收势，舞蹈动作定格。
- (2) 延展：尽量放到最大，到极致后舞蹈动作定格。
(要求：掌握身体收紧与释放，让身体完全受自己的意识控制，达到自如状态。)
- (3) 放松。

第二组

1. 地面练习

- (1) 倒地、爬地练习
- (2) 地面荡腿组合
- (3) 地面甩头组合
- (4) 地面踢腿组合
- (5) 地面放松、收缩、延展组合
(要求：注意在地面时脚与地面的关系，头部的留头、甩头。)



2. 脊椎练习

- (1) 身体直立，从头顶开始带动上身一节一节放松往下运动，撑满整个背部肌肉。头与颈椎放松，脊椎呈卷状。头靠向两腿中间，上下身保持折叠式。
- (2) 弯腰90度，双手自然松弛下垂。



(3) 身体直立，左手分别上下直立靠紧头部和躯干，向靠近躯干的手臂方向尽量弯腰。



实践活动

根据已学舞台知识与队形构图知识，结合前面单元的舞蹈基本动作，构思一段舞蹈小品。音乐自选，风格自定。

拓展思考

- ◆ 通过具体案例，讨论现代舞与古典芭蕾的异同。
- ◆ 了解现代舞在我国当代的发展概况。



第二节

创意舞蹈 ——音乐灵感与舞蹈创意

作品鉴赏

永不消逝的电波

(舞剧)

《永不消逝的电波》以李白烈士的真实事迹为素材，讲述了上海解放前夕地下党在看不见硝烟的战场上，为信仰浴血奋战、视死如归的故事。



演出剧照

这部舞剧借鉴了电影蒙太奇手法，在舞台美术、灯光、舞台调度等方面有强烈的创新意味，取得了令人震撼的戏剧效果。紧凑的结构与紧张的剧情紧密结合，让情节的展开扣人心弦。同时，作为舞剧，它充分结合了不同舞蹈类型，体现了舞蹈本身的美感与力量。音乐借鉴上海20世纪二三十年代的老歌，结合现代编曲手法，令人耳目一新。在这部舞剧中，艺术性与思想性达成高度统一。

渔光曲

(《永不消逝的电波》选曲)

安 娥词
任 光曲

1=C $\frac{4}{4}$

1 - - 5 | 2 - - 5 | 5 - - 3 | 2 - - - | 3 - - 2 |

6 - - 2 | 1 - - 6 | 5 - - - | 6 - - 5 | 1 - 1 6 |

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

(片段)

知识 百科

舞剧（戏剧性舞蹈）

综合性舞台戏剧形式之一，以肢体语言为主要艺术表现手段，结合文学、音乐、视觉艺术等形式，展开故事情节，表达人物情感。代表作有《红色娘子军》《白毛女》《天鹅湖》《野斑马》《永不消逝的电波》等。

抒情性舞蹈

也称“情绪舞”，是直接表现舞蹈形象与抒发思想感情的舞蹈。一般通过对特定生活情景中人物思想感情的描绘，塑造鲜明生动的舞蹈形象，以此来表达创作者对客观世界的感受和对生活的见解。抒情性舞蹈往往既带有舞蹈形象的个性特点，又概括了时代的普遍感情。代表作有《春江花月夜》《红绸舞》《荷花舞》等。

叙事性舞蹈

也称“情节舞”，是通过一定的情节事件来塑造人物、表现作品主题思想的舞蹈。叙事性舞蹈一般比较短小，情节较简单，但情节展开依然起伏跌宕、有始有终。代表作有《再见吧！妈妈》《金山战鼓》《割不断的琴弦》《无声的歌》等。

实践活动

1. 艺术特点与表现力分析

观看舞剧《永不消逝的电波》，选择剧中一个片段提取编舞思路，以文字形式记录下来，分析其艺术特点与表现力。

*2. 作品排练

选择一段你喜欢的音乐，以此为声音背景，撰写编舞设计书。可以考虑结合戏剧、影视、多媒体等其他艺术载体与手段，尝试艺术综合表现的可能性。

《红旗飘飘》

红旗飘飘

1=♭E $\frac{4}{4}$

中速

乔 方词
李 杰曲

5 5 5 6 5 5 5 | 3 5 5 3 5 5 - | 4 4 4 4 4 4 4 5. | 2 3. 3 - - |
那 是从 旭 日 上 采 下 的 虹， 没有人 不爱 你 的 色 彩；

5. 5 5 6 5 5. | 5 5. i 5 6 - | 7 7 7 7 6 6 7 7 6 | 6 5 5. 5 - |
一 张 天 下 最 美 的 脸， 没有人不留 恋 你 的 容 颜。

: 5 5 5 6 5 5. | 3 5 5 3 5 5 - | 6 6 6 6 i i i 7 6 | 6 5 5. 5 - |
你明 亮 眼 睛 牵 引 着 我， 让 我 守 在 梦 乡 眺 望 未 来，

6. 6 6 0 i 7 6 6 | 6 5 5. 5 - 0. 5 | 4. 4 4 6 5 5 4 3 | 2 1 1 1 - - |
当 我 离 开 家 的 时 候， 你 满 怀 深 情 吹 响 号 角。

0 0 0 i 2 | 3 3 0 3 2 i i | 2 i i. i | 3 3 0 i 3 i |
五 星 红 旗， 你 是 我 的 骄 傲； 五 星 红 旗， 我 为 你
3 2 2. 2 i 2 | 3 3 0 2 3 i | i 6 6 - 0 7 i | 2 2 3 3 4 4 3 2 1 |
自 豪。 为 你 欢 呼， 我 为 你 祝 福， 你 的 名 字 比 我 生 命 更 重

i i. i - 1 3 | 5. 6 5 3 5 | 7. i 7 6 6 7 | 1 6 6. 6 6 6. 5 |
要。 红 旗 飘 呀 飘， 红 旗 飘 呀 飘， 腾 空 的 志 愿 像 白 云

4. 3 2 5 5 1 3 | 5. 6 5 3 5 | 7. i 7 i 1 7 | 6 i. i 2 2 i | i 1. i - |
越 飞 越 高； 红 旗 飘 呀 飘， 红 旗 飘 呀 飘， 年 轻 的 心 不 会 衰 老。

3 - 3 3 2 i 2 | 3 - - - | 2 - 2 2 2 3 i 2 | 2 - - - | 3 - 3 3 2 i 2 |
咳 嗨 嗨 呀 哟 嗨 嗨 哟 哟 嗨 嗨 哟 哟 嗨 嗨 哟 哟 嗨 嗨 哟 哟 嗨 嗨 哟 哟
3 - - - | 2 - 2 2 2 3 i 2 | 2 - - - | 2. i i. i - i 2 | 2. i i. i - - ||
结束句
要。 五 星 D.S. 要。

《红旗飘飘》表达了对祖国的赤子之心。音乐富有动力，积极向上，催人奋进。

编排建议：根据音乐情绪，可采用集体舞形式，关注动与静、密与疏的关系。

道具建议：“五星红旗”这一段，可考虑选择红色宽幅缎带或者红旗。

《是否》

是 否

1=D $\frac{4}{4}$

中速

罗大佑词曲

3 5 3 3 1. 2 3. 1 | 2. 3 6 - | 4 6 4 3 2. 3 4 6 5 | 5 - - - |
是否 这次我 将真的 离开你， 是否 这次我 将不再 哭，

5 7 5 4 3. 4 5 b7 | 6. 5 4 4. 6 6 | 2 2 2 1 7 6 7 7 1 | 2 - - - |
是否 这次我 将一去 不回头， 走向那条 漫漫永无 止境的 路。

3 5 3 3 1. 2 3. 1 | 2. 3 6 - | 4 6 4 3 2. 3 4 6 5 | 5 - - - |
是否 这次我 已真的 离开你， 是否 泪水已 干不再 流，

5 7 5 5 4 3. 4 5 b7 | 6. 5 4 4 - | 2 2 2 1 7. 2 | 1 - - - |
是否 应验了我 曾说的 那句话， 情到 深处人 孤独。

f
||: i 4 i 7 6. 7 i 6 | 7. 2 5 3 7. | 6 4 2 1 7 6. 5 2 3 | 3 - - - |
多少 次的寂 寞挣扎 在心头， 只为 挽回 我将远去 的脚 步。

i 4 i 7 6. 7 i. 6 | 7. 2 5 6. 7 | i. 7 6 6 7 i i 6 7 i | 2 - - - |
多少 次我忍 住胸 口的 泪水， 只 是为 了告诉 我自己 我不在 乎。

3 5 3 3 1. 2 3. 1 | 2. 3 6 - | 4 6 4 3 2. 3 4 6 5 | 5 - - - |
是否 这次我 已真的 离开你， 是否 泪水已 干不再 流，

5 7 5 5 4 3. 4 5 b7 | 6. 5 4 4 - | 2 2 2 1 7. 2 | 1 - - - :||
是否 应验了我 曾说的 那句话， 情到 深处人 孤独。

《是否》是歌舞电影《搭错车》插曲，影片讲述了哑叔养育养女阿美的感人故事。《是否》虽以大调写成，但在旋律写作与和声处理上较为独特，音乐带有悲怆的气息，深切感人。

编排建议：体现出音乐风格，根据电影故事、歌词等内容，可考虑编排单组双人舞或多组双人舞。

戏剧性舞蹈《精卫填海》

- (1) 根据山海经中《精卫填海》的故事进行剧本创编（可集体讨论，个人执笔）。
- (2) 集体围读剧本，进行场景分割与角色分配。
- (3) 根据情节，设计不同的舞蹈表演形式：独舞、双人舞、群舞等。
- (4) 根据戏剧性舞蹈的发展，选择不同场景的不同音乐片段或音效。
- (5) 根据不同的场景片段，分段编舞。
- (6) 考虑服装、化妆、灯光等。

参考 声像

1. *Three by Martha Graham*, 金字塔媒体公司, 2008 年。
2. 《云门舞集之水月》(DVD), 浙江文艺音像出版社, 2005 年。

延伸 文献

1. [美]伊莎多拉·邓肯著, 蔡海燕、凌喆译: 《邓肯自传》, 华东师范大学出版社, 2018 年。
2. 刘青弋: 《西方现代舞史纲》, 上海音乐出版社, 2015 年。
3. Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, Pre Textos ed., 2011.
4. [法]卡琳娜·伐纳著, 郑慧慧译: 《舞蹈创编法》, 上海音乐出版社, 2006 年。

后记

本册教材根据教育部颁布的《普通高中音乐课程标准（2017年版2020年修订）》编写并经国家教材委员会专家委员会审核通过。

党的十九大报告明确提出：“要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，发展素质教育，推进教育公平，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”本套教材坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神为指导，包括必修课程（选学）《音乐鉴赏》《歌唱》《演奏》《音乐编创》《音乐与戏剧》《音乐与舞蹈》六个模块，选择性必修《合唱》《合奏》《戏剧表演》《舞蹈表演》《音乐基础理论》《视唱练耳》六个模块。

教材力求选材精当，在充分展现中华优秀传统文化的基础上，拓宽艺术视野；突出学科特点，让学生在体验与实践的基础上促进知识、技能的提升，充分体现学科核心素养，达到音乐学科育人的目标。

本册教材为必修课程（选学）模块之《音乐与舞蹈》。

编写过程中，上海市中小学（幼儿园）课程改革委员会专家工作委员会，上海市教育委员会教学研究室，上海市课程方案教育教学研究基地、上海市心理教育教学研究基地、上海市基础教育教材建设研究基地、上海市音乐教育教学研究基地（上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地）及基地所在单位上海音乐学院给予了大力支持。

2020年5月

主 编：余丹红
本册主编：余丹红
编写人员：（按姓氏笔画排序）
史莉莉 沈 茜 宋群华
责任编辑：王媛媛
美术设计：翟晓峰 何 辰
福莱达艺术机构（上海）

普通高中教科书 音乐 必修5 音乐与舞蹈

上海市中小学（幼儿园）课程改革委员会组织编写

出 版 上海音乐出版社有限公司（上海市闵行区号景路159弄A座6F）
发 行 上海音乐出版社有限公司
印 刷 上海中华印刷有限公司
版 次 2021年7月第1版
印 本 2021年12月第2次
开 本 890毫米×1240毫米 1/16
印 张 4.75
面 数 76面
书 号 ISBN 978-7-5523-1982-8/G · 0158
定 价 15.80元

价格依据文号 沪价费〔2017〕15号

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，请拨打电话021-60938217

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与上海音乐出版社联系。电话：021-64310542

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。

本册教材图片提供信息：

本册教材中的图片由钱世锦、叶进、余霄以及北京舞蹈学院、上海芭蕾舞团、“视觉中国”图片网站等提供。

MUSIC

PU TONG GAO ZHONG
JIAO KE SHU

普通高中教科书

音 乐

必修5

音乐与舞蹈



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5523-1982-8

9 787552 319828

定价：15.80 元