



普通高中教科书

音乐

MUSIC

选择性必修 3

Dance Performance



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

MUSIC

选择性必修 3

Dance Performance

主 编：余丹红
本册主编：余丹红
编写人员：（按姓氏笔画排序）
杨 茜 颜 悅
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 选择性必修3 舞蹈表演

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 978-7-5523-1986-6/G · 0162
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、常留柱、叶进以及内蒙古艺术学院、“视觉中国”图片网站等提供。

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

第一单元 舞蹈基础训练	1	第二单元 舞蹈组合训练与表演	27
第一节 地面活动	2	第一节 中国古典舞组合训练与表演	28
作品鉴赏 大梦敦煌	2	作品鉴赏 秦王点兵	28
知识窗 敦煌舞		知识窗 中国古典舞基本风格与来源	
《丝路花雨》			
基础训练 (一) 髋关节、膝关节、踝关节	3	基础训练 基本手型与手臂位置	29
知识窗 舞蹈		知识窗 提沉	
(二) 头、肩、胸、腰	7	舞蹈组合	
知识窗 舞台调度		实践活动 《良宵》	32
(三) 腿	10	拓展思考	34
拓展思考	12	第二节 芭蕾组合训练与表演	35
第二节 把杆训练	13	作品鉴赏 仙女们	35
作品鉴赏 跳出我天地	13	知识窗 芭蕾的早期发展	
知识窗 芭蕾舞鞋：足尖鞋		基础训练 (一) 基本站立姿态	36
基础训练 (一) 双手扶把练习：	14	(b) 脚的位置	36
蹲、半脚尖、擦地		(c) 手臂的位置	38
知识窗 舞台方位记录		知识窗 芭蕾礼仪	
(二) 单手扶把练习：	18	芭蕾舞者盘发	
单腿蹲、控制		实践活动 《花之圆舞曲》	43
知识窗 舞谱		拓展思考	48
拓展思考	21	第三节 民族民间舞组合训练与表演	49
第三节 素质训练	22	作品鉴赏 荷花舞	49
作品鉴赏 走、跑、跳	22	基础训练 藏族舞蹈基本舞姿	50
知识窗 舞台空间划分		知识窗 藏族舞蹈基本风格	
基础训练 (一) 腿、腰柔韧度	23	藏族舞蹈基本体态与礼仪	
知识窗 编舞中的“点”“线”概念		实践活动 《北京的金山上》	51
(二) 腹背肌	25	知识窗 歌曲《北京的金山上》	
(三) 弹跳	26	拓展思考	54
拓展思考	26		

第三单元 舞蹈排演实践	55
第一节 群舞与集体舞	56
作品鉴赏 朱鹮	56
舞剧	
群舞	
实践活动 编排集体舞	58
集体舞	
拓展思考	61
第二节 创意舞蹈	62
作品鉴赏 义勇军进行曲	62
即兴舞蹈	
实践活动 (一) 开放式创意舞蹈构思 与表演——《八骏赞》	63
蒙古族舞蹈基本体态与舞姿	
(b) 舞蹈编排:《梨花又开放》	68
(c) 编舞三要素——时间、空间与动作	
学习总结	69

编者注: 本册所有标注★部分为选学内容。

第一单元

舞蹈基础 训练

舞蹈基础训练是舞蹈表演的基础，是在舞蹈学习中形成舞蹈气质与展现舞姿的关键一步。它锻炼舞者的身体机能，提高舞蹈的技巧，同时也磨炼学习者的意志。





第一节

地面活动

作品鉴赏

大梦敦煌 (舞剧)



演出剧照

《大梦敦煌》是一部以敦煌为背景的大型舞剧，讲述了敦煌青年画师莫高与月牙姑娘的故事。舞剧通过表现他们对艺术的执着追求，展现了人性和艺术的光辉。

该剧力求通过舞剧的形式展示激烈的戏剧矛盾、挖掘人物的内心情感，情节跌宕起伏，感人至深。不论是独舞、双人舞、三人舞，还是其他舞蹈形式的展示，都非常强调在舞蹈中推进戏剧情节，用肢体语言表现人物情感。其中，《大梦敦煌》中的双人舞富有特色，支撑起舞剧情节与人物情感的展开。如：舞剧第二场双人舞，表现了莫高与月牙相识、相知到相恋的真挚情感；第四场双人舞的情感则发生了变化，由喜转悲，形成生离死别的情感张力。

《大梦敦煌》依托敦煌文化的深厚积淀，场面美轮美奂；音乐婉转凄美、酣畅淋漓。作品整体悲剧美的氛围令人为之动容。

知识百科

敦煌舞

源自敦煌壁画造型艺术，结合人体运动特点和舞蹈韵律，将静态壁画舞姿变成动态舞蹈艺术形象，并形成系列舞蹈语汇。该舞种带有强烈的民族特点和地域特色。

《丝路花雨》

1979年由甘肃省歌舞团创作演出的大型民族舞剧。它以盛唐为时代背景，勾勒出敦煌莫高窟民间画工神笔张和歌伎英娘父女俩的艺术形象，呈现了唐代经济文化空前繁荣的历史画卷。

该剧最大的艺术贡献是“复活还原”了莫高窟壁画中的舞蹈姿态，形成敦煌舞特有的S形曲线运动形式，创造了具有敦煌特色的舞蹈艺术。其中，“反弹琵琶”舞姿最为典型，体现出壁画上舞伎的造型特色，令人耳目一新。《丝路花雨》借古创新的创作方法，为中国古典舞提供了新的舞蹈语汇，被称为“中国舞剧发展史上的里程碑”“活的敦煌壁画”。



演出剧照



(一) 髋关节、膝关节、踝关节

【注意事项】

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

1. 髋关节

【准备动作】

双腿屈膝盘坐。脚心相对，收到裆处。双手抓住脚背，上身直立。



【基本步骤】

(1) 上身向前向下压胯，向地面贴近。后背保持挺拔。



(2) 练习时，先缓缓下行，停顿片刻后恢复至原位。熟练之后可以加快速度。

(3) 配上四四拍音乐：一二三四 | 五六七八 | 二二三四 | 五六七八 |。

第一步：开始，第一个四拍，缓缓往下；第二个四拍，控制、停住；第三个四拍，缓缓回原位；第四个四拍，坐稳、挺直。

第二步：第一小节第一拍，快速往下；后三拍控制、停顿；第二小节第一拍快速恢复至原位，后三拍坐稳、挺直。

【要点说明】

(1) 练习过程中，后背必须保持直立挺拔，不能驼背。

(2) 尽量保持大腿部贴地。

(3) 如需要同学帮忙按住膝盖，注意用力适度，不能拉伤韧带。一般情况下，建议练习者用自身力量训练，不用借助外力。

2. 膝关节

【准备动作】

平躺，膝盖并拢伸直。双脚并拢，绷脚背。双手横向展开，与身体呈“十”字状，手心贴地板。



【基本步骤】

(1) 上身保持不动，膝盖并拢向上，脚尖点地向臀部靠拢。



(2) 上身保持不动，脚尖离开地面，保持绷脚背，向空中伸展与上身成90度。



(3) 原路返回。

(4) 配上四四拍音乐：一二三四 | 五六七八 | 二二三四 | 五六七八 |。

第一步：开始，第一个四拍，缓缓吸腿；第二个四拍，缓缓向上伸腿；第三个四拍，缓缓脚尖点地；第四个四拍，缓缓贴地伸直腿至原位。

第二步：第一小节第一拍快速吸腿，后三拍控制、停顿；第二小节第一拍快速向上伸腿，后面三拍控制、停顿；第三小节第一拍快速脚尖点地，后三拍控制、停顿；第四小节第一拍快速伸直腿至原位，后三拍控制、停顿。

【要点说明】

(1) 可以双腿一起练习，也可以左右腿分开练习。

(2) 两条腿在分开练习时，主力腿必须保持绷脚背并贴地，腰背部保持贴地。

3. 踝关节

【准备动作】

上身直立坐地，双腿伸直，双膝并拢，绷脚背。双手叉腰，眼向前平视。



【基本步骤】

(1) 上身保持不动，膝盖伸直，勾脚趾。上身保持不动，膝盖伸直，在前一个动作的基础上再勾脚踝。



(2) 上身保持不动，膝盖伸直，绷脚踝。上身保持不动，膝盖伸直，在前一个动作的基础上再绷脚趾还原成准备姿式。



(3) 配上四四拍音乐：一二三四 | 五六七八 |。

开始，第一个四拍，两拍勾脚趾、两拍勾脚踝；第二个四拍，两拍绷脚踝、两拍绷脚趾并还原成准备姿式。

【要点说明】

- (1) 可以双腿一起练习，也可以左右腿分开练习。
- (2) 两条腿在分开练习时，主力腿必须保持绷脚背并伸直，腰背部保持直立。
- (3) “勾”和“绷”要按顺序做。勾脚趾时，踝部不动；绷脚踝时，脚趾不动。

知识 百科

舞蹈

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。

(二) 头、肩、胸、腰

1. 头

【准备动作】

小八字步，双腿并拢，直膝站立。上肢直立，双手叉腰，眼睛平视前方。



【基本步骤】

(1) 正中位——头垂直、眼平视。



(2) 中上位——仰头。



(3) 中下位——低头。



(4) 左转位——向左转约25度。



(5) 右转位——向右转约25度。



(6) 左偏位——向左侧倒头约15度。



(7) 右偏位——向右侧倒头约15度。



【要点说明】

(1) 动作过程中保持肩膀平衡，上肢直立。

(2) 头部动作位置准确。

2. 肩

【准备动作】

小八字步，双腿并拢，直膝站立。上肢直立，双手自然垂于身体两侧，眼睛平视前方。

【基本步骤】

(1) 提压肩：双肩自然下垂，先将肩部向上抬起，再尽量往下压，仿佛要用手指尖去触摸地板。



(2) 转肩：双臂自然下垂，肩关节沿额状轴往前或往后划圈。



(3) 瓣肩：双手手指交叉向下（沉肩），经体前向头顶上方或后上方以及体侧瓣肩。



【要点说明】

(1) 动作过程尽量放大幅度拉伸。

(2) 保持上身腰背直立。

3. 胸、腰

(1) 双跪下腰

【准备动作】

上身直立跪地，双膝距离与肩同宽，双臂伸直上举。



【基本步骤】

眼随手动，从双臂、头、肩、胸、腰依次连贯向后、向下弯曲，能够做到双手扶地板或双手抓住双踝。



【要点说明】

后伸颈部，顶腰椎。眼始终看手，呼吸自然。



(2) 站下腰

【准备动作】

大八字步站立，双脚距离与肩同宽，双臂伸直上举。

【基本步骤】

眼随手动，从双臂、头、肩、胸、腰依次连贯向后、向下弯曲，做到最大限度或双手撑地。



【要点说明】

除手撑地外，双腿始终直立，眼始终看手，呼吸自然，大八字步双脚距离与肩同宽。

舞台调度

舞台行动的外部造型形式，也称“场面调度”。它通过演员的肢体语言及其舞台上活动位置的安排与转换，或通过演员之间以及演员与舞台景物之间的组合，使舞台语言形象化、视觉化。舞台调度是经过美学处理的视觉形象表现形式，能传达二度创作的意义。

(三) 腿

1. 抬腿

【准备动作】

仰卧，膝盖并拢、伸直。双脚并拢，绷脚背。双手横向展开，与身体呈“十”字状，手心贴地板。



【基本步骤】

(1) 上身保持不动，双腿伸直并拢，绷脚前抬90度；再伸直并拢，绷脚放下成准备姿式。



(2) 配上四四拍音乐：一二三四 | 五六七八 |。

第一步：开始，第一个四拍，缓缓抬腿；第二个四拍，缓缓放下腿至原位。

第二步：第一小节第一拍，快速抬腿，后三拍控制、停顿；第二小节第一拍快速放下腿至原位，后三拍控制、停顿。

【要点说明】

(1) 可以双腿一起练习，也可以左右腿分开练习，还可交替进行练习，腰背部保持贴地。

(2) 单抬腿时，动力腿前抬 90 度，主力腿伸直贴在地面，尽量向地面压紧。

(3) 交替抬腿时动作要连贯，双腿在 45 度处并拢后再分开。

2. 双腿前、旁环动

【准备动作】

仰卧，膝盖并拢伸直。双脚并拢，绷脚背。双手横向展开，与身体呈“十”字状，手心贴地板。



【基本步骤】

(1) 上身保持不动，双腿伸直并拢，绷脚前抬90度。保持直腿、绷脚的同时向两旁分腿，大腿外侧贴地并拢成准备姿式。



(2) 上身保持不动，双腿伸直、绷脚贴地向两旁分开，各与上身成90度。保持90度向上并拢，双膝内侧相靠后屈膝弯腿，再向下伸直成准备姿式。



(3) 配上四四拍音乐：一二三四 | 五六七八 | 二二三四 | 五六七八 | 三二三四 | 五六七八 | 四二三四 | 五六七八 |。

第一个四拍，缓缓抬腿；第二个四拍，缓缓向两旁分腿；第三个四拍，两腿缓缓贴地并拢；第四个四拍，准备位停顿；第五个四拍，两腿贴地缓缓向两旁打开；第六个四拍，两腿缓缓向上并拢；第七个四拍，屈膝脚尖缓缓点地；第八个四拍，两腿缓缓贴地伸直至原位。

【要点说明】

- (1) 上身始终保持腰背贴地。除弯曲膝盖动作外，始终保持膝盖伸直并绷脚背。
- (2) 双腿向两旁打开时，各与上身成90度，大腿尽量贴地板。

人物介绍



陈爱莲（1939—2020），舞蹈表演艺术家，曾出演很多代表性中国舞作品，艺术风格清新典雅。20世纪80年代后，陈爱莲投身舞蹈教育，任“陈爱莲艺术团”团长、“北京市爱莲舞蹈学校”校长，培养了大批优秀的舞蹈人才。代表作有《春江花月夜》《灯舞》《水》《霓裳羽衣舞》《草原女民兵》等。

拓展思考

- ◆ 舞蹈表演离不开肢体训练，优秀的舞者还需要艺术表达的个性与思想。请思考：您理想中的优秀舞者应该是怎样的？

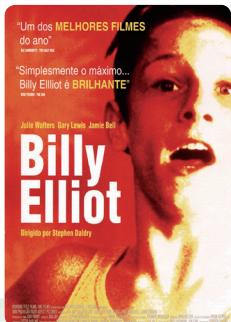


第二节 把杆训练



跳出我天地 (舞蹈电影)

《跳出我天地》由英国联合国际影业公司于2000年发行，史蒂芬·戴德利导演。该片讲述了矿工家庭出身的11岁男孩比利·艾略特偶然接触到芭蕾，就此迷上舞蹈学习的故事。极具天赋的比利在芭蕾指导老师威尔金森夫人的帮助下，克服了生活环境、家庭等诸方面的阻力，勇敢追求舞蹈梦想，最终考上伦敦皇家芭蕾学校，并成为男版《天鹅湖》的主演。



电影海报



片中镜头

影片中，荒凉的场景、冰冷的人际关系与充满瑰丽色彩的芭蕾梦想，形成了巨大反差。其中，两段关于公路坡道的场景颇具象征性：比利和父兄关于舞蹈学习的不同看法导致了他们矛盾的激化，比利小小的身影自坡后跃出，暗示着斗争与动荡；第二次是比利被皇家芭蕾舞蹈学院录取，他的父亲一路飞跑，越过高峰，也越过心里的坎，终于接受了比利的选择。比利在舞台上精彩绝伦的凌空一跃，证明了他人生价值的实现！

知识 百科

芭蕾舞鞋：足尖鞋

芭蕾舞鞋是芭蕾女演员专用的舞蹈鞋，它的前部为坚硬结实的鞋箱(Box)，鞋尖为一个平面(Platform)，内鞋底有一块橡胶鞋板(Shank)，鞋底外有一块皮质底(Leather Sole)。芭蕾舞女演员就是靠鞋板的帮助立起来，并利用鞋头的小平面固定重心的。



足尖鞋

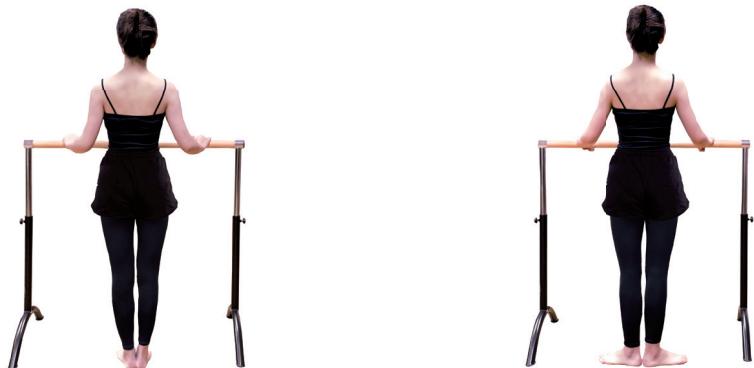
(一) 双手扶把练习：蹲、半脚尖、擦地

1. 蹲（正步位、一位脚）

【准备动作】

面对把杆正步位站立，离把杆约一小臂的间距。双手扶把略宽于肩，头部端正，双眼平视。身体垂直，沉肩垂肘，挺胸，收腹，收臀。膝盖伸直，双腿并拢，重心放在前脚掌。

一位脚站立，身体要求同上，脚后跟靠紧，脚尖外开，形成一条直线，踝、膝、髋三个部位同时旋转外开，垂直重心。



【基本步骤】

(1) 半蹲：屈膝下蹲到最大限度，脚跟不抬起。



(2) 全蹲：在半蹲基础上继续下蹲，脚跟抬起，臀与脚跟相距一拳距离。



(3) 配上三四拍音乐：一二三 | 二二三 | 三二三 | 四二三 | 五二三 | 六二三
| 七二三 | 八二三 |。

半蹲：第一个三拍，缓缓下蹲；第二个三拍，保持半蹲控制、停顿；第三个三拍，缓缓伸直膝盖；第四个三拍，恢复至准备位。

全蹲：第一个三拍，缓缓下蹲，经过半蹲不停顿；第二个三拍，继续下蹲至全蹲位置；第三、第四个三拍，保持全蹲控制、停顿；第五个三拍，先压脚后跟至半蹲不停顿；第六个三拍，缓缓伸直膝盖；第七、第八个三拍，恢复至准备位。

【要点说明】

- (1) 下蹲和起立时，膝盖始终对着脚尖方向，上身保持直立，尾椎对正下方。
- (2) 做全蹲时，只是经过半蹲，不要停顿。
- (3) 一位脚不能完全站到位时，可由小八字步过渡训练。

2. 半脚尖（正步位、一位脚）

【准备动作】

面对把杆正步位站立，离把杆约一小臂的间距。双手扶把略宽于肩，头部端正，双眼平视。身体垂直，沉肩垂肘，挺胸，收腹，收臀。膝盖伸直，双腿并拢，重心放在前脚掌。

一位脚站立，身体要求同上，脚后跟靠紧，脚尖外开，形成一条直线，踝、膝、髋三个部位同时旋转外开，垂直重心。



【基本步骤】

(1) 双脚以半脚尖立起，之后踝部下压恢复至原位。



(2) 配上四四拍音乐：一二三四 | 五六七八 |。

第一步：第一个四拍，缓缓立起半脚尖；第二个四拍，缓缓下压恢复至原位。

第二步：第一个四拍，第一拍快速立起半脚尖，后三拍控制、停顿；第二个四拍，第一拍快速下压，后三拍准备位停顿。

【要点说明】

(1) 上身保持垂直，立腰、收腹、收臀，半脚尖尽量立高。

(2) 动作过程中保持膝盖伸直，踝部下压时要用力。

(3) 一位脚不能完全站到位时，可由小八字步过渡训练。

3. 擦地

【准备动作】

面对把杆一位脚站立，离把杆约一小臂的间距。双手扶把略宽于肩，头部端正，双眼平视。身体垂直，沉肩垂肘，挺胸、收腹、收臀。膝盖伸直，双腿并拢，脚后跟靠紧，脚尖外开，形成一条直线。踝、膝、髋三个部位同时旋转外开，垂直重心。



【基本步骤】

- (1) 上身保持直立，重心移向主力腿，动力腿保持外开伸直，顺着脚尖方向向旁滑动，脚跟离地、半脚掌，最后脚尖点地。



- (2) 上身保持不动，动力腿保持伸直外开，先落半脚尖，经过半脚掌，脚跟向主力腿脚跟靠拢，并拢脚跟后重心回到中间。
- (3) 配上四四拍音乐：一二三四 | 五六七八 | 二二三四 | 五六七八 |。

第一步：第一个四拍，缓缓向旁擦地；第二个四拍，在旁点地位置停顿；第三个四拍，缓缓收回；第四个四拍，恢复至准备位停顿。

第二步：第一个四拍，第一拍快速向旁擦地，后三拍旁点地位置控制、停顿；第二个四拍，第一拍快速收回，后三拍准备位停顿。

【要点说明】

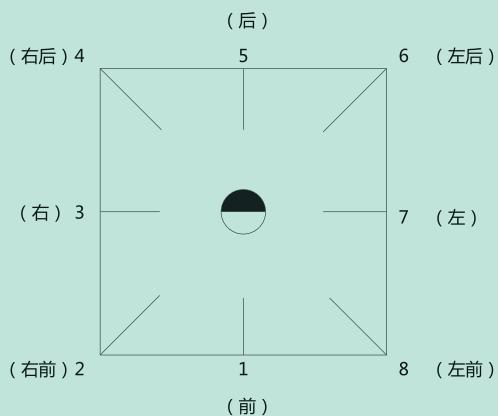
- (1) 该动作可向前、后滑动擦地，注意前擦地、点地正对鼻尖，后擦地、点地正对后脑勺。



- (2) 双脚站立、擦地时的主力腿不要“倒脚”，五个脚趾紧贴地面。
- (3) 动作过程中保持上身及主力腿的挺拔、直立，保持动力腿的外开和延伸感。

舞台方位记录

舞台方位一般可以用1-8个方位记录，具体如图：



(二) 单手扶把练习：单腿蹲、控制

1. 单腿蹲

【准备动作】

侧对把杆一位脚站立，离把杆约一小臂的距离。单手扶把约于耳前，另一手叉腰，肘关节平于耳朵。头部端正，双眼平视。身体垂直，沉肩、挺胸、收腹、收臀。膝盖伸直，双腿并拢，脚后跟靠紧，脚尖外开，形成一条直线。踝、膝、髋三个部位同时旋转外开，垂直重心。



【基本步骤】

- (1) 上身保持直立，重心移向主力腿。主力腿半蹲，同时动力腿掖腿。主力腿伸直，同时动力腿向前伸出45度，之后经过前点地、擦地收回至一位脚。



- (2) 配上三四拍音乐：一二三 | 二二三 | 三二三 | 四二三 | 五二三 | 六二三 | 七二三 | 八二三 |。

第一个三拍移动重心，主力腿半蹲，同时动力腿掖腿；第二个三拍保持掖腿半蹲姿式；第三个三拍，主力腿伸直，同时动力腿向前伸出45度；第四个三拍主力腿不动，动力腿45度控制；第五个三拍，动力腿缓缓放至前点地位；第六个三拍，前点地停顿；第七个三拍，擦地收回至一位脚；第八个三拍，准备位停顿。

【要点说明】

- (1) 该动作可向旁、后伸腿，经旁、后点地、擦地收回至一位脚。



- (2) 动作过程中保持上身挺拔，主力腿外开，直立重心，保持动力腿的外开和延伸感。
(3) 单腿蹲动作过程中，注意两条腿要同时弯曲、同时伸直，不能有先后。

2. 控制

【准备动作】

侧对把杆一位脚站立，离把杆约一小臂的距离。单手扶把约于耳前，另一手叉腰，肘关节平于耳朵。头部端正，双眼平视，身体垂直，沉肩、挺胸、收腹、收臀。膝盖伸直，双腿并拢，脚后跟靠紧，脚尖外开，形成一条直线，踝、膝、髋三个部位同时旋转外开，垂直重心。



【基本步骤】

(1) 上身保持直立，重心移向主力腿，动力腿经前擦地至前点地，保持动力腿的开、绷、直，由前点地缓缓向上抬起至45度或者90度。



(2) 上身保持不动，动力腿保持伸直外开。经过前点地、擦地收回至一位后重心回到中间。

(3) 配上四四拍音乐：一二三四 | 五六七八 | 二二三四 | 五六七八 |。

第一个四拍，移动重心至主力腿，动力腿前擦地至前点地；第二个四拍，动力腿抬至45度或90度；第三个四拍，保持抬腿动作并控制住；第四个四拍，经前点地、擦地收回至一位脚。

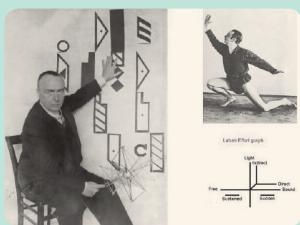
【要点说明】

(1) 该动作可向旁、后抬腿控制，经旁、后擦地抬腿后收回至一位脚。



(2) 动作过程中保持上身挺拔，主力腿外开，直立重心，保持动力腿的外开和延伸感。

知识百科



拉班与舞谱
有代表性的舞蹈记谱法，有匈牙利拉班的“拉班记谱法”、英国贝奈许夫妇的“贝奈许记谱法”和色腾的“色腾动作速记法”等。其中，拉班舞谱以数学、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中人体动作姿态、空间运行路线、动作节奏和所用力效，在国际上广泛运用，对舞蹈交流起着重要作用。

舞谱

舞蹈的书面记录。我国应用舞谱的记录很早，敦煌石窟中保留有晚唐至五代的舞谱残卷，用“据”“摇”“送”“舞”等词记录舞蹈动作。西方最早的舞谱出现在1671年左右，由法国著名芭蕾大师博尚发明并申请了专利。西方现代较



古舞谱

人物介绍



瓦斯拉夫·尼金斯基（Vaslav Nijinsky，1890—1950），出生于乌克兰，父母均为波兰籍舞蹈家。4岁首次公演即获成功，10岁考入马林斯基剧院附属芭蕾舞校，年少成名。后进入艺术经纪人佳吉列夫的俄罗斯芭蕾舞团，他非凡的舞技和弹跳能力在巴黎引起极大轰动。代表作有《牧神午后》《春之祭》等，并著有《尼金斯基手记》。

拓展思考

- ◆ 试阐述舞蹈训练与体育训练的差异性。



第三节

素质训练

作品鉴赏

走、跑、跳 (男子群舞)



演出剧照

《走、跑、跳》由北京军区战友歌舞团表演，作品聚焦和平年代中的军人形象，用单纯的动态语言和军事化的动作造型塑造了矫健的军人形象，刻画了火热的军营环境与阳刚的男性气质，闪耀着生命与青春的理想主义光芒。该舞蹈获得 1998 年中国舞蹈“荷花奖”舞蹈比赛创作、表演一等奖。

知识 百科

舞台空间划分

舞台平面空间与立体空间：

- (1) 舞台平面分为九个区域，具体如图。
- (2) 舞台立体空间分为低、中、高三个层次，由地面向空间延伸。

右后	后	左后
右	中	左
右前	前	左前



(一) 腿、腰柔韧度

1. 坐地前抱腿

【准备动作】

上身直立坐，双腿直膝并拢，绷脚或勾脚。双臂自然下垂在身旁，眼向前平视。

【基本步骤】

双臂从两旁平抬、上举至头两侧。上身前俯，双臂随之，当胸部紧贴腿部时，双手握住脚掌。



【要点说明】

上身前俯时，后背保持直立，收髋。做勾脚时用头部去碰脚尖。

2. 竖叉

【准备动作】

双脚正步位站立，双手垂于身体两侧，目视前方。

【基本步骤】

双腿分别向身体前、后方向滑出，呈竖“一”字状，双腿直膝绷脚。上身直立，双手伸直垂于身体两侧，中指指尖点地。



【要点说明】

(1) 髋要正，腿要直，脚背要绷。

(2) 在竖叉基础上可向前、后下腰。根据个人能力不同量力而行。



3. 横叉

【准备动作】

双脚正步位站立，双手垂于身体两侧，目视前方。

【基本步骤】

双腿分别向身体的两侧方向滑出，呈横“一”字状，双腿直膝绷脚。上身直立，双手伸直于身前，中指指尖点地。



【要点说明】

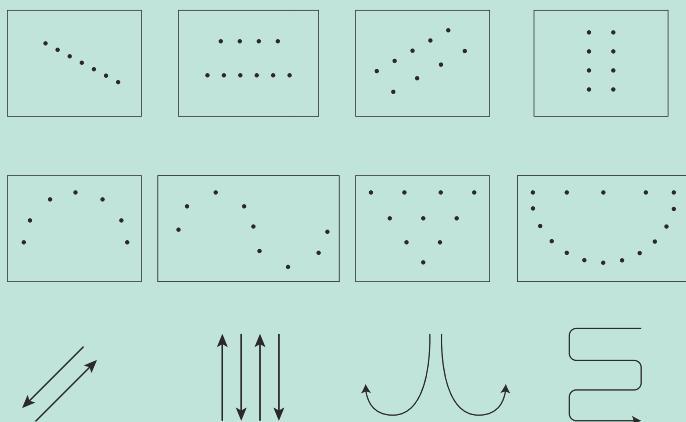
- (1) 腿要正，脚要直，脚背、膝盖正对天花板。
- (2) 在横叉基础上可向两侧下旁腰，双腿尽力向双耳方向打开。根据个人能力量力而行。



知识 百科

编舞中的“点”“线”概念

舞台标记中的“点”与“线”都是舞蹈构图标记。传统“点”的图案分布，有均衡和对比之美感。“线”则是运动的轨迹：直线运动形成的斜线和竖线，给人以强劲有力之感；横线则较为缓和；曲线具有流畅、圆润、柔和的感觉。点与线的概念可以帮助编舞获得适合作品风格的舞台布局与动线走向。



(二) 腹背肌

1. 腹肌

【准备动作】

双腿直膝、并拢、绷脚，平躺在地面。双手向上伸直于耳旁，双手手背贴地。



【基本步骤】

上身缓缓向前直立起。双手保持不动，上身前俯抱腿，还原至准备位。



【要点说明】

腿部保持不动，上身向前的幅度越大越好。

2. 背肌

【准备动作】

双腿直膝、并拢、绷脚，俯卧于地面。双手向上伸直于耳旁，双手手心贴地。



【基本步骤】

上身向后抬起，双腿也同时抬起。双手保持不动，双手、双腿缓缓放下至准备位。



【要点说明】

上身向后抬起，双腿绷脚伸直抬起的幅度越大越好。

(三) 弹跳

小跳

【准备动作】

一位脚站立，身体垂直，双手叉腰，目视前方。

【基本步骤】

上身保持不动，先半蹲，双脚推地跳起。同时，伸直膝盖、绷脚背，落半蹲，伸直膝盖回准备位。



【要点说明】

(1) 小跳可在二位脚、五位脚的准备位上开始。



(2) 跳跃发力时切勿用上身力量，需要经半蹲推地起跳。

人物介绍



安娜·巴甫洛娃 (Anna Pavlova, 1881—1931)，俄罗斯芭蕾舞演员。10岁考进马林斯基剧院附属芭蕾舞校，经过九年训练后进入马林斯基剧院芭蕾舞团并迅速成为首席女演员。巴甫洛娃是20世纪初芭蕾舞坛的代表人物，她既牢牢扎根于古典芭蕾的沃土，又积极支持并参与了新芭蕾改革运动，正是这些因素造就了她独具一格的艺术特色和表演风格。代表作有《天鹅湖》《睡美人》《胡桃夹子》《雷蒙达》《舞姬》《吉赛尔》《仙女》《埃及之夜》等。

拓展思考

- ◆ 通过资料查询，了解“芭蕾”这一艺术形式从15世纪至今在舞蹈技术方面的发展历程。

第二单元

舞蹈组合 训练与表演

从基础训练到舞蹈组合与表演，就如字、词组、句子之间的关系，容量逐渐扩大，专业积累逐渐增加。在基础训练的土壤上，通过组合训练的培育，“舞蹈之花”逐步绽放。





第一节

中国古典舞组合训练与表演

作品鉴赏

秦王点兵 (男子四人舞)



演出剧照

《秦王点兵》是根据民族打击乐《绛州大鼓》编创的男子四人舞。该舞蹈的意象来自西安兵马俑造型。编导以四人舞的形式，展示以一当十、以小见大的精兵强将的韬略。舞蹈运用中国古典舞语汇，配合铿锵有力的音乐节奏，成功塑造了中华武士的英雄气概。

知识 百科

中国古典舞基本风格与来源

中国古典舞融合了戏曲、武术中的动作、造型，强调呼吸的配合，富有韵律感和造型感，独具东方美。形神兼备、以神领形、以形传神，这些是中国古典舞的总体风格特点。中国古典舞的来源有多种，大致有：

- (1) 沿袭传统宫廷舞蹈。
- (2) 借鉴西方芭蕾的某些技术。
- (3) 揣摩古籍记载、绘画等，模拟、再现古代舞蹈样貌。
- (4) 参考中国戏曲、武术等。
- (5) 从民间舞蹈中汲取养分。



基本手型与手臂位置

1. 手型

(1) 男掌、女掌



(2) 男指、女指



(3) 男拳、女拳



2. 手臂位置

(1) 山膀：臂平抬于身旁，高度与肩平，开度与胸平。小臂微向前屈，臂成弧形，掌心向旁，指尖微向上。男子腕微扣，虎口对前斜下方。



(2) 托掌：臂成弧形，托于额前上方，掌心向前上方，食指对眉梢。



(3) 按掌：臂成弧形，掌心向下，按于胸前，与胃平，相距一掌余。



(4) 斜托掌（扬掌）：臂举旁斜上方，掌心向斜上方，肘微屈。



3. 基本步位

(1) 正步：双脚靠拢，脚尖对前方，重心在双脚上。



(2) 小八字步：两脚跟靠拢，脚尖向两侧分开约一脚的距离。髋关节外旋，重心在两脚上。



(3) 丁字步：一脚踝关节外旋，一脚脚跟靠在另一脚的足弓处，形同“丁”字形，重心在后脚上。



(4) 踏步：左脚脚尖向前，右脚向左后踏，脚掌着地，与左脚跟成一横线。左腿直立为重心，右腿微屈，两膝前后重叠。



提沉

“提沉”是联系起来之称，事实上律动必然是先沉而后提的。

沉：通过呼气使气息下沉，感觉气沉丹田。以沉气之力带动腰椎，从自然垂直状逐节下压形成胸微含、身微弯状，在此过程中眼皮随着气沉而徐徐放松。

提：在“沉”的基础上深吸气，感觉气由丹田提至胸腔。同时，以胸之力带动腰椎由微弯状逐节直立，感觉头部顶向虚空。提至胸腔之气不能静止憋住，随着“头顶虚空”而感觉向上延伸，同时眼皮也从微松状逐渐张开，目视前方。

舞蹈组合

“舞蹈组合”是舞蹈动作组合的简称，由两个以上的舞蹈动作组合而成。一般舞蹈组合并不具备明确含义。有些舞蹈组合是为了达到舞蹈技巧训练的目的而编排的，只有运用舞蹈语言创作的组合才具有传情达意并能够塑造舞蹈形象，表达思想感情和叙述一定的情节。

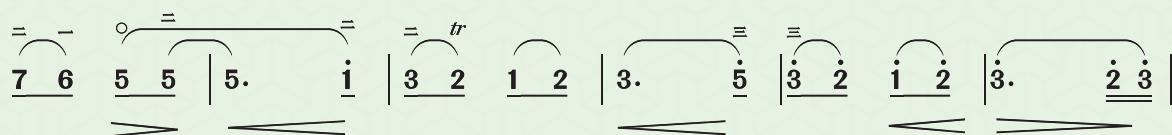
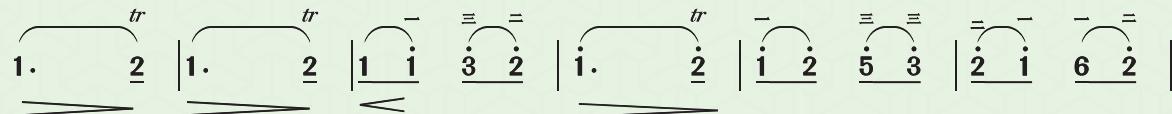
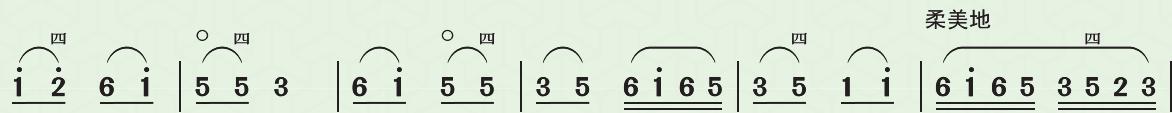
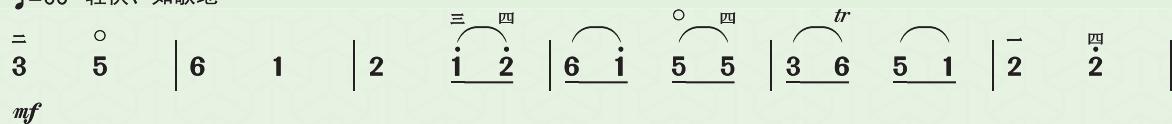

实践活动
良宵

1. 配乐推荐：刘天华《良宵》。

1=D $\frac{2}{4}$ (1 5) 弦

$\text{J}=66$ 轻快、如歌地

刘天华曲



5 3 | 2 i | 2 7 = 7 6 | 5 7 6 2 | 3 i | 2 3 | 5 7 | 6 7 6 5 | 3 5 | 6 7 6 5 |

3 2 | 1 2 | 1 - | *f* | 5 3 | 2 i | 6 1 | 2. | 3 2 | 5 5 | 3 2 | 1 | 1. | 2 | *tr*

7 6 | 5 | 5. | 6 | 3 2 | i | i. | 2 | 7 6 | 5 5 | 3 2 | 1 | 1. | 2 |

1 1 | 1 1 | 6 3 | 7 2 | *tr* | i i | 1 2 | *tr* | i i | 1 i | 6 5 | 1 7 | 6 5 | 3 5 6 5 | 3 2 | 1 2 3 2 |

柔美地

1 5 | 7 6 | 5 5 | 3 6 | 5 1 | 2 3 | 5 i | 6 1 6 5 | 3 5 | 1 2 | 3 5 3 2 | 1 2 3 5 | 2 2 | 2 3 2 |

5 3 | 2 i | 6 2 | 7 6 | 5 5 | 3 2 | 1 2 | 1 | 5 3. | 2 | 1 2 | 1 - ||

2. 根据三段动作，进行组合与重复，寻找宁静、安详的感觉。

动作A：地面呼吸提沉



动作B：地面手位舞姿



动作C：动作组合



3. 服装要求

着软底鞋，宽松上衣、紧身裤。女生盘发。

4. 表演总结与评价

全班分组讨论，撰写表演总结报告，并对本次表演作出评价。

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。

拓展思考

- ◆ 试比较中国古典舞与太极在“形神兼备、身心互融、内外统一”和“以神领形、以形传神”方面的相似性，以及中国古典舞所体现的中国传统文化精神内核。



第二节

芭蕾组合训练与表演

作品鉴赏

仙 女 们 (现代芭蕾)

《仙女们》由福金编创，包括四段独舞、一段双人舞和两段群舞，配乐选自肖邦钢琴作品。《仙女们》没有明晰的故事情节，更多的是体现芭蕾动人的肢体之美和白纱缥缈的梦幻诗意：一群美丽的白裙精灵，在森林池畔围住一位青年诗人，把他带入了幻想的世界……



演出剧照

在作品开始时，仙女们伴随着肖邦的音乐展示了一组优雅、和谐的静态造型。最后是一段群舞，伴随着肖邦的华丽圆舞曲，欣喜的情绪逐渐高涨。之后，表演又缓缓回归到舞蹈开始时的静态造型。作品完美体现了音乐与芭蕾的浪漫主义共性，被认为是芭蕾艺术由传统走向现代的转折点。

人物介绍

米哈伊尔 · 福金 (Mikhail 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，于马林斯基剧院芭蕾舞团任独舞演员。1921年移居美国从事相关专业工作，并先后在巴黎歌剧院、蒙特卡洛俄罗斯芭蕾舞团任舞剧编导。代表作有《天鹅之死》《火鸟》《彼得鲁什卡》等。福金主张继承古典芭蕾传统，同时又有所创新，他对20世纪芭蕾艺术的发展产生了深远影响。



芭蕾的早期发展

芭蕾最早起源于意大利，从15世纪欧洲贵族宫廷舞蹈中演变而来。在法国路易十四时期，芭蕾得到了迅速发展，并出现了第一所皇家舞蹈学院，对芭蕾训练进行了规范化的研究整理，确定了一套沿用至今的芭蕾动作体系。“开”“绷”“直”“立”是芭蕾的四大美学原则。



(一) 基本站立姿态

1. 基本姿态

双脚站在一个外开的一位位置上，双臂在身体两旁自然下垂。身体重量平均放在脚趾、脚掌和脚后跟上，并推着地面往下踩。双腿膝盖有力地伸直、夹紧，肌肉向外转开、收紧并向上拉长。臀部、腹部、腰部肌肉向里收紧，向上提起，双侧肋骨向里收拢、夹紧。双肩自然打开下压，肩胛骨向下收紧，脊椎向上尽力拉直、拉长。头部保持正向直立，下巴微收，目视前方。

2. 动作要求

初学者可以先站在正步或自然一位脚位置上学习与掌握正确的身体站立姿态。好的身体基本站立姿态主要依靠对身体各部分肌肉的控制，依靠肌肉的力量和对其收放自如的能力。对身体基本姿态的要求与掌握一直贯穿于整个训练过程中，要逐渐学会掌握身体基本站立姿态，并自觉地、有意识地养成习惯，达到完美的体态，并具备自由行动的能力。



(二) 脚的位置

古典芭蕾中有五个基本脚位，即一位、二位、三位、四位、五位。

1. 做法

(1) 一位：双脚完全外开，脚跟靠拢，脚尖向旁打开，形成一条直线。



(2) 二位：双脚完全外开，双脚之间相距一脚或一脚半距离，脚尖向旁形成一条直线。



(3) 三位：双脚保持外开的状态并相互交叉，一脚的脚后跟贴在另一脚的脚心前面。



(4) 四位：双脚保持外开的状态并相互交叉，一脚放在另一脚的前面，两脚之间有一脚的距离，一脚的脚尖对准另一脚的脚后跟。



(5) 五位：双脚保持外开的状态并相互交叉，一脚紧贴在另一脚前面，脚尖和脚跟对齐。



2. 动作要求

按照身体基本站立姿态的要求站好，进一步强调脚趾、脚掌、脚心和脚跟全部平踩在地面上，不要向内“倒脚”，身体重心均匀地放在两脚上。尤其要注意站四位、五位时，将重心均匀地放在两只脚上，同时摆正肩和胯，保持躯干的正直。膝盖用力伸直，腿部肌肉收紧并转开到最大限度，身体向上提起，脚稍给以压力结实地踩在地面上。

(三) 手臂的位置

国际芭蕾界中较为通用的手臂位置主要有四个，即准备位、一位、二位、三位。



我国现行的手臂位置共有七个，即一位至七位。

1. 手的形态

手指自然松弛地互相靠拢，大拇指与中指的第二关节处靠近，保持手形线条的同时尽量伸长手指尖。



2. 手臂的形态

双臂自然弯曲，肩、大臂、肘、小臂与手构成一条没有棱角的弧线。从侧面看，整个胳膊是在一个面上。肩关节松弛地向下压，手腕不可折。



3. 七个手臂位置

(1) 一位：双臂放在身体前面，自然弯曲，形成所要求的手形，呈长弧线形。双手手心朝上，两手指尖之间的距离约10厘米，手与身体之间的距离约10厘米。



(2) 二位：手臂保持弧线状从一位的位置抬到横膈膜下端、腰上面的平行高度。双手手心向内对着自己的身体。



(3) 三位：保持手臂形状不动，从二位抬到头顶前上方。在不抬头的情况下，眼睛向上可以看见小手指。保持手臂的弧线和平面（从侧面看），双手手心斜对着自己的头顶。



(4) 四位：一只手臂保持在三位的位置上，另一只手臂放在二位的位置上。



(5) 五位：一只手臂保持在三位的位置上，另一只手臂放在七位的位置上。



(6) 六位：一只手臂保持在七位的位置上，另一只手臂放在二位的位置上。



(7) 七位：手臂同二位一样的高度，手心向前，整个胳膊呈弧线状放在身体前面，微微伸长。双臂在身体前面的位置分别为大臂略前于肩、小臂略前于大臂、大臂略低于肩、小臂略低于大臂。整个手臂感觉好像有一滴水能够从肩向下流，一直流到手指尖。



【要点说明】

首先要学会手和臂的形态。做每个手臂位置时注意肩膀、胳膊肘和手腕要自然、松弛和圆润，整个手臂不能出现紧张的状态。双肩不能随手臂的抬起耸起来，要打开并下压。学习手臂位置的同时也要学习头在手臂动作中的调整，以及头和手的协调配合。

芭蕾礼仪

古典芭蕾的行礼分女子礼和男子礼：

(1) 女子礼：脚站一位，双臂成小七位。右脚向旁做一个擦地，左腿屈膝半蹲，右脚迈步向旁，重心柔和地移到右脚上，手臂位置保持不动。左脚擦地收回，经一位向后擦出，成后点地舞姿，膝盖弯曲，大腿与支撑腿大腿贴近，保持在身后外开点地。支撑腿半蹲，屈膝行礼，同时上身微微前倾45度。眼睛正视前方，头向下微低行礼。最后，站直的同时上身拉直，头抬起摆正，恢复到准备姿态。



(2) 男子礼：脚站自然一位，双臂自然下垂，放在身体两边。右脚向旁做一个擦地，迈步向旁，重心柔和地移到右脚上。左脚旁点地，同时右臂经一位、二位打开到七位手的位置，手心向上。左脚经擦地收回一位，同时上身微微前倾45度。眼睛正视前方，头向下微低行礼，手臂放下或保持不动。最后，上身拉直，头抬起摆正，恢复到开始的准备姿态。



【要点说明】

行礼动作要做得连贯，过程中保持重心平衡。行礼时，保持手臂的正确姿态，面部略带微笑，表情自然。

芭蕾舞者盘发

芭蕾盘发的审美要求是体现舞者修长的脖子。

具体步骤：

- (1) 用皮筋把头发扎成马尾，具体位置落在使头型看上去最小的地方。
- (2) 马尾顺一个方向扭转，将头发顺势盘起，呈扁平状。
- (3) 握住发髻，套上发网，使发髻尽量贴头皮。
- (4) 用U形夹将其固定。



实践活动

花之圆舞曲

1. 配乐推荐：柴科夫斯基《胡桃夹子》选曲《花之圆舞曲》。

[俄] 柴科夫斯基曲

The musical score consists of four staves of music in 3/4 time. The top three staves are in treble clef, and the bottom staff is in bass clef. The key signature is A major (two sharps). The score includes dynamic markings such as *a tempo*, *arco*, *p*, *pp*, *poco cresc.*, *cresc.*, and *mp*. The first page shows measures 1 through 12, and the second page continues from measure 13 to the end of the piece.

Musical score page 11, measures 1-6. The score consists of four staves (treble, bass, alto, and tenor) in G major (two sharps). Measure 1: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Measure 2: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Measure 3: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Measure 4: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Measure 5: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Measure 6: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs.

mp > p

p > p

mf > p

pp > p

Musical score page 11, measures 7-12. The score consists of four staves (treble, bass, alto, and tenor) in G major (two sharps). Measures 7-10: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Alto staff has eighth-note pairs. Tenor staff has eighth-note pairs. Measures 11-12: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Alto staff has eighth-note pairs. Tenor staff has eighth-note pairs.

mp > cresc.

cresc.

cresc.

cresc.

cresc.

Musical score page 11, measures 13-18. The score consists of four staves (treble, bass, alto, and tenor) in G major (two sharps). Measures 13-14: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Alto staff has eighth-note pairs. Tenor staff has eighth-note pairs. Measures 15-16: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Alto staff has eighth-note pairs. Tenor staff has eighth-note pairs. Measures 17-18: Treble staff has eighth-note pairs. Bass staff has eighth-note pairs. Alto staff has eighth-note pairs. Tenor staff has eighth-note pairs.

f

mf

mf

mf

f

f

f

f

Musical score page 1. The score consists of four staves: Treble, Alto, Bass, and Bass (continuation). The key signature is A major (two sharps). Measure 1 starts with eighth-note pairs in the treble and bass staves. Measure 2 begins with eighth-note chords in the alto and bass staves, marked *mf*. Measures 3-4 show eighth-note pairs in the bass staff. Measure 5 features sixteenth-note patterns in the treble and bass staves.

Musical score page 2. The score continues with four staves. Measure 1 starts with eighth-note pairs in the treble and bass staves. Measure 2 begins with eighth-note chords in the alto and bass staves. Measures 3-4 show eighth-note pairs in the bass staff. Measure 5 features sixteenth-note patterns in the treble and bass staves.

Musical score page 3. The score is divided into two sections: 1. and 2. Section 1 (measures 1-4) includes dynamic markings *sf*, *ff*, and *sff*. Section 2 (measures 5-8) includes dynamic markings *sf ff*, *sf ff*, *sf ff*, and *sf ff*. Measures 5-8 feature eighth-note pairs in the bass staff.

(片段)

2. 根据四段动作，进行组合与重复，寻找华丽而轻盈的芭蕾舞感。

动作A：行礼（男、女）



动作B：手位连贯动作



动作C：脚位连贯动作



动作D：动作组合





3. 服装要求

女生盘发，着软底鞋，紧身练功衣、白色裤袜加纱裙；男生着软底鞋，紧身衣裤。

4. 表演总结与评价

全班分组讨论，撰写表演总结报告，并对本次表演作出评价。

人物介绍

加琳娜·谢尔盖耶夫娜·乌兰诺娃（Galina Sergeevna Ulanova，1910—1998），苏联芭蕾演员。1928年毕业于列宁格勒舞蹈学校，之后在马林斯基剧院芭蕾舞团和莫斯科大剧院芭蕾舞团任主要演员。她在世界各地演出，曾两次访问中国（1953年、1959年），因其出众的舞蹈表现能力而享有很高的国际声誉。代表作有《天鹅之死》《罗密欧与朱丽叶》《灰姑娘》《天鹅湖》《吉赛尔》等。



拓展思考

- ◆ 探究俄罗斯19世纪芭蕾发展概况，思考其后来居上的原因。



第三节

民族民间舞组合训练与表演

作品鉴赏

荷 花 舞

(女子群舞)



演出剧照

《荷花舞》为戴爱莲代表作之一，属汉族民间舞风格，根据陕北民间舞“走花灯”加工而成。舞者身穿长裙，裙子下摆是荷叶盘造型。舞者走步轻盈，翩若惊鸿，远观如荷花仙子在水中起舞。程若为舞蹈写作主题歌，代表该舞蹈的主题思想“蓝天高，绿水长，莲花朝太阳，风吹千里香。祖国啊光芒万丈，你像莲花正开放”。该舞蹈在1953年第四届世界青年与学生和平友谊联欢节中获集体舞二等奖。

人物介绍



戴爱莲（1916—2006），舞蹈艺术家，中国当代舞蹈艺术先驱者和教育者。1930年赴英国伦敦学习舞蹈，曾先后师从安东·道林、鲁道夫·拉班、玛丽·魏格曼等。1940年回国后，致力于发展中国舞蹈事业，曾是第一任国家舞蹈团团长、第一任全国舞蹈家协会主席、第一任北京舞蹈学校校长、第一任中央芭蕾舞团团长等。代表作有《思乡曲》《卖》《拾穗女》《荷花舞》《飞天》等。



藏族舞蹈基本舞姿

1. 基本动律

- (1) 颤动律：藏族舞蹈典型动律之一，以下肢动作为主，下肢又以膝关节颤动为核心，体现出藏族舞蹈“不颤不美”的美学原则。双膝比较松弛地上、下屈伸。
- (2) 屈伸动律：藏族舞蹈典型动律之一，双膝连续不断地屈伸运动，表现为长伸短屈。与颤动律的松弛、快速不同，屈伸动律更为柔韧，体现了藏族人民生活中天人合一的动态美。

2. 基本步伐

- (1) 退踏步：右脚前半脚掌向后踏一步，左脚原地轻踏一步，右脚再向前重踏一步，重心仍在左脚。三步均应踏地有声，前两步较最后一步略轻些。退和踏中间间隔一脚距离。
- (2) 抬踏步：又称“冈嗒”，踝关节发力抬起前脚掌，脚掌快速击打地面，同时颤膝。
- (3) 靠步：“弦子”的典型步伐之一，又称“短靠”。突出屈伸动律的特点，强调双腿同屈同伸，在短靠的基础上可做“三步一靠”。

知识百科

藏族舞蹈基本风格

藏族民间歌舞种类繁多，形式丰富多样，大致可以分为民间歌舞、宗教舞蹈、宫廷舞蹈三大类。其风格质朴、潇洒优美的舞姿形成独具特色的表演方式。无论哪一类藏族舞蹈都具有共同特征，即膝盖的屈伸动律，还有上身向前倾、微含胸的体态。这些特征的形成与其生产劳动、生活环境、宗教信仰、服饰等因素密不可分。



藏族舞蹈基本体态与礼仪

(1) 坐懈胯体态：藏族民间舞蹈基本体态。“拎腰、提胯、松肋”是坐懈胯体态的要求。这一体态贯穿于藏族舞蹈之中，形成藏族舞蹈特有的舞蹈形态美。



(2) 扶胯式：藏族舞蹈典型舞姿造型之一。脚下小八字位，双手手腕根部扶于胯上，手指自然伸展，气息下沉。要求“肩坐肘一肘坐腕一腕坐胯”。

(3) 行礼：敬献哈达的动作，体现出藏族特有的礼节，表达藏族人民虔诚的信念。


实践活动

北京的金山上

1. 配乐推荐：才旦卓玛演唱的《北京的金山上》。

1=D $\frac{4}{4}$
中速

藏族民歌
马倬等编词曲

(6 i 2 3 6 i 2 3 | 3 5 6 i 2 2 i i 6 | 6 - - - 6 6) |

6 6 i 3 3 2 | i 2 3 2 2 i i 6 | 6 - - - 6 i |
北 京 的 金 山 上 光 芒 照 四 方，

3 2 i 6 i 2 3 | 6 i 2 6 6 5 5 3 | 3 - - - |
毛 主 席 就 是 那 金 色 的 太 阳，

6 6 5 3 6 6 5 3 | 6 6 6 i 3 2 2 2 i i 6 | 6 - - - |
多 么 温 暖，多 么 慈 祥，把 我 们 农 奴 心 儿 照 亮，

i 6 i 2 3 6 6 5 3 | 3 5 6 i 2 2 i i 6 | 6 - - 6 i 6 | 6 6 6 0 0 0 ||
我 们 迈 步 走 在 社 会 主 义 大 道 上。 巴 扎 咬！

2. 根据四段动作，进行组合与重复，表现出热情欢快的舞蹈基调。

动作A：行礼



行礼 1



行礼 2



行礼 3

动作B：颤膝+步伐



颤膝 1



颤膝 2



步伐 1



步伐 2



步伐 3



步伐 4



步伐 5



步伐 6



步伐 7



步伐 8

动作C：屈伸+靠步



屈伸 1



屈伸 2



靠步 1



靠步 2



靠步 3



靠步 4



靠步 5



靠步 6



靠步 7



靠步 8



靠步 9



靠步 10



靠步 11

动作D：动作组合1、动作组合2。

3. 服装要求

男、女藏族民族服饰。

歌曲《北京的金山上》

《北京的金山上》是一首藏族民歌，源于一支古老的酒歌。作曲家马倬1960年进藏，听了独唱演员常留柱在扎西老艺



常留柱

人那里学到的《山南古酒歌》后，对歌曲进行了改编，在原民歌前加了前奏，并修改了歌词。改编以后，常留柱成为这首歌的首唱者，受到听众的热烈欢迎。后通过雍西、才旦卓玛两位藏族歌手的演唱，这首短小明快的歌曲唱到了首都北京，传遍了大江南北，展示出强大而久远的生命力。



才旦卓玛

拓展思考

- ◆ 通过网络，了解我国少数民族的舞蹈（选择一到两个民族），试归纳其舞蹈特点，并思考民族舞蹈的特征与该民族生活的地理环境、人文之间的关系。

第三单元

舞蹈排演 实践

舞蹈的外化表现是肢体语言的展示。然而，从本质而言，一切艺术的实质都是思想的载体。





第一节

群舞与集体舞

作品鉴赏

朱 鹮

(民族舞剧)



演出剧照

舞剧《朱鹮》以环境保护为题材，表现人类在现代化进程中，与自然、环境、各种生灵相伴相生、休戚与共的关系。舞剧旨在通过“曾经的失去”，表达“永久的珍惜”。

该剧目，大段的群舞场面美轮美奂，这是烘托气氛、表现戏剧性、推动剧情发展的有力手段。

剧情介绍

朱鹮，被称为“吉祥之鸟”，它象征着幸福与吉祥。

很久以前，朱鹮曾经是人类相伴相生、和谐共处的朋友。它是一种多情的鸟类，矜持、典雅而高贵。但是，它们也敏感、脆弱。

在人类的记忆深处，朱鹮与人类情深谊长……

然而，不知自何时起，“吉祥之鸟”渐渐淡出了人类视线。在人类现代发展的快速奔跑中，朱鹮的生存环境越来越恶化，蓝天净水和宁静自然的栖息环境不复存在，它们的生存空间越来越狭小，野生朱鹮种群濒临绝迹。

经过痛苦的思索，人类作出了正确抉择。在东亚地区，经过人类越来越自觉的调整、保护和关爱，朱鹮出现了物种复苏的吉兆。1981年春，希望降临——科学家在陕西洋县意外发现了七只野生朱鹮！

这是一个关于自然与家园、不同生灵之间命运共同体的故事。环境保护与生命共存，是我们永久的话题之一。

知识百科

舞剧

一种以舞蹈作为主要表达手段的舞台戏剧艺术。舞剧由若干要素组成，其中最主要的是人物、事件、矛盾冲突。它结合了舞蹈、戏剧、音乐等表演形式，产生高度审美的艺术效果。

作为一种独立的艺术形式，舞剧在西方有着悠久的历史。现代意义的中国舞剧于20世纪30年代初见端倪。经过吴晓邦、戴爱莲等新舞蹈艺术先驱的探索，形成了相对完整的中国民族舞剧艺术。早期代表作有《翠花》《宝莲灯》《小刀会》等，体现了中国舞剧的独特韵味。

舞剧音乐是舞剧的重要组成部分，它不仅是舞蹈的伴奏，还有揭示剧情、刻画人物内心情感的作用。舞剧音乐在表现思想内容、发展戏剧情节、塑造人物形象及性格上有着重要意义。有些舞剧音乐甚至在舞剧演出之后，作为独立的音乐作品广泛流传，如柴科夫斯基的《天鹅湖》组曲等。

群舞

在舞剧、音乐舞蹈史诗或独立舞蹈节目中，群舞是表达某种情绪的具有一定完整性的多人舞蹈，它往往具有创设情境、烘托气氛、展示特定艺术风格等作用，如大型音乐舞蹈史诗《东方红》中的《葵花舞》、古典芭蕾《天鹅湖》中的场景群舞等。群舞是一种集体性舞蹈，要求全体舞者动作整齐划一，保持风格的一致性。

人物介绍

伊莎多拉·邓肯（Isadora Duncan，1878—1927），美国舞蹈家，现代舞创始人之一。她创立了一种基于古希腊艺术的舞蹈形式，在欧洲声名鹊起。她在德、俄、美等国开设舞蹈学校，成为现代舞的奠基者与推广者，推进了世界舞蹈的发展进程。

邓肯相当一部分作品是根据古典、浪漫主义作曲家的器乐曲改编的舞蹈，主要依据的作曲家有贝多芬、舒伯特、门德尔松等。著有《邓肯自传》和《邓肯论舞蹈艺术》，均在文化艺术界产生深远影响。



编排集体舞

1. 动作元素和队形

(1) 动作元素

① 行礼：身体直立，眼随手动，眼神交流。



行礼 1 (男)



行礼 2 (男)



行礼 3 (男)



行礼 1 (女)



行礼 2 (女)



行礼 3 (女)



行礼 4 (女)



身体直立



眼随手动



眼神交流

② 拉手：单手、双手。



单手



双手

③ 步伐：单一前进、后退，旁移动重心，三步一抬。



前后移动重心 1



前后移动重心 2



旁移动重心 1



旁移动重心 2



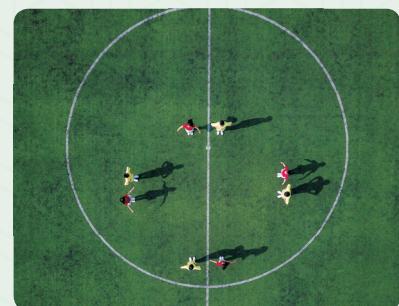
三步一抬 1



三步一抬 2

(2) 队形

① 圆形：



② 线形：



(3) 具体动作分解

- ① 男生行礼、女生行礼；
- ② 男生邀请女生，互相行礼；
- ③ 男生单膝跪地，女生三步一抬绕男生一周；
- ④ 双人单拉手后、前移动重心，女生自转一圈；
- ⑤ 双人单拉手旁移动重心，女生平转一圈至男生另一边；
- ⑥ 双人双拉手前进、后退，并转动方向。

(视频：单一圆形动作组合、单一方形动作组合、整体展示)

(4) 整体配合

- ① 将基本元素动作进行组合；
- ② 搭配音乐，进行整体化练习；
- ③ 在开始和结束处加上舞蹈礼仪动作，整体走台。

2. 表演《校园集体舞》

【表演说明】

- (1) 根据集体舞模式，寻找几种三四拍的音乐，请集体商议选定一种配舞音乐。
- (2) 在合适的场地，设置合适的音响，如果条件许可，结合班会、家长会或节庆等场合，作为开场节目。
- (3) 所有同学参加，建议穿着统一服装（如校服等），按照排练时的队形与搭档组合，在音乐伴随下开始舞蹈。
- (4) 如果条件许可，建议摄影并制作留念。
- (5) 写作演出评价：从身心愉悦度、舞蹈美感、动作配合、集体行动、个体与整体等角度阐述本次舞蹈表演的意义。
- (6) 请每位同学在集体舞纪念册上留下舞蹈感言，希望青春的舞蹈成为高中生活最美好的回忆之一。

知识 百科

集体舞

一种群体自娱性舞蹈。它以圆形（单圈、双圈）队列为主要排列形式，以舞步为主，动作简单重复，是一种适合大众参与的艺术化娱乐活动，也是一种有利于开展舞蹈教育的校园舞蹈形式。

集体舞的功能主要有以下几点：

（1）融进群体，促进团结，和谐社会。

集体舞是一种群体性舞蹈，它具有社会学功能，即“群体生活的大和谐”和“由和谐意识而发生的一种团结与次序的作用”。集体舞可使人们生动地感受到群体的魅力和力量，有利于沟通了解，能够促进社会和谐。

（2）学习礼仪，懂得社交，和谐人际关系。

礼仪、社交都是涉足社会应具备的基本素质。舞蹈是训练人的形体仪态、行为举止和礼节规范的好途径，集体舞是一种规范而注重礼节的群体舞蹈，能够引导人们进行正当、礼貌的人际接触与交往。

（3）陶冶情操，和谐身心，发展动觉。

舞蹈是一种生命的律动，是一种美的形体和动作的呈现。它能抒发人的情感，愉悦人的身心，发展肢体的协调性，甚至可以使性格更为开朗，对人的全面教育有着不可替代的独特作用。



拓展思考

- ◆ 观察不同类型的集体舞蹈，如学校集体舞、广场舞、社交舞等，思考这些舞蹈种类的不同意义。



第二节

创意舞蹈

作品鉴赏

义勇军进行曲 (独舞)

舞蹈《义勇军进行曲》创作于1937年。吴晓邦被同名歌曲充满激情的旋律和歌词所感染，在演出现场根据这首歌即兴编排了动作。他从中国武术散打中借鉴了冲拳、踢腿以及呐喊式的仰头问天动作，作品的舞蹈表现力深深打动了观众。《义勇军进行曲》是新舞蹈艺术最著名的开山之作，其情感质朴炽热，作者以舞蹈形象抒发了同名歌曲反映出来的抗战激情，在人民群众中引起了强烈共鸣。

人物介绍

吴晓邦（1906—1995），舞蹈艺术家，20世纪中国新舞蹈艺术的开拓者。早年曾赴日本学习舞蹈，其间研究了现代舞蹈家邓肯和魏格曼等人的舞蹈理论。回国后创办舞蹈学校、舞蹈研究所。吴晓邦以早期现代舞的自然法则为基础，结合中国民间舞蹈的特点，创立了一套教学体系，培养了大批人才，影响深远。代表作有《饥火》《思凡》《义勇军进行曲》《平沙落雁》《迎春》《虎爷》等。曾任中央民族歌舞团团长、中国艺术研究院舞蹈研究所所长、中国舞蹈家协会主席等。



知识 百科

即兴舞蹈

根据一段音乐或某一鲜明的舞蹈主题，舞者在没有预先排练的情况下，通过感情酝酿和艺术想象，运用肢体语汇的积累进行即兴创作表演，表达某种思想与情感状态。即兴舞蹈反映了舞者的综合表演素质、创作技巧以及肢体语汇的快速整合能力，是舞蹈实践的手段之一。有艺术质量的即兴表演创作需要几个方面的积累：较丰富的舞蹈语言积累，敏锐的乐感与节奏感，丰富的表演经验，快速有效的动作组织能力，成熟的艺术思想并能流畅表达。

实践活动

(一) 开放式创意舞蹈构思与表演——《八骏赞》

第一步：主题和音乐选择

一个富有表现力的主题，一段激发灵感的音乐，可能是一段舞蹈的最佳催化剂。在初始阶段，好的音乐选择可能是最佳的开端。

1=D $\frac{4}{4} \frac{6}{8}$

中速 有志气地

女高 $\text{mp} < > p \text{ mp } \overbrace{\quad\quad\quad}^{pp}$ 那
 $\dot{6}-\dot{7}- | \dot{2} - - - | \dot{2} - - - | \dot{2} 0$ 扎木苏译词
 嘛！ 嘴！ 恩克巴雅尔曲

女低 $\text{mp} < > p \text{ mp } \overbrace{\quad\quad\quad}^{pp}$
 $\dot{6} - - - | \dot{7} - - - | 7 - - - | 7 0 \quad 0 \quad 0 \quad 0 \quad \left. \right|$
 $\dot{3} - - - | \dot{3} - - - | 3 - - - | 3 0 \quad 0 \quad 0 \quad 0 \quad \left. \right|$

男高 $\dot{0} \dot{0} \dot{0} | \dot{0} \dot{0} \dot{0} | \dot{3} \dot{3} \dot{3} |$
 叮啼哩 叮啼哩 叮啼哩 叮啼哩 叮啼哩 叮啼哩 叮啼哩 叮啼哩 叮啼哩
 $\dot{0} \dot{0} \dot{0} | 5 - - - | 5 - - - | \overbrace{\quad\quad\quad}^{pp} \dot{6}. \quad 0 \quad \dot{6} \dot{6} \dot{0} | \dot{5} \dot{6}. \quad 0 \quad \dot{6} \dot{6} \dot{0} |$
 嘛！ 啼哩 叮 叮 啼哩 叮 叮

男低 $\dot{0} \dot{0} \dot{0} | 1 - - - | 1 - - - | \overbrace{\quad\quad\quad}^{pp} 1 0 \quad 0 \quad 0 \quad 0 \quad \left. \right|$

男高

mp

: { $\dot{\underline{2}} \dot{\underline{2}} \dot{\underline{2}}$ $\dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}}$ $\dot{\underline{2}} \dot{\underline{2}} \dot{\underline{2}}$ $\dot{\underline{i}} \dot{\underline{i}} \dot{\underline{i}} :$ | $\dot{\underline{2}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{2}} \dot{\underline{i}}$ $\dot{\underline{2}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{2}} \dot{\underline{i}}$ $\dot{\underline{2}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{2}} \dot{\underline{i}}$ $\dot{\underline{2}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{2}} \dot{\underline{i}}$

叮 嘀 哩 叮 嘀 哩 叮 嘀 哩, 嘀 哩 嘀 哩 嘀 哩 嘀 哩, 嘀 哩 嘀 哩, 嘀 哩 嘀 哩,

: { $\frac{5}{\tau} \underline{6.} \underline{0} \underline{6} \underline{0} \underline{6}$ $\frac{5}{\tau} \underline{6.} \underline{0} \underline{6} \underline{0} \underline{6} :$ | $\frac{5}{\tau} \underline{6}$

啼 哩 叮 叮 嘀 哩 叮 叮, 嘀 哩 啼 哩,

男低

p

: { $\frac{2}{\tau} \underline{3.} \underline{0} \underline{3} \underline{0} \underline{3}$ $\frac{2}{\tau} \underline{3.} \underline{0} \underline{3} \underline{0} \underline{3} :$ | $\frac{2}{\tau} \underline{3}$

男高

mf

: 0 0 0 0 :| > $\underline{6} \underline{7} \underline{7} \underline{6}$ $\underline{6} \underline{5} \underline{5} \underline{3}$ $\underline{6} \underline{7} \underline{7} \underline{6}$ $\underline{6} \underline{5} \underline{5} \underline{3}$

啼 哩 啼 哩 啼 哩 啼 哩 啼 哩 啼 哩 啼 哩,

女低

mf

: $\underline{6} \underline{7}$ $\frac{6}{\tau} \underline{7} \underline{6} \underline{6}$ $\frac{5}{\tau} \underline{6} \underline{5}$ $\frac{3}{\tau} \underline{5} \underline{3} :$ | $\underline{6} \underline{5} \underline{3} \underline{1}$ $\underline{6} \underline{5} \underline{3} \underline{1}$

啼 哩 啼 哩 啼 哩 啼 哩, 叮 叮 叮 叮 叮 叮, 叮 叮 叮 叮,

男高

: { $\dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}}$ $\dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}}$ $\dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}}$ $\dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}} \dot{\underline{3}} :$ | $\dot{\underline{2}} \underline{0} \underline{0} \dot{\underline{i}}$ $\dot{\underline{2}} \underline{0} \underline{0} \dot{\underline{i}}$

叮 嘀 哩 叮 嘀 哩 叮 嘀 哩, 叮 叮 叮 叮 叮 叮, 叮 叮 叮 叮,

: { $\frac{5}{\tau} \underline{6.} \underline{0} \underline{6} \underline{0} \underline{6}$ $\frac{5}{\tau} \underline{6.} \underline{0} \underline{6} \underline{0} \underline{6} :$ | $\underline{6} \underline{0} \underline{0} \underline{5} \underline{6} \underline{0} \underline{0} \underline{5}$

啼 哩 叮 叮 嘀 哩 叮 叮, 叮 叮 叮 叮 叮 叮, 叮 叮 叮 叮,

男低

: { $\frac{2}{\tau} \underline{3.} \underline{0} \underline{3} \underline{0} \underline{3}$ $\frac{2}{\tau} \underline{3.} \underline{0} \underline{3} \underline{0} \underline{3} :$ | $\underline{3} \underline{0} \underline{0} \underline{3} \underline{0} \underline{0} \underline{2}$

男高

: { $\underline{6} \underline{0} \underline{0} \underline{1} \underline{0} \underline{0} \underline{6} \underline{0} \underline{0} \underline{0}$

叮 叮 叮 叮 叮 叮 叮 叮 叮, 叮 叮 叮 叮 叮 叮, 叮 叮 叮 叮,

第二步：编舞构思

- (1) 确定主题风格，思考舞蹈结构安排及其体现方式。在生活的基础上，寻找有艺术表现力、有个性的舞蹈形象，并用别具一格的舞蹈编排予以展现，创造一种独特的意境，抒发创作者的思想情感。
 - (2) 构思是一种创造与发现，具有创作者的独特风格。
 - (3) 创造力取决于我们对世界的敏感度，编舞需要去领悟并开发肢体语言，这便进入舞蹈创意的状态。



蒙古族舞蹈

蒙古族被称为“马背民族”，其生活离不开马，对马的情感尤为深厚。由于长期骑马的缘故，蒙古族舞蹈动作以脚下的灵活敏捷、肩部的松弛自如、臂和腕部的柔韧优美相结合为特点，加以沉稳的气质，形成了蒙古族舞蹈的特有风格。《八骏赞》的舞蹈编排应建立在上述风格的基础上。

第三步：梳理基本舞蹈语汇

- (1) 收集蒙古族核心舞蹈语汇。
- (2) 将单个的舞蹈动作连缀成动作组合。

第四步：通过即兴舞蹈完善构思

- (1) 灵感初现。
- (2) 思考所构思的各个方面。
- (3) 找到身体语言的对应素材。
- (4) 即兴舞蹈的运用——呈现构思与承载的思想。
- (5) 调整与取舍。

以下面“知识百科”中学习的三段动作（硬腕、硬肩、动作组合）作为主要素材进行创编，表达音乐中豪迈奔放的精神气质。

（服装要求：男、女蒙古族民族服饰）

蒙古族舞蹈基本体态与舞姿

1. 体态

上身微微敞胸并横拧略后靠，双臂体旁自然下垂。



2. 勒马式

模拟蒙古族牧民骑马时的各种姿式，分为单手勒马、双手勒马、扬鞭勒马、抽鞭勒马式。



3. 基本手型、手位

(1) 基本手型：四指并拢，大拇指虎口张开。

(2) 基本手位：



① 跨前接手：双臂呈弧线形，双手保持基本手型，按于身体两侧、跨旁；



② 前斜下手：双臂伸直，与肩同宽，双手保持基本手型，放于身前斜下45度；



③ 侧斜下手：双臂伸直，双手保持基本手型，放于身旁两侧斜下45度；



④ 平开手：双臂伸直，双手保持基本手型，放于身旁两侧，双臂与肩膀呈一条直线；



⑤ 胸前按手：双手保持基本手型，双手在胸前手指相对，双肘与双肩持平；



4. 基本动作

(1) 上肢动作：硬腕

硬腕也称“提压腕”，是蒙古族民间舞蹈中运用最多、最普遍的手部动作。保持基本手型，由腕关节提、压形成腕部动作。“硬”是指动作的性质，可分为提压腕、交替硬腕。

(2) 肩部动作：硬肩

硬肩是蒙古族舞蹈最显著的特点之一，需要肩部交替、顿挫地前后运动，分为单硬肩和双硬肩两种。

(二) 舞蹈编排：《梨花又开放》

1. 听音乐，在音乐启发下编排舞蹈。

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

稍慢 深情地

丁小齐填词
[日]因幡晃曲

忘不了故乡年年梨花放，染白了山岗我的小村庄。妈妈

坐在梨树下纺车嗡嗡响，我爬上梨树枝闻那梨花香。

(片段)

The musical score consists of two staves of traditional Chinese musical notation. The first staff starts with a measure of 05.5 followed by 3. 321. 23 | 22 6 - 05.5 | 2. 217. 12 | 15 565. 55 |. The lyrics are: '忘不了故乡年年梨花放，染白了山岗我的小村庄。妈妈'. The second staff continues with 3 3 32 1 345 | b6 54 4 - 05.5 | 3. 33 2 712 | 21 1 -|. The lyrics are: '坐在梨树下纺车嗡嗡响，我爬上梨树枝闻那梨花香。' The score is in common time (4/4), key of F major, and includes lyrics in both Chinese and Japanese.

*2. 根据主题“表现人与人之间的情感矛盾与和解”，自主选择音乐、编排舞蹈。

(评估方式：个人自评、小组互评，教师做过程性评价。)

知识百科

编舞三要素——时间、空间与动作

(1) 时间在舞蹈中是一种量化值，它可以显示作品的时长规模。舞蹈的速度划分与音乐基本接近，从很慢到极快，它们可以代表情绪的变化与情感的表达。

(2) 空间是舞蹈的容器，它是高度、宽度与深度构成的三维空间。身体演绎的肢体语言在空间中移动变化，可以产生各种运动路线。舞蹈可以运用空间、构造空间并呈现空间。

(3) 动作是舞蹈的构成形式，它赋予舞蹈以形式、品质与力量。舞蹈不仅是四肢运动，而且是整个身体的参与。

学习总结

1. 将本单元所学的内容以列表方式用 PPT 展示（如硬件条件具备）。
2. 在合适的场地，全班同学依次展示所学的芭蕾组合、古典舞组合、民族舞组合的内容。
- *3. 如果条件允许，拍摄本单元学习内容，剪辑、制作后分发给同学留作单元学习成果。

通过本课程的学习，我们需要深入理解以下三点：

- 一、舞蹈基本技能的把握：学习舞蹈，需要经过身体技能的训练，这样才能够理解并使用舞蹈艺术语汇。
- 二、舞蹈思想的传递：舞蹈技术技巧的训练，承担着表现思想、感情、性格等作用，为表现作品的主题服务。因此，在舞蹈表演中，作为手段的技术，只有在进行有思想的艺术创造与表演过程中才能显示出它的价值。
- 三、通过舞蹈学习，从身体的磨炼到精神的成长均会受益。希望同学们通过《舞蹈表演》的学习，能够喜欢舞蹈，享受舞蹈带来的快乐与成果。



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。

本册教材为选择性模块之《舞蹈表演》。

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。本册教材的编写还得到了计乐、宋群华、史莉莉等专家学者的热忱指导与帮助。在此表示感谢！

2020年5月

MUSIC

PU TONG GAO ZHONG
JIAO KE SHU

普通高中教科书

音 乐

选择性必修 3

舞蹈表演



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5523-1986-6

9 787552 319866

定价：15.80 元