

普通高中教科书

音乐

选择性必修

舞蹈表演

主 编：赵季平

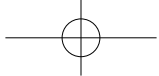
莫蕴慧

副 主 编：杜永寿

分 册 主 编：肖向荣

分册副主编：黄 昕

人民音乐出版社 · 北京



目录

第一单元 中外民间舞

第一节 汉族民间舞

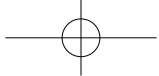
作品鉴赏	黄土黄	2
基本训练	东北秧歌	3
排演实践	一个扭秧歌的人（片段）	8
拓展	云南花灯组合	10

第二节 少数民族民间舞

作品鉴赏	邵多丽	12
基本训练	傣族舞	13
排演实践	雀之灵（片段）	17
拓展	藏族舞蹈组合（一）	20
	藏族舞蹈组合（二）	22
	蒙古族舞蹈组合	24
	维吾尔族舞蹈组合（一）	27
	维吾尔族舞蹈组合（二）	29
	朝鲜族舞蹈组合	31

第三节 外国民间舞

作品鉴赏	项链	33
基本训练	俄罗斯民间舞	34
排演实践	桦木合奏	35
拓展		38



第二单元 中外古典舞

第四节 中国古典舞

作品鉴赏	扇舞丹青	40
基本训练	中国古典舞	41
排演实践	踏歌（片段）	49
拓展	敦煌舞组合	51

第五节 芭蕾

作品鉴赏	睡美人（片段）	52
基本训练	芭蕾	53
排演实践	擦地舞段	59
拓展	中国芭蕾的发展历程	61

第三单元 现代舞

第六节 现代舞

作品鉴赏	阿巴拉契亚的春天	64
基本训练	现代舞	65
排演实践	地面舞段	70
拓展	中国现代舞的发展历程	72

第四单元 编创与表演

第七节 编创与表演

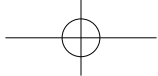
编创	74
动作编创	75
舞句编创	76
舞段编创	78
表演	78
拓展	78

附录

舞蹈组合

维也纳华尔兹组合	80
街舞组合	82

后记	84
----	----



第一单元

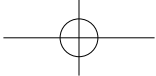
中外民间舞

第一节 汉族民间舞

第二节 少数民族民间舞

第三节 外国民间舞

民间舞是指产生于民间，由民众创演，经过历代传承与发展，具有一定动作规律和相对稳定风格的舞蹈形式。它与各民族生活习俗、文化传统密切相关，具有鲜明的民族风格和地域特征。



第一节

汉族民间舞

汉族民间舞种类非常丰富，北方有东北秧歌、山东秧歌、山西花鼓等，南方有云南花灯、安徽花鼓灯、江西采茶等。



作品鉴赏

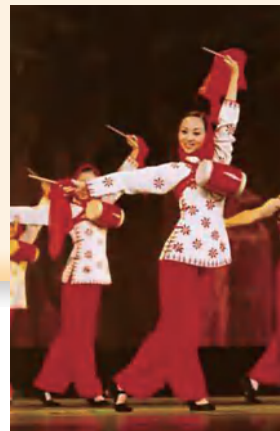
黄土黄

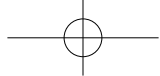
群舞



作品介绍

《黄土黄》1994 年荣获中华民族 20 世纪舞蹈经典作品奖。作品以晋南万荣花鼓中的高鼓（即胸鼓）动作为基本元素，借助男女群舞等形式，表现了黄土地上的子民生生不息的生存状态。整个舞蹈节奏张弛有度，刚柔并济。高潮舞段以奔腾的动势和浓烈真挚的情感，烘托出顽强的生命意象，赞颂了黄河儿女昂扬奋发的民族精神，谱写了黄河人民朴素而又激越的生命基调。





基本训练

东北秧歌

一、基本形态

基本体态：收颌，略含胸，上身略前倾，膝部微屈，重心在前。



正步位

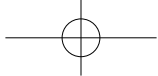
二、基本动作

1. 动律

上下：腰发力划下弧线，上下扭动，重拍向上。



上下



前后：腰发力划下弧线，前后扭动，重拍向前。

划圆：腰发力，两臂“8”字划圆，重拍向下。



划圆

2. 压脚跟：脚跟低抬，快速下压，压在重拍。

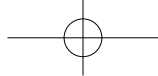


压脚跟

3. 单臂花：慢起，快压绕，压腕翘指，掌心向前。



单臂花



4. 交替花：从身侧抬起，以指带腕，腕带臂。



● 交替花

5. 片花：以点带面，片花面向上。

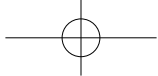


● 片花

6. 前踢步：脚踢出时快而有力，快出快回。

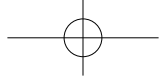


● 前踢步



三、基本练习





⑫ 体略拧右，双臂屈回肩前绕花。

⑬ 屈膝，体右仰，左手斜上位，右手旁平位，绕花。

⑭ ⑮ 保持体态向左旋转，回正面。

⑯ 上步屈膝呈左踏步，双臂胸前交替绕花后平开绕花。

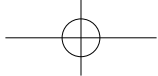
⑰—⑳ 身体向左后拧倾，双臂左斜上绕花，经上位、右斜上至右旁斜下位绕花。

㉑ 回正，双臂屈肘肩前绕花。

㉒ 撤右腿，右踏步，向后迅速挑仰胸腰，右臂左肩前绕花，左背手。

㉓ 收正步位，左臂屈肘胸前绕花，同时右臂上位绕花。





一个扭秧歌的人（片段）

独舞



① 双手执绸准备。



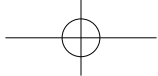
② 左腿出弓箭步，同时右手甩下，左手向头上方甩绸。

③ 右脚上步，同时右手向上、左手向下甩绸。

④ 双脚前后并立，双手从身体两侧向上抛绸，头部同时伴有幅度小而快的左右晃动。

⑤ 双手随即向下有力甩绸，双腿分开屈膝，体略左后靠。





⑥ 左脚上步，转身背向观众，左手上，右手下，右腿向旁快速踢起，有力落下，左手同落。



⑦ 身体右转，向前错步，双手自上而下有力甩绸。



⑧ 双腿并立，双臂向上甩绸，随即双腿分蹲，呈右手上、左手身前位舞姿。

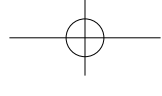


⑨ 双腿向上收腿跳起，落地时右脚在前，双手向右甩绸；双脚跳起，落地呈双腿分蹲，上身右转，双臂向右上方甩绸。



⑩ 手臂前后依次向下甩绸。





拓展

云南花灯组合



① 正步位准备。

② ③ 左右交替吸腿，小崴跳颠步四次。

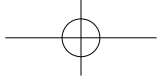
④ ⑤ 左右交替撩腿，正崴跳颠步四次。

⑥ ⑦ 左手叉腰，右手执扇搭肩，小崴跳颠步四次。

⑧ ⑨ 先撩右腿，左右交替，正崴跳颠步四次。

⑩ ⑪ 左右胯崴。





⑫ 双臂身前交替，同时向右正崴跳颠步，最后一拍吸左腿。

⑬ 做⑫反面动作。

⑭ ⑮ 重复⑥⑦。

⑯ ⑰ 点步，拍扇，左右胯崴。



⑱ 向后转身跳颠步。

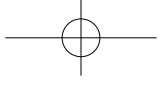
⑲ 身回正，右手开扇遮面。

⑳ ㉑ 重复⑫⑬。

㉒ 右踏步，左转身一周，呈左踏步。

㉓ 抱扇结束。





第二节

少数民族民间舞



作品鉴赏

邵多丽

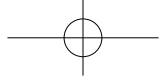
三人舞



作品介绍

《邵多丽》2005 年荣获第五届中国舞蹈“荷花奖”民族民间舞作品金奖。“邵多丽”，傣语意为漂亮美丽的姑娘。作品表现了三个美丽俊俏的傣家姑娘顶着斗笠，手持竹担、鲜花，追逐嬉戏的欢快情景。

《邵多丽》的音乐情绪是活泼、欢快的，其间有锣声、鼓声、歌声、笑声。快板的加入，凸显了现代感。传统的傣族舞蹈，一般采用独舞或群舞的形式，《邵多丽》则以三人舞的形式出现。形式的创新，为作品内容的表现提供了广阔的空间。



基本训练

傣族舞

一、基本形态

1. 基本体态



 正步位平端手叉腰

2. 手形



 掌形



 爪形



 叶形



 嘴形

3. 脚位



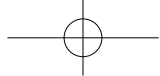
 丁字位



 之字位



 前点交叉位



4. 腿形



垂膝点地



扣膝点地



提膝点地

二、基本动作

1. 动律

膝部屈伸：与呼吸相配合，在重拍上屈膝或呼气。



膝部屈伸

2. 基本舞姿



平展翅



高合抱翅



侧斜上展翅



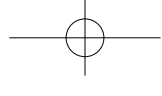
侧平展翅



侧斜上托按翅



侧平顺合抱翅

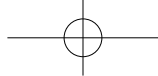


三、基本练习



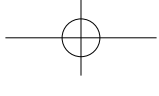
- ① 背身, 左手侧斜上合抱翅, 右手身后低合抱翅, 右踏步准备。
- ② 左臂翻腕打开至平展位。右手自后低位翻腕托掌, 同时右脚侧点, 手臂经平展位至斜上位, 随之屈肘落脑后, 同时膝盖微屈, 慢屈伸两次。
- ③ 重心起, 右手臂展开至高位, 托掌, 左臂屈肘。
- ④ 左手翻腕, 提肘屈抬臂, 向右下旁腰, 右臂随动至平展位, 右手自托掌变为摊掌。
- ⑤ 顺右侧动势屈膝前俯身, 双手于前低位翻腕。
- ⑥ 提重心上右腿, 并立踮脚, 同时双臂于高位交腕合掌。
- ⑦ 重心落前脚, 左踏步, 左手高合抱翅, 右手翻腕经耳旁落下。





- ⑧ 左手随之落下，双平展位摊掌，挑胸腰，头后仰。
- ⑨ 左转俯身，前低合抱翅。
- ⑩ 左转右出胯，翻腕向左托按翅。
- ⑪ 俯身低位翻腕。
- ⑫ 右扣膝侧抬腿，右侧平展翅。
- ⑬ 俯身胸前翻腕，右腿旁点。
- ⑭ 向左后收右腿成右踏步，右手高展翅，左手围腹前。





排演实践

雀之灵(片段)

独舞



①



②



③

① 身体直立，双手旁斜上位拎裙展翅，准备。

② ③ 拎裙向左旋转。

④ 左手松裙向后背翘，三道弯体态继续旋转，随后 8 点方向俯身，模仿孔雀照水。



⑥



⑤



④

⑤ 缓慢站立，成一手拉裙，一手孔雀嘴舞姿。

⑥ 模仿雀嘴张合，孔雀转头、梳理等动作。

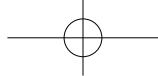
⑦ ⑧ 左手经脸、颈滑下，落臂，8 点方向俯身，右臂盖翅俯卧。



⑦



⑧



⑨ 双臂小波浪手, 拧仰身, 双臂上下合抱, 向两侧拉开, 慢慢站立。

⑩ 双手经绕腕形成左手上、右手下背展翅舞姿。

⑪ 向左原地旋转。



⑫ 手臂经内绕腕, 落卧地两侧展翅。肘、腕、手指带动手臂做大、小波浪。

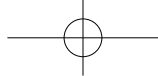
⑬ 双腿跪坐, 上身含俯, 左手雀嘴对面部, 做梳理状; 随即左脚上步深弓, 呈探身背翅, 波浪手。

⑭ 仰身, 双手小波浪至上位, 向上延伸。

⑮ 双臂回落经面部下滑。

⑯ 双臂向左侧翻腕展翅。

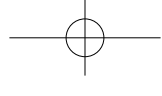




- ①⑦ 小波浪手，缓慢侧高抬右腿，斜身展翅控制舞姿，手臂大波浪。
- ①⑧ 落腿，缓慢前高抬右腿，手翻腕小波浪，控制舞姿。
- ①⑨ 拎裙，手经下至上，体向左旋转，成高扬雀头舞姿，向8点行进。
- ②⑩ 落臂松裙，开肩双手高举，手腕上位交叠，旋转。
- ②⑪ ②② 旋转过程中展翅落臂，胯旁翻腕后再次慢慢展翅至旁斜上位，持续旋转。
- ②③ 前折腰，松裙，双手身前交叠。
- ②④ 仰身直立，手腕交叠，双手小波浪。



注：动作示范者所穿为傣族舞练习裙，表演时应穿大摆纱裙，做拎裙动作。



拓展

藏族舞蹈组合（一）



① 右手绕袖后甩，同时左腿屈膝，右腿前撩，身体右俯拧。

② 做①反面动作。

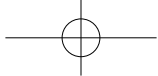
③ ①②反复一次。跑跳步，右手右后带动立翻身 360 度，随后身体向右俯拧屈弓膝踏跳，顺势向下甩袖。

④ 做③反面动作。

⑤ 右脚后退踏跳，左脚前点地，左手侧扬袖后甩。

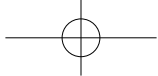
⑥ 做⑤反面动作，⑤⑥反复一次。





- ⑦ 向左后俯拧身，臂前后向下甩袖，踏跳。
- ⑧ 做⑦反面动作。
- ⑨ 右手向右后上方甩袖，左手抬至侧平，同时右腿向左前点地并撩起。
- ⑩ ⑪ 身体顺势向右，左臂经下向上划半圆，右臂后落，拖步踏跑，向右后转身仰胸，随后向左回转俯身，左袖拖地，同时向右拖步，双臂一字向右划立圆，至背身扬右臂；右臂头上绕袖后甩，向右旋转一圈。反复一组。
- ⑫ 后踏地单臂上举转袖，向远眺望。





藏族舞蹈组合（二）



① 背部平直，手臂自然垂下，弓步准备。

② 原地向左后旋转，手臂延长。

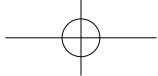
③ 身体继续旋转与延伸，胯部先走，上身留后。

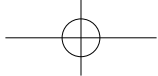


④⑤ 右后腿拉长，身体旋拧。

⑥ 手臂自然垂下，眼睛看向左后方。







蒙古族舞蹈组合



① ② 右前点步位准备。腹前提压腕。

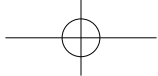
③ ④ 上左脚，鹰式平开手位，提压腕。



⑤ ⑥ 上右脚，鹰式斜上手位，提压腕。

⑦ 左前弓步位，鹰式平开手位，提腕。





⑧ ⑨ 收左腿，呈左踏步位，
鹰式平开手位，提压腕。

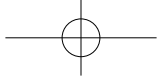
⑩ 右前弓步位，鹰式平开手位，提腕。



⑪ ⑫ 收右腿，呈右踏步位，
鹰式平开手位，提压腕。



⑬ ⑭ 蹉步，胯前端手提压腕。



⑮ ⑯ 向后转身，蹉步，
鹰式平开手位，提压腕。

⑰ ⑱ 右前弓步位，鹰式平开手位，提压腕。

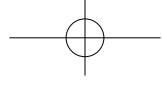


⑲ ⑳ 重复⑪⑫。

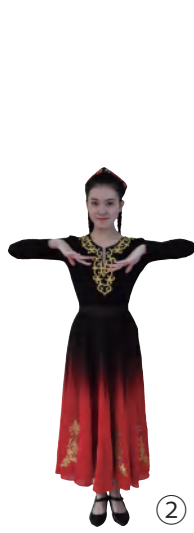
㉑ 蹉步，胯前端手向左转身一周。

㉒ 结束舞姿。



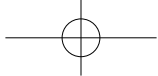


维吾尔族舞蹈组合（一）



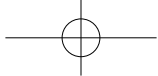
- ① 三位手站姿，眼看右斜上方准备，扣手翻掌四次。
- ② 回自然位站立，两手指尖相对，围绕脸部外缘做波浪运动，随后屈臂至移颈。
- ③ 左手三位托掌，右手二位立掌，垫步。
- ④ 二位手摊掌，先右腿，撤移步。
- ⑤ 右腿重心，左脚后点地，右上位托掌，左臂屈胸前。
- ⑥ 二位手摊掌，撤移步。
- ⑦ 右脚后撤成右踏步蹲，双手经翻腕，左手推掌至二位，右手掌推至左肩前。
- ⑧ 并腿，双臂二位翻腕立掌。





- ⑨ 右踏步，揉手八次。
- ⑩ ⑪ 向左旋转至正面。
- ⑫ 双手于三位手背相对，右前点步四次。
- ⑬ 手背相对于腹前，右前点步四次。
- ⑭ 拎裙向左旋转。
- ⑮ 双手胸前里绕腕，左手屈臂于胸前，右手三位托掌，挑胸腰，左脚斜后点步。
- ⑯ 右手掌心轻按于左胸，低头行礼，结束。

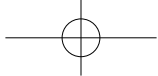




维吾尔族舞蹈组合（二）



- ① 上左脚，托帽位准备。
- ② 准备击手。
- ③ 胸前击手。
- ④ 右手半握拳于胸部，左手半握拳叉腰。
- ⑤ 盘腿坐下准备。
- ⑥ ⑦ 两手于胸前依次打开。



⑧ 低头击掌，而后两手放于膝盖上。

⑨ 上右腿，翻腕向右形成托帽位，看向右手方向。

⑩ 两手在头前交叉，手背向外。

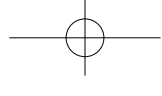


⑪ 两手打开形成左托帽位。

⑫ 两手打开站立，手心向上。

⑬ 跺脚屈膝，翻腕手心向外。





朝鲜族舞蹈组合



① 右前左后，围手。

② 提气，双臂于体侧横开，盖手，右脚前点。

③ 沉气，压手。

④ 提气，横开盖手，沉气，撤前腿。

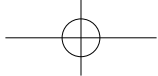


⑤ 继续沉气，微含胸，屈膝。

⑥ 提气，后弓步腿位，右腿重心，左腿屈膝，脚点地，右肩前手围于左肩，左提裙手。

⑦ 沉气，右臂打开，落臂摊手，提气，抬臂，同时前抬左腿；沉气，落前后围手，落腿。





⑧ 提气，前后围手打开，同时上左脚屈膝。

⑨ 沉气，右横开手，左扛手，左腿重心。

⑩ 提气，右横开手，左顶手。

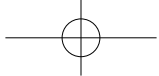
⑪ 沉气，左手提裙位，提气，重心移右脚后，
沉气；提气，右横开手，沉气，含胸。



⑫ 提气，左上步踮脚，右前抬腿，高提重心，
左提裙位，右托掌提起变为外顶手。

⑬ 沉气，落左脚跟，略含胸，右前抬腿。

⑭ 提气，双手打开，沉气，落前后围手。



第三节

外国民间舞

不同国家的民间舞具有迥异的风格特色。人们喜闻乐见的外国民间舞有：俄罗斯民间舞、印度尼西亚民间舞、爱尔兰民间舞、埃及民间舞等。



作品鉴赏

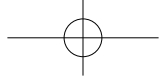
项 链

群舞



作品介绍

《项链》是俄罗斯小白桦舞蹈团的经典代表作。作品既保留了俄罗斯传统舞蹈轻灵而流畅的步伐特征，队形变化丰富，动作编排又切合“项链”这一主题，展现出雍容华贵与浪漫迷人的气息。



基本训练

俄罗斯民间舞

一、基本形态



舞姿 1



舞姿 2

二、基本动作

云步：沉息，双膝并拢并微屈，通过双脚的脚跟脚尖依次碾转，完成身体的平稳移动。



三、基本练习

调度练习：脚步平稳，余光跟随队形变化。



双圆形



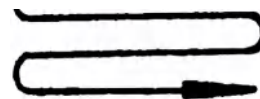
之字形



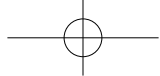
圆形



风车形



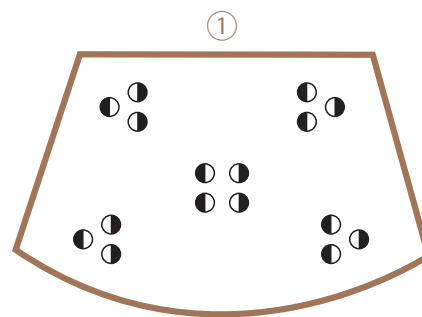
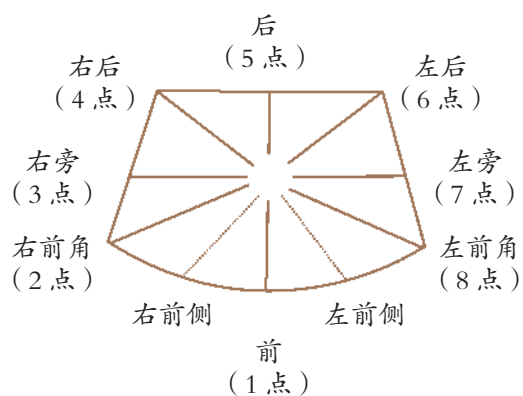
蛇形



排演实践

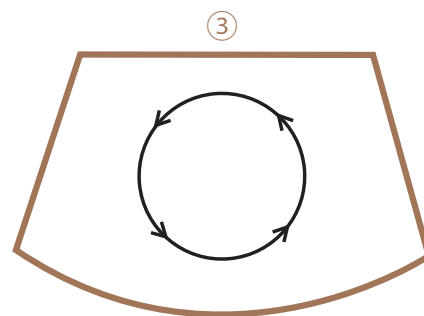
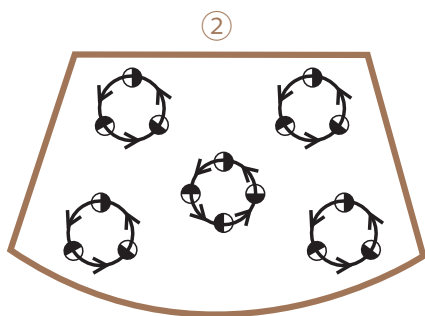
桦木合奏

群舞



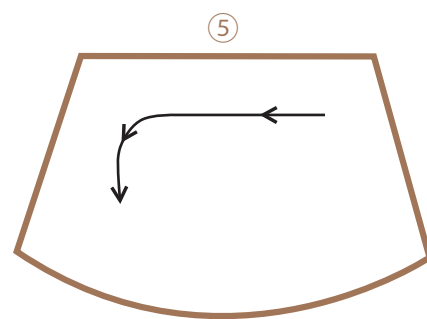
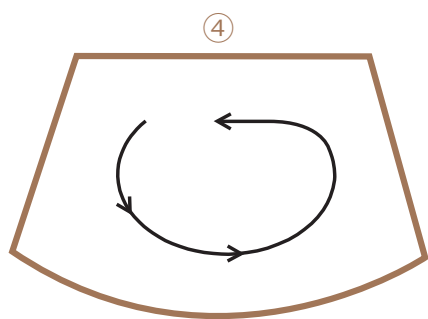
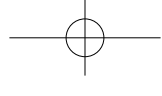
● 白色为面部朝向

① 16名舞者，一手持巾，一手持枝叶（舞姿1），垂手准备。二人或三人一组，从台两侧及斜后方依次出场，穿插至场中分五组站定，行礼。



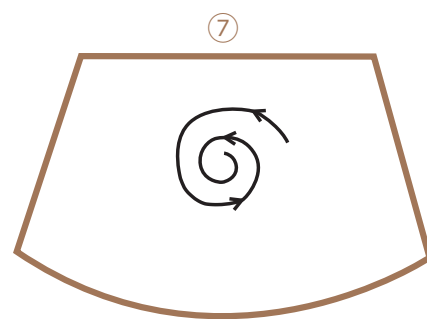
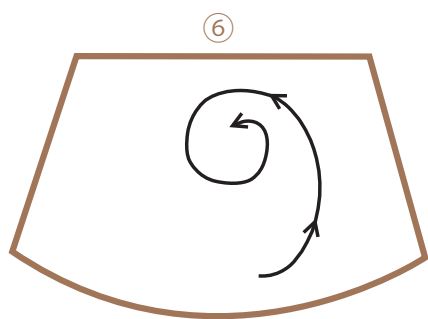
② 中间组四人，其他四组每组三人，站在舞台四角。各组左肩对圆心，缓缓转动。

③ 两手打开，每组小圆散开，面向外，流动成大圆。



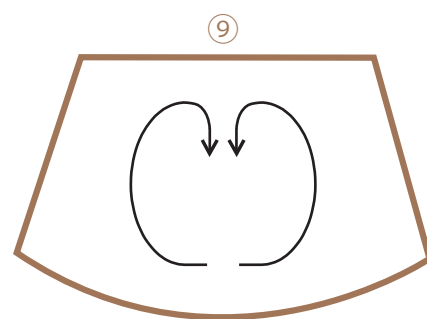
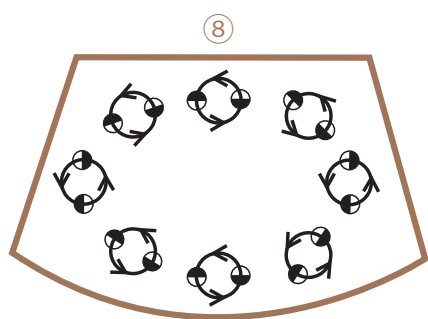
④ 至 6 点方位，队首流动减缓，变为垂手，面向一点，慢速一字横移，其后每人移至 6 点，均同样变化。

⑤ 一字横移至 4 点方位，变为弧线，面向舞台中央。



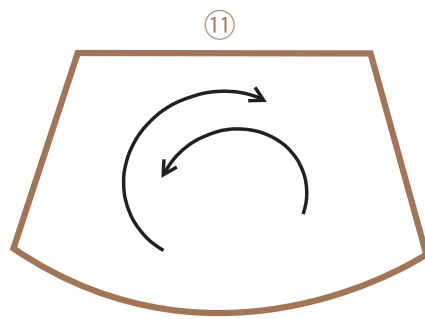
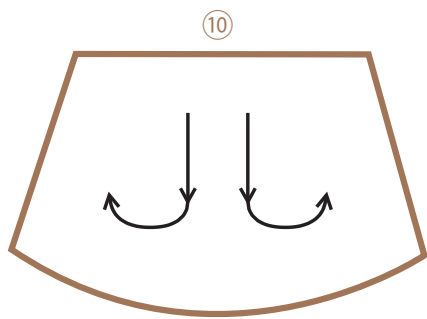
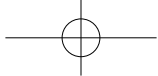
⑥ 左手举枝叶，右手举巾，双手前后相连，右转身变方向为纵队，随即双手顺势落至肩前交叉（舞姿 2），自 2 点至 8 点大弧线快速流动至 5 点至 6 点间，队首带领自 5 点方位移至台中心，随后左转，舞队向内卷动。

⑦ 整队螺旋内卷聚集向圆心，众人面向圆心齐举双臂后散开。



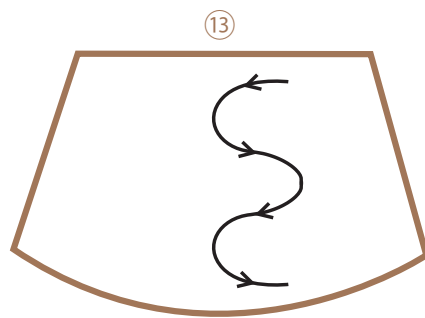
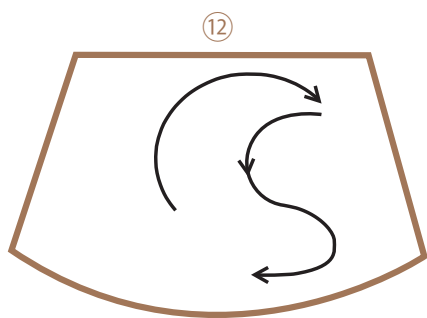
⑧ 两两聚组，连成大圆，各组两人对肩转动后并肩转动，再次散开。

⑨ 变两队从台两侧向 5 点方位圆弧流动，后从 5 点方向变两纵队。



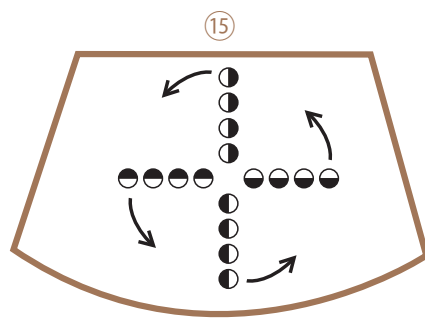
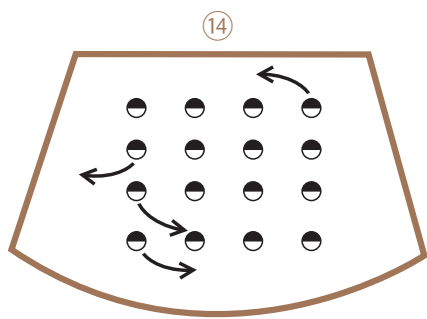
⑩ 每人至 1 点依次扬巾，两纵队向两侧分开。

⑪ 两队向舞台中后区，一前一后半月形交叉移动。



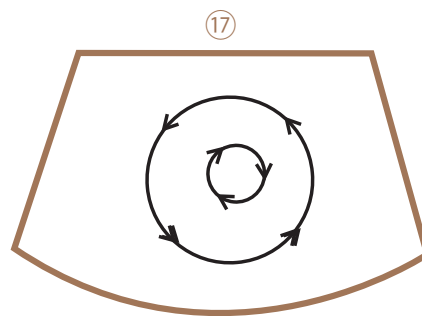
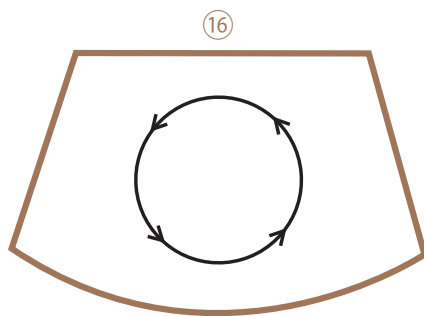
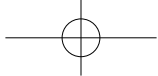
⑫ 前队“S”形往 1、8 点间流动，后队 S 形连缀。

⑬ 整体如蛇形蜿蜒向前流动。



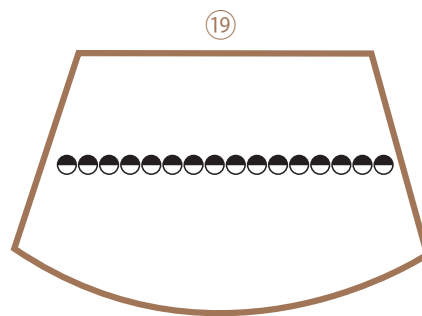
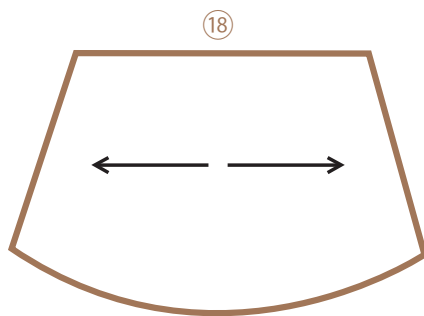
⑭ 从曲线中的四道横弧线变为四直排，每排四人，由后至前每排依次扬巾。

⑮ 四横排向各自方向移开，整体转动组成“十”字形，并以“十”字中心点为轴风车形转动。



⑩ 变化为大圆，众人面向圆心，连臂依圆轨迹转动。

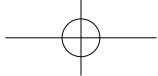
⑪ 流动中，分出五人，在大圆内组成小圆，反方向举巾转动。转动时，内圈慢速，外圈快速。



⑫ ⑬ 大小圆打开，舞者双手腹前半举，分两队向两侧流动，之后两队衔接成一横排，向中间缩距，众人左手举枝后，右手齐扬巾，鞠躬行礼，结束。

拓展

课外收集其他外国民间舞作品，在模仿的基础上加以学习。



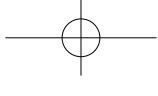
第二单元

中外古典舞

第四节 中国古典舞

第五节 芭蕾

古典舞有广义和狭义两个层面的含义：广义的古典舞指具有历史和典范意义的传统舞蹈，它具有典型的民族文化风貌、动作美学特征、相对稳定的程式化体系。狭义的古典舞则指具体的舞蹈种类，如中国古典舞、印度古典舞、日本古典舞、芭蕾（西方古典舞）等。



第四节

中国古典舞

中国古典舞形成于 20 世纪 50 年代，是融合戏曲舞蹈、芭蕾的训练体系、武术的技术训练等建立起来的舞蹈品种。目前发展形成了身韵、汉唐、敦煌、昆舞四种学派。



作品鉴赏

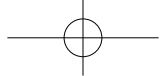
扇舞丹青

独舞



作品介绍

《扇舞丹青》2001 年获第五届全国舞蹈比赛创作一等奖、表演一等奖。作品以一人一扇的形式，将中国传统书画中气韵生动之象，通过绸扇的盘抹复合、舞者的腾挪闪转展现于舞台。整个舞蹈动势轻柔，轻盈飘逸、灵动洒脱，蕴含着中国传统审美所崇尚的形约意丰、意境淡雅及天人合一的追求。



基本训练

中国古典舞

一、基本形态

1. 手形



● 兰花手



● 掌



● 提襟

2. 脚形



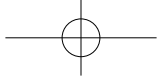
● 绷脚



● 勾脚



● 氍脚



3. 基本手位



山膀位



按掌位



托掌位

4. 脚位



小八字位

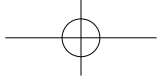


踏步位

二、基本动作

1. 动律

“圆”是中国古典舞身韵最重要的动律，平圆、立圆、八字圆我们称为三圆动律。提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提是古典舞身韵的八大动律元素。



2. 基本舞姿



● 双山膀



● 双托掌



● 斜托掌



● 双斜托掌



● 顺风旗



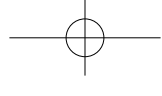
● 双旁按掌



● 托按掌



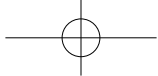
● 山按掌



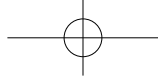
三、基本练习

组合 1





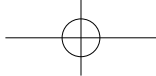
- ⑭ 沉气，向右横移，右臂按掌。
- ⑮ 提气，向左横移，右臂打开。
- ⑯ 提气，右臂快速闪回，横移，按掌。
- ⑰ 提气，再次向左横移，右臂打开。
- ⑱ 右臂回落背手。
- ⑲ 提气，双臂至旁斜上位。
- ⑳ 沉气，向左横移，两臂胸前双按掌。
- ㉑ 提气，右横移，左臂打开。
- ㉒ 收左臂至胸前，右手沉，后穿掌至左肩上。
- ㉓ 左手紧随交叉穿至颌下。
- ㉔ 双手小盘腕落背手，结束。



组合 2

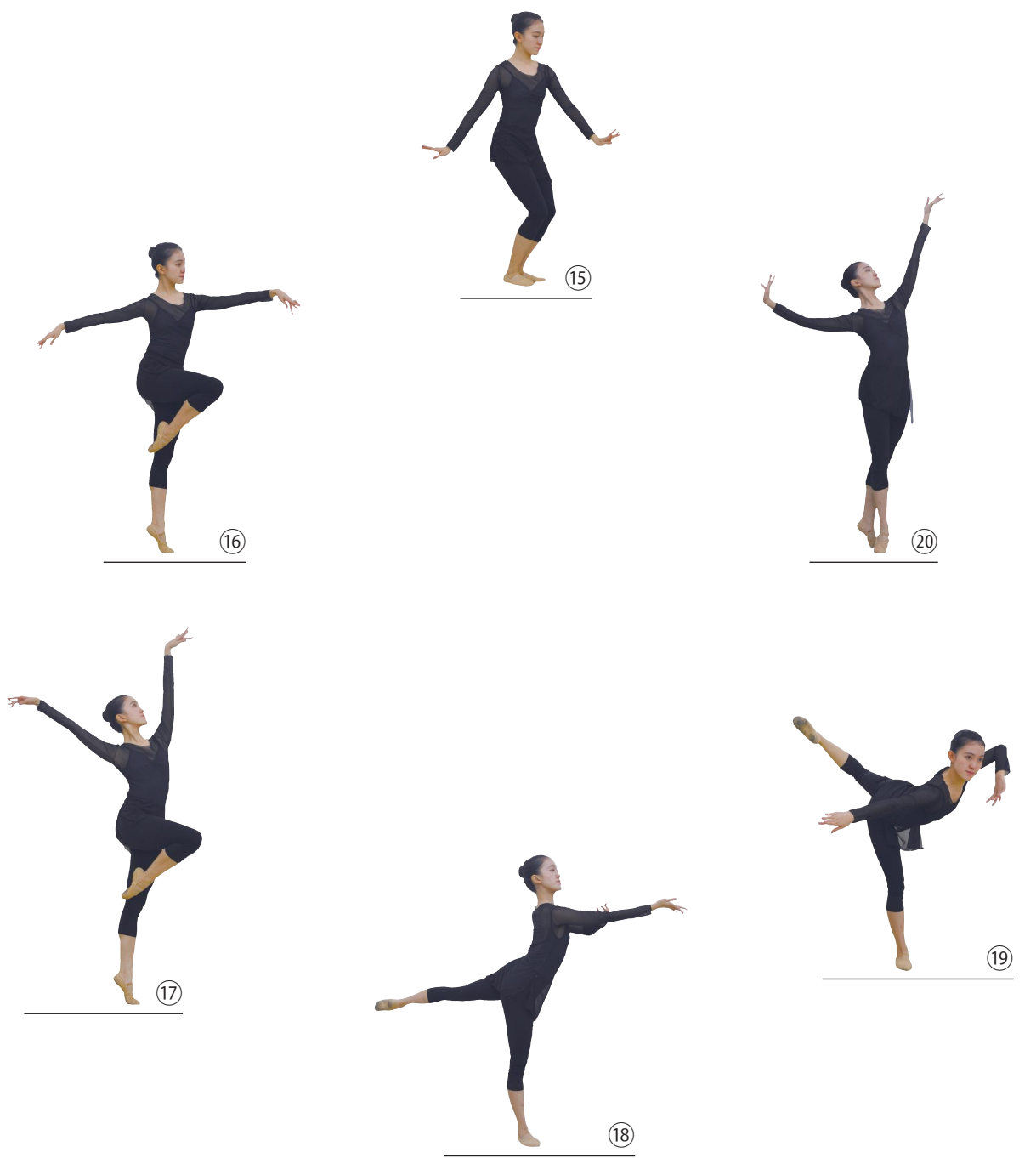
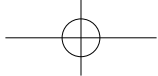


- ① 面向 2 点地面卧坐（右腿屈膝，左腿后伸），按掌准备。
- ② 沉气含身，提气挺身，左手兰花手前推。
- ③ 收腿立身呈背身跪姿。
- ④⑤ 左臂经上位盖手至胸前按掌，经吐气重心下沉，呈背手右旁腰姿态。
- ⑥ 左手撑地，右腿与右臂同时向旁伸展。
- ⑦ 推手顶胯，呈仰头下腰舞姿。

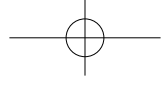


- ⑧ 呼吸带动，右手至头顶位置，旋身划圆至双腿正面跪坐，双手兰花指向右依次做一小、一大双晃手，左脚上步弓膝，右腿单跪，呈左手上位托掌，右手斜托掌舞姿。
- ⑨ 缓慢起身，双脚半脚尖立起，随即重心前倾，右脚、左脚依次向前上步，第三步右脚上于左脚前，双脚立半脚尖；上步的同时，右臂后落，左臂前起至斜上位托掌。
- ⑩ 双脚小碎步向6点方向，由慢至快后退，左手屈臂按掌，右手贴近身体划立圆，转身后经旁斜下位托掌起，双腿大掖步舞姿。
- ⑪—⑬双手经上位向左双晃手至山按掌。
- ⑭ 圆场移动至舞台斜后方，右按掌呈大射雁舞姿。





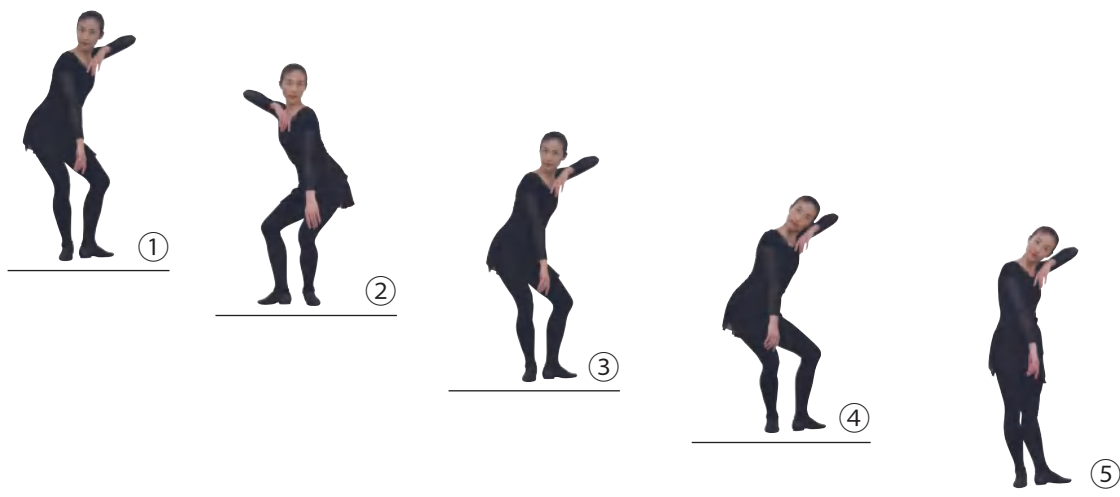
- ⑮ ⑯ 右手带动向后立圆，按掌踏步，面向 8 点，斜线上步吸右腿，手臂提起平展。
- ⑰ 重复吸右腿，提气手臂至旁斜上位高展。
- ⑱ 经碎步前行，右臂前平位托掌，左手曲臂搭右肘，左后腿直腿抬起，控制。
- ⑲ 双臂顺势打开成山按掌，左腿屈，右腿上抬呈大射雁舞姿。
- ⑳ 落腿上步，半脚尖并立，双臂向下晃手划半圆至前斜上位，经旁斜上位向后至左托掌、右山膀位，右手经前平位托掌。



排演实践

踏 歌（片段）

群舞



① 含身，屈膝体态，双肩内敛，左臂肩前曲肘垂手，右臂体前垂手，右脚、左脚依次踏地。

② 做反面动作。

③ 反复动作①。

④ ⑤ 头倾向曲肘一侧，同时重心略提，双膝微直。

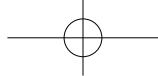


⑥ 右肩、右胯顺边提起，头右倾，左臂自然垂下。

⑦ 重心下沉，屈左臂，右臂垂体侧，双膝屈，左脚踏地后，屈膝旁抬。

⑧ 以腰发力，右肩、右脚顺边踏步。

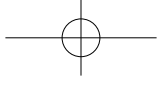
⑨ 反面动作。



- ⑩ 重复①—⑤，含身下沉，左脚上步。
- ⑪ 左臂由前划后，右脚上步同时，右肩、右臂、头部上扬，呈背身舞姿。
- ⑫ 腰部带动回撤，双脚依次踏步回撤，身体呈反向半月形。
- ⑬ 双臂体侧自然垂手，退步回身踏地。
- ⑭ 右胯带动身体，右臂撩袖，踏步吸跳。



- ⑮ 落地呈斜线点地舞姿。
- ⑯ 左右交替，身体顺边踏步前行两次。
- ⑰ ⑱ 肩带动身体划“8”字圆，拧转回身踏步，含胸。背对观众，重复⑭—⑱。



拓展

敦煌舞组合



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑩

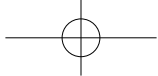


⑨



⑧

- ① 自然站立，腰背直立。
- ② 向右坐胯，双手垂于身体两侧。
- ③ 以肘关节为轴，双手从两侧提起，掌心相对。
- ④ 双手合掌式，双肘抬平，膝盖微屈。
- ⑤ 双膝微屈，胯部回正，双臂在旁斜下位打开。
- ⑥ 右脚后撤，双手体前交叉，向侧前方送胯，重心在双脚间。
- ⑦ 双手提腕，向侧前方摆胯。
- ⑧ 四位脚，一脚重心，另脚后踏，膝盖外开，向侧前方摆胯，同时低位托掌送出。
- ⑨ 二位脚，提腕送掌。
- ⑩ 四位脚，膝盖外开，向侧前方出胯，双手斜托掌。



第五节

芭 蕾

芭蕾作为西方古典舞的重要代表，起源于文艺复兴时期的意大利，成型并兴盛于 17 至 19 世纪的法国，鼎盛于 19 世纪下半叶的法国与丹麦，经历了早期、浪漫、古典、现代与当代五个阶段。



作品鉴赏

睡美人（片段）

芭蕾舞剧



● 玫瑰慢板



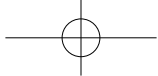
● 蓝鸟男子变奏



● 婚礼双人舞

作品介绍

《睡美人》是古典芭蕾中期的巅峰之作。舞剧取材于法国的同名童话，讲述了奥罗拉公主被女巫施咒沉睡百年，最后被王子唤醒的故事。舞剧以堪称经典的交响乐、气势恢宏的舞蹈、缤纷辉煌的服装布景被誉为“19 世纪芭蕾百科全书”。第二幕中的“玫瑰慢板”，第三幕中的“蓝鸟男子变奏”“婚礼双人舞”是古典芭蕾的经典舞段。



基本训练

芭 蕾

一、基本形态

1. 手形



 基本手形

2. 脚形



 基本脚形——绷脚

3. 脚位



 一位



 二位



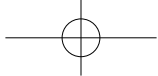
 三位



 四位



 五位



4. 手位



一位



二位



三位



四位



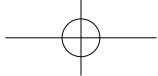
五位



六位

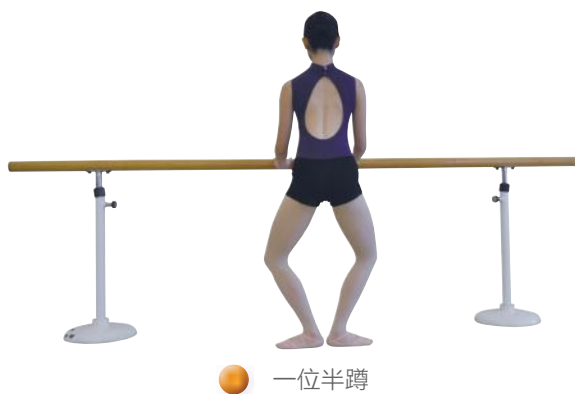


七位



二、基本动作

1. 半蹲：沉肩，收胯向外转开胯、膝、脚腕，蹲时膝盖与脚尖同向，起身双腿并直夹膝。

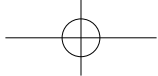


2. 全蹲：在半蹲的基础上垂直下蹲，直至脚跟自然离地。



3. 擦地：主力腿保持重心，动力腿擦出时保持胯与脚腕转开，脚掌随着擦出逐渐离开地面，至最远处脚尖点地。





4. 阿拉贝斯：重心保持在主力腿上，手臂尽量延伸。



一位阿拉贝斯



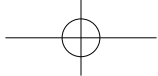
二位阿拉贝斯



三位阿拉贝斯



四位阿拉贝斯

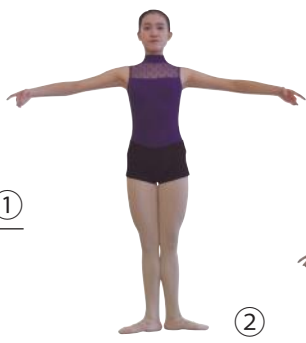


三、基本练习

- ① 脚一位、手二位准备。
- ② 脚保持，手由前向旁打开至七位。
- ③ 脚向右斜前方擦出，身体随之转向右前方，左手经前向上到七位手。



①



②



③



④

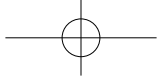
- ④ 重心移至右脚，右手前伸，左手由侧落至一位阿拉贝斯。
- ⑤ 左脚经过一位向前迈步，重心随之前移，右手从前提至头顶，转腕向后落下，左手同时从前由低向高，由近至远延伸，成四位阿拉贝斯。
- ⑥ 左脚收回至一位，继续后退，与手同时回到动作③的姿态。



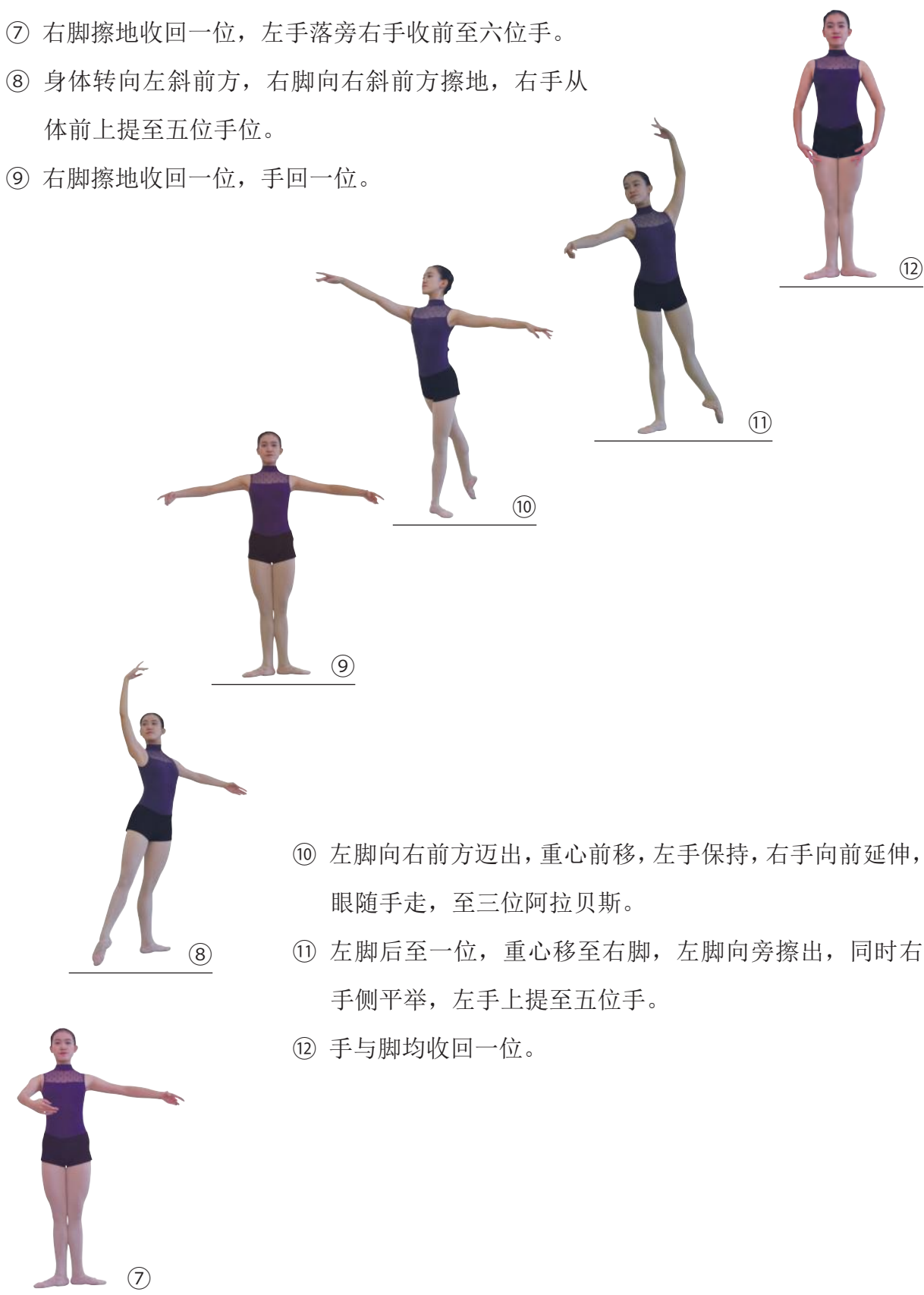
⑤



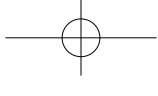
⑥



- ⑦ 右脚擦地收回一位，左手落旁右手收前至六位手。
- ⑧ 身体转向左斜前方，右脚向右斜前方擦地，右手从体前上提至五位手位。
- ⑨ 右脚擦地收回一位，手回一位。



- ⑩ 左脚向右前方迈出，重心前移，左手保持，右手向前延伸，眼随手走，至三位阿拉贝斯。
- ⑪ 左脚后至一位，重心移至右脚，左脚向旁擦出，同时右手侧平举，左手上提至五位手。
- ⑫ 手与脚均收回一位。



排演实践

擦地舞段



① 体向 2 点，左脚在前，五位准备。

② 半蹲，上身不动。

③ 在半蹲的基础上，左脚向前擦地，同时手起二位，头向里侧倾，眼睛看外手。

④ 右脚推地至后斜点地舞姿，同时手打开五位，头回正前方。

⑤ 继续延伸，然后右腿收回五位。

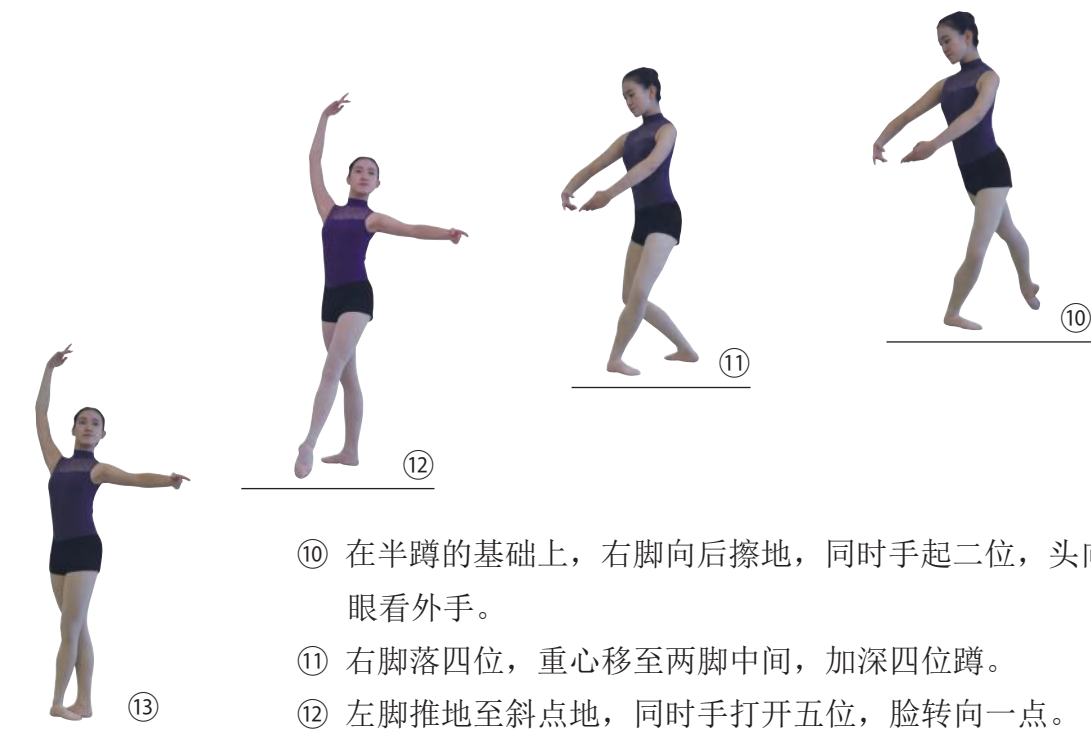
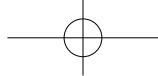
⑥ 以右脚半脚掌为轴，跟转至一点同时半蹲，右手由三位手切落至二位。

⑦ 左脚向旁擦地，同时右手由二位打开七位，眼看右手方向。

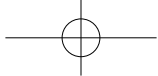
⑧ 左脚落二位，重心移至两脚中间，加深二位蹲。

⑨ 右脚推地至右脚旁点地。





- ⑩ 在半蹲的基础上，右脚向后擦地，同时手起二位，头向里侧倾，眼看外手。
- ⑪ 右脚落四位，重心移至两脚中间，加深四位蹲。
- ⑫ 左脚推地至斜点地，同时手打开五位，脸转向一点。
- ⑬ 舞姿不变，然后左脚收回五位。
- ⑭ 以右脚半脚掌为轴，踮转至一点同时半蹲，右手由三位手切落至二位。
- ⑮ 右脚向旁擦地，同时右手由二位打开至七位，眼看右手方向。
- ⑯ 右脚落二位，重心移至两脚中间，加深二位蹲。
- ⑰ 手心转向下，重心移至右腿，左脚尖点地，眼看右手方向。
- ⑱ 手收回一位，同时左脚收后五位并以左脚半脚掌为轴，体转至8点方向。



拓展

中国芭蕾的发展历程

芭蕾在中国的发展历程，我们可从近现代的经典作品中窥一斑而知全貌。如《和平鸽》《红色娘子军》《白毛女》《大红灯笼高高挂》等。

芭蕾舞剧《和平鸽》，是中国第一部大型芭蕾舞剧，于1950年9月在北京首演。舞剧由欧阳予倩担任编剧，戴爱莲担任主演，采取了芭蕾和现代舞的表现手法，为芭蕾在中国的发展奠定了基础。

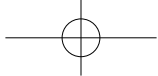
芭蕾舞剧《红色娘子军》，于1964年5月在北京首演，该剧是芭蕾这一西方贵族艺术，经过民族化、群众化的处理，成功“着陆”于中国文化沃土上的作品。



● 《和平鸽》



● 《红色娘子军》

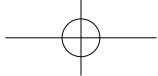


芭蕾舞剧《白毛女》，于1965年6月13日在上海首演，它是继《红色娘子军》之后，芭蕾在中国本土化发展的又一重大成果。

《大红灯笼高高挂》于2001年5月2日在北京首演。该剧是中国现代芭蕾作品中的优秀新剧作之一。在舞蹈语汇上，该剧很好地保留了芭蕾轻灵飘逸的美学特征，在创作手法上，该剧大胆地借用了西方影视、中国戏曲与绘画的手段，极大地丰富了芭蕾语言的表现力。



● 《白毛女》

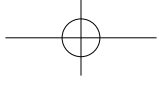


第三单元

现代舞

第六节 现代舞

现代舞，始于 20 世纪初的美国，其概念由美国现代舞理论家约翰·马丁提出，其形式则以伊莎多拉·邓肯所倡导的“自由舞”为标志。



第六节

现代舞

现代舞经历了自由舞、早期现代舞、古典现代舞、后现代舞与后后现代舞五个时期。现代舞强调“观念”“时代”“个性”和“原创”等概念。



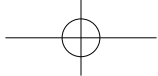
作品鉴赏

阿巴拉契亚的春天



作品介绍

独幕现代舞剧《阿巴拉契亚的春天》，是美国古典现代舞时期的代表作。处在艺术创作高峰期的玛莎·格莱姆和其他艺术家们共同造就了这部非凡的作品。作品描述了在美国人开发西部的早期岁月里，牧师和女先驱为代表的老一代人们，是如何看待一对年轻夫妇的言行举止的。



基本训练

现代舞

一、基本形态

1. 手形



 自然手形



 推按手形

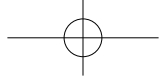
2. 脚位



 正步位



 正步前点地



二、基本动作

1. 呼吸：

吐气下腹收缩，吸气还原。



吐气下腹收缩，脊椎弯曲，吸气时还原。



吸气收缩，吐气躺地。



2. 脊椎螺旋上升：呼吸与脊椎运动相结合，呼气旋拧，吸气回正。



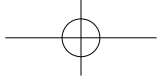
● 脊椎向右旋拧



● 脊椎回正



● 脊椎向左旋拧



3. 收缩放松：腹部收缩，放松躺地。

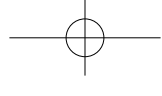


4. 地面中段练习：交脚屈膝自然坐地；勾脚，双手体后支撑；挺胸腹，头后仰。



5. 站立中段练习：吸气挺身，呼气前折腰，放松，屈膝垂上身。





三、基本练习

① 双人，一人移动，一人支撑，起始准备，肩部相接，以膝、手撑地，背部构成桌平面。

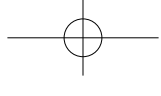
② 保持肩部接触，移动者从外侧翻身，控制力量，背部慢慢与支撑者的后背贴合。

③ 移动者将身体重量放在支撑者后背上。

④ 移动者继续向另侧翻身，过程保持肩部与支撑者接触。

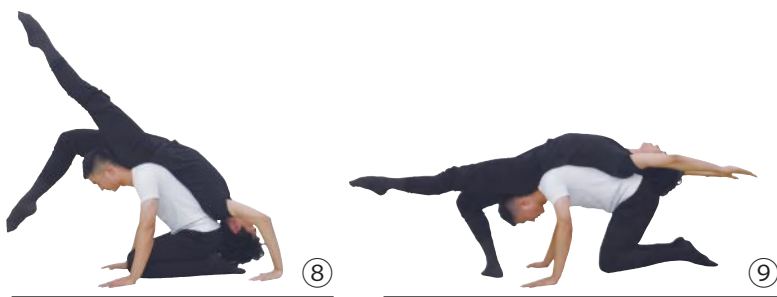
⑤ 移动者后背逐渐起，落地至支撑者另侧，两人恢复肩部相接。





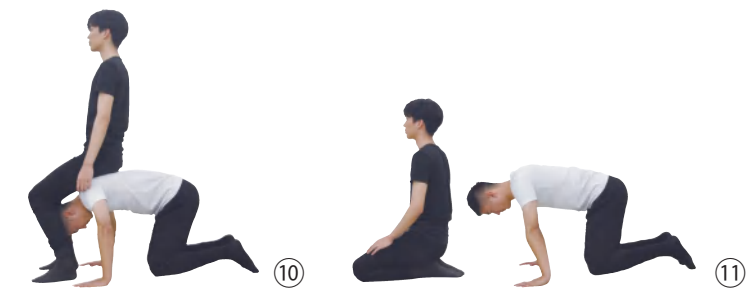
⑥ 双人面朝同一方向前后跪立，保持一人间距。

⑦ 移动者向前弯腰，以头接触支撑者的尾椎处并触地，同时手撑地面。



⑧ 移动者以手推地起，重心移动，后背逐渐与支撑者后背相贴，支撑者随之向前倾斜，给移动者更多的支撑。

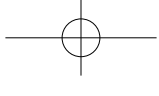
⑨ 支撑者继续向前倾斜身体，同时以手撑，“建”起后背桌平面，移动者翻上桌平面，继续移动重心，单脚落地。



⑩ 移动者起身。

⑪ 移动者离开支撑者的身体，跪地。

注：⑥-⑪ 依舞者个人能力，量力而行。



排演实践

地面舞段



① 面朝右斜前方坐立，双腿自然分开，脚微绷准备。

② 双手以自然手型侧平举。

③ 双手举至上位。

④ 吸气，腹部收缩，颌首并身体前倾，手向斜上方伸展。

⑤ 吐气，手由上至后落下，身体向上提推，膝盖弯曲。

⑥ 吸气，腹部收缩，颌首，双手以推按手形向前，膝盖进一步弯曲。

⑦ 从右往后坐转身，左膝立起脚尖点地。

⑧ 右脚蹬直，左脚屈膝蹬地，右手推起身体，左手在左脚脚踝处撑地。

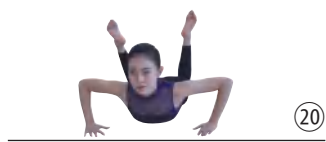
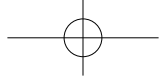
⑨ 左手抬高，眼随左手。

⑩ 左手从上落至头顶，头微哈。

⑪ 从右侧坐地，左手带动身体从右侧往左侧转。

⑫ 经正前方时，换外伸的手与腿继续左转。





⑬ 左腿跪地推起身体，同时右腿伸直，右手与右腿拉成一条与地面成锐角的直线。

⑭ 左侧坐地，右手带动身体从左侧往右侧转。

⑮ 经正前方时，换外伸的手与腿继续右转。

⑯ 做⑬的反向动作。

⑰ 从右侧坐地，双脚交叉，双手置于体侧，含胸转至正前方。

⑱ 保持坐姿继续向左转。

⑲ 转至后方时，左手扶地，从左侧翻转身体。

⑳ 胸腹朝下，双手撑地，脚掌朝上，向正前方抬头。

㉑ 向右侧翻身，双手扶地，右腿盘坐、左腿后伸。

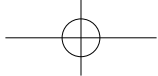
㉒ 右手推地而起，左手上抬与右手成垂直于地面的直线，右腿伸直撑地，左腿后点地。

㉓ 从右侧坐地，撑地起身。

㉔ 呼气腹部收缩，含胸双手推按手形，前送。

㉕ 吸气，恢复直立。





拓展

中国现代舞的发展历程

中国现代舞的发展有两个重要阶段值得关注：

中国新舞蹈艺术的前驱吴晓邦，在抗战时期以他的《抗战三部曲》（《义勇军进行曲》《游击队员之歌》《饥火》）为中国的现代舞发展之路拉开帷幕，他不仅以作品反映社会现实，又在教学中将现代舞技法本土化，为现代舞在中国的发展奠定了坚实的基础。



● 《游击队之歌》

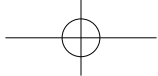


● 《饥火》

北京舞蹈学院与广东舞蹈学校于1987年开设现代舞专业与现代舞实验班，为中国现代舞的发展培养了一批开拓者，有着典型的中国本土特征的优秀现代舞作品陆续出现：《潮汐》《秋水伊人》《红扇》《逍遥游》《一桌两椅》《也许是要飞翔》等。



● 《红扇》

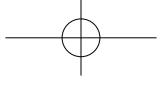


第四单元

编创与表演

第七节 编创与表演

在认知和体验了各舞种的多彩风格后，我们通过舞蹈编创与表演，来进一步领略舞蹈的艺术本质与审美内涵。



第七节

编创与表演

舞蹈编创与表演，是编创者根据自身对舞蹈语言的使用经验、审美经验及舞蹈编创的方法进行作品编创，然后由舞者将其付诸表演的过程。

编创

舞蹈编创源自社会生活。一首诗、一幅画、一段旋律都可成为舞蹈编创的灵感来源。下面几件艺术作品都表现了舞蹈动作或场景，亦可作为舞蹈编创素材。

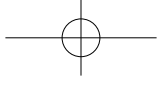


● 陈玉先舞蹈速写

● 唐代舞俑

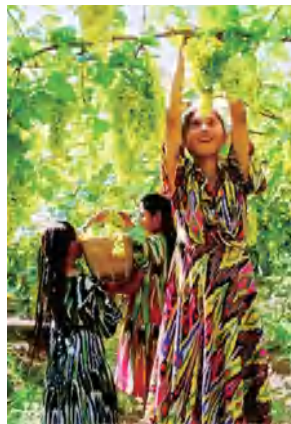


● 《采桑女》叶浅予绘



动作编创

1. 选定素材：以下图为例，通过情境设想或姿态模仿进行动作联想。

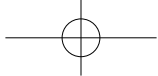


2. 获得主题动作：由上图联想到学习过的舞姿。



3. 获得一组动作：模拟“摘葡萄”的情境，改变主题动作的空间、节奏与力量，发展为一组动作。





舞句编创

1. 获得舞句：通过改变动作的节奏、空间、力量等方式，加以连接，发展成舞句。

舞句 A 练习



① 1-4 静态舞姿

5-8 加移颈一慢两快（节奏变化）



② 1-4 跪姿变站姿（空间变化）

5-8 加摇身点颤（力量变化）



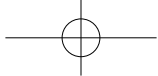
③ 1-2 连接动作



③ 3-4 变化舞姿

5-8 摇身点颤（力量、节奏变化）

④ 1-8 向后下胸腰（空间变化）



舞句 B 练习



① 1-4 静态舞姿

5-8 加移颈一慢两快（节奏变化）



② 1-4 变舞姿（空间变化）

5-8 加摇身点颤（力量、节奏变化）



③ 1-2 连接动作

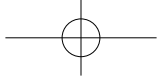


③ 3-4 变化舞姿

5-8 摇身点颤（力量、节奏变化）

④ 1-8 移颈，双腿慢慢屈膝，变为左单膝跪地舞姿。（空间变化）

注：① 1-4 表示第一个八拍的 1 至 4 拍，后文图示以此类推。



舞段编创

舞段编创是对一个以上的舞句进行处理，获得舞段的过程，通常有 ABA 等结构模式。例如：A 舞句 +B 舞句 +A 舞句，A 舞句 +B 舞句 +C 舞句，或以舞句 A 和舞句 B 为基础，进行更多变化或发展，获得舞段。

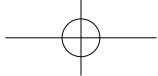
表演

在完成对舞蹈段落的编创之后，我们可以尝试对所编创的小作品进行表演，并在表演后与同学进行交流，修改作品细节。

拓展

请在以下命题中选择你感兴趣的部分，进行舞句舞段或作品的编创。

命题建议	文学题材	历史故事题材	现实题材
	锦瑟	木兰从军	我的高中生活
	再别康桥	荆轲刺秦王	男生女生
	背影	昭君出塞	
	荷塘月色		

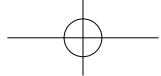


附录

舞蹈组合

维也纳华尔兹组合

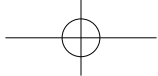
街舞组合



维也纳华尔兹组合



- ① 男士左脚进，女士右脚退。开始左转。
- ② 男士右脚向斜前出步，女士左脚向斜后出步。
- ③ 男士左脚并右脚，女士右脚并左脚。
- ④ 男士右脚后退，女士左脚前进，继续左转。
- ⑤ 男士左脚向斜后出步，女士右脚向斜前出步。
- ⑥ 男士右脚并左脚，女士左脚并右脚，重复①—⑥。
- ⑦ 男士左脚后退，女士右脚前进。
- ⑧ 男士右脚向斜后出步，女士左脚向斜前出步。



⑨ 男士左脚并右脚，女士右脚并左脚，保持双脚立半脚尖。

⑩ 男士右脚前进，女士左脚后退。开始右转。

⑪ 男士左脚向斜前出步，女士右脚向斜后出步。

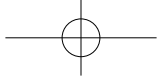
⑫ 男士右脚并左脚，女士左脚并右脚。

⑬ 男士左脚后退，女士右脚前进，继续右转。

⑭ 男士右脚向斜后出步，女士左脚向斜前出步。

⑮ 男士左脚并右脚，女士右脚并左脚，重复⑩—⑮。





街舞组合



① 右脚拧转推动，左脚向左迈出，身体跟随转动，脚尖方向相同，双手反向挥动。

② 右脚并左脚，大臂两侧平举，小臂折叠胸前做准备。

③ 挺胸同时后挥臂，双膝弯曲向侧开。

④ 做①反面动作。

⑤ 与②动作相同。

⑥ 与③动作相同。重复①—⑥。



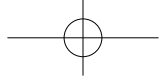
⑦ 右脚向右迈，屈膝含胸手臂收，重心右脚多于左。

⑧ 右脚蹬伸起，挺胸落手并双脚。

⑨ 做⑦反面动作。 ⑩ 做⑧反面动作。

⑪ 右脚向右迈，右大臂带动小臂斜上伸，伸举同时要挺胸。





⑫ 右手翻腕握拳，手臂内收斜下出，含胸屈膝落重心、左腿外开向上抬。

⑬ 做⑪反面动作。 ⑭ 做⑫反面动作。

⑮ 右脚落地、左脚向左跳开，大臂带动小臂向侧出，出手到位时挺胸。

⑯ 左脚向后跳，右脚同时向前踢出，手臂回收交叉前出拳。



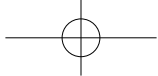
⑰ 做⑮反面动作。 ⑱ 做⑯反面动作。

⑲ 右脚向右斜后迈出，身体重心置于两脚之间，大臂平举，挺胸同时向后振臂。

⑳ 指尖带动手臂沿着体侧快速向下直至双臂自然伸直，含胸屈膝降重心，重心右脚多于左，左臂弯曲至胸前，右手伸直至下颚高。

㉑ 做⑲反面动作。 ㉒ 做㉓反面动作。





后记

为贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，落实有理想、有本领、有担当的时代新人培养要求，用心打造培根铸魂、启智增慧的精品教材，人民音乐出版社依据《普通高中音乐课程标准（2017年版2020年修订）》，历时四年修订完成了新版全套高中音乐教科书。

本套教材坚持正确政治方向，紧扣立德树人总要求，将中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化有机融入教学内容。教材编委密切关注我国教育改革发展新动向、音乐理论研究新进展、学科发展新变化，力求与时俱进地体现新时代美育价值。

原中国音乐家协会主席、著名作曲家赵季平携中央音乐学院、中国戏曲学院、北京舞蹈学院等全国著名高校教授及一线专家深度参与教材编写并担任主编。

于薇、王秀会、王霞、牛琴、甘元平、付裕坤、毕嵘、刘俊丽、刘涛、刘晨曦、齐龙腾、闫婧华、孙岩、孙霁、杜宏斌、李东、杨文立、杨健、余含、汪芳、张华钟、张晓华、欧阳涛、赵靖、胡苹、徐伟、郭云馥、席恒、黄玲、梁洪来、斯庆嘎、董巍、程郁华、潘丽琴、戴海云（按姓氏笔画排序）等专家学者对此次教材修订工作给予了热忱的指导和帮助，为教材顺利修订完成做了大量工作，在此向他们表示诚挚的感谢！

为配合教材使用，“人音教学资源平台”提供12个模块电子版教材免费下载服务，以及教师用书、音视频、多媒体课件、教学案例等配套资源支撑，并为全国各地中小学音乐师资培训提供帮助。《中国音乐教育》杂志开辟“教学园地”“教师教育”“名师堂”等专栏为广大教育工作者提供教学与科研交流平台。

人民音乐出版社

2022年4月