

# 前言

## PREFACE



随着舞蹈专业领域教育和教学水平的不断提高，综合类高等院校舞蹈师生的专业理念以及教育教学的方法和手段都发生了巨大变化，舞蹈教育教学正面临不断提升和完善的新挑战。为深入贯彻落实党的二十大精神，适应舞蹈教育教学的发展需要，更好地满足综合类高等院校舞蹈教育教学的不断需要，同时落实教育部素质第一、加强美育、注重能力培养的教育指导思想，特编写了本教材。

本教材的编写突出以下特点。

### 1. 基础性强

本教材着重强调舞蹈专业夯实基础功的重要性，无论是对专业理念、理论基础的指导，还是专业技能的训练，都进行了专业、规范而细致入微的介绍，并结合专业的动作示范，从基础入手进行详细讲解。

### 2. 规范性强

本教材在注重基础、基本功训练的前提下，重视动作理念的规范性，强调舞蹈动作的风格性和规范性，将各舞种规范性的动作要领通过舞蹈组合，以深入浅出的方式进行详细讲解。

### 3. 过渡性强

专业性强的最根本因素是基于具备较强的专业基本素养和训练，在此基础上再进行深入学习和训练。本教材就是在进一步夯实基础的前提下进行舞蹈动作组合的训练讲解，由基础性较强的基础组合过渡到巩固性组合，再到风格性较强的表演性组合，由浅及深，由易到难，逐步深入，保持了较为扎实的舞蹈基础能力及训练理论，并进行了有效提升。

### 4. 综合性强

本教材从基本软度训练到芭蕾舞基础训练和规范性训练，包括肌肉的控制和延伸能力训练，再到中国古典舞的基础训练，以及各民族民间舞蹈的基础训练，再到舞蹈编导理论和技法的讲解和训练，具备充分的综合性特色。

### 5. 实用性强

本教材还具备较强的实用性，如结合目前社会上较多舞蹈培训机构招收儿

童舞蹈学员的情况，适度加入关于儿童舞蹈教学和创作的内容，使得该舞蹈教材可以做到一册在手，游刃有余。

本教材由河北农业大学张彤任主编，河北大学韩俊武、谭壮任副主编，韩明甫、牛俐颖参与了编写工作。其中，舞蹈动作示范由河北农业大学艺术学院舞蹈专业的张彤老师，李冰、王颖、周紫彤、王伊曼同学，以及河北大学艺术学院舞蹈专业的陈曦、韩美丽、段雅琪、王朝慧、刘行、杨浩然等同学完成。本教材封面的照片由河北农业大学艺术学院宋志明老师拍摄。

在编写本教材的过程中，编者参阅了大量相关教材和资料，在此向相关作者表示诚挚的感谢。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

# 目录

## CONTENTS



<b>第一章 舞蹈概述</b>	<b>1</b>
第一节 舞蹈的相关概念	1
第二节 舞蹈的特性、功能与种类	3
第三节 舞蹈的构成	13
<b>第二章 舞蹈的起源与发展</b>	<b>15</b>
第一节 舞蹈的起源	15
第二节 中国舞蹈史发展脉络简述	17
第三节 芭蕾发展概述	23
<b>第三章 综合类高校舞蹈专业教育</b>	<b>30</b>
第一节 综合类高校舞蹈专业教育的特点	30
第二节 综合类高校舞蹈专业分类	31
第三节 综合类高校舞蹈专业教育现状	33
第四节 综合类高校舞蹈专业教育教学发展	34
<b>第四章 儿童舞蹈教育</b>	<b>37</b>
第一节 儿童舞蹈的特点	37
第二节 儿童舞蹈的分类	38
第三节 儿童舞蹈心理分析	40
第四节 儿童舞蹈的现状及教学方法	42
第五节 儿童舞蹈教育中的几个结合	47
<b>第五章 舞蹈基础训练</b>	<b>49</b>
第一节 舞蹈基本站姿及头颈部、肩臂部训练	49

第二节	胸腰及腰部能力训练	51
第三节	腿部能力训练	54
第四节	脚背能力训练	58

## 第六章 芭蕾舞基础训练 60

第一节	芭蕾舞动作概述	60
第二节	芭蕾舞的基本站姿	61
第三节	芭蕾舞的基本手位	61
第四节	芭蕾舞的基本脚位	63
第五节	芭蕾舞把杆上的组合训练	65
第六节	芭蕾舞的基本舞姿和技术技巧训练	79

## 第七章 中国古典舞基础训练 96

第一节	中国古典舞概述	96
第二节	基本手势和手位的训练	97
第三节	脚的基本形态和位置的训练	104
第四节	基本技术技巧训练	111
第五节	地面元素训练	117

## 第八章 民族民间舞基础训练 121

第一节	傣族舞蹈	121
第二节	藏族舞蹈	131
第三节	蒙古族舞蹈	149
第四节	维吾尔族舞蹈	157
第五节	东北秧歌	167
第六节	胶州秧歌	174
第七节	云南花灯	181
第八节	朝鲜族舞蹈	187

## 第九章 儿童舞蹈创编 200

第一节	儿童舞蹈创编常识	200
-----	----------	-----



第二节 儿童舞蹈创编的专业要求	204
<b>第十章 舞蹈艺术的主题、题材、体裁和风格</b>	<b>206</b>
第一节 舞蹈主题与舞蹈题材	206
第二节 舞蹈题材和体裁的选择	207
第三节 儿童舞蹈主题与题材的选择	209
第四节 舞蹈艺术的风格	210
<b>第十一章 舞蹈结构与舞蹈造型、构图</b>	<b>212</b>
第一节 舞蹈结构	212
第二节 舞蹈造型	215
第三节 舞蹈构图	216
<b>第十二章 编舞的基本方法和技法</b>	<b>219</b>
第一节 编舞的基本方法和技法概述	219
第二节 编舞技法	226
<b>第十三章 舞蹈开头、高潮、结尾的处理</b>	<b>234</b>
第一节 舞蹈开头的呈现方法	234
第二节 舞蹈高潮的表现方法与结尾的处理方法	237
<b>第十四章 舞蹈表现</b>	<b>241</b>
第一节 情节性的舞蹈表现	241
第二节 情绪化的舞蹈表现	242
第三节 儿童舞蹈的表现	242
<b>第十五章 舞蹈音乐</b>	<b>244</b>
第一节 我国舞蹈音乐的发展流变	244
第二节 我国舞蹈音乐的风格特征	246
第三节 舞蹈音乐的地域特征	248
第四节 舞蹈音乐的主题性特征	251

第五节	舞蹈音乐对舞蹈的互补性特征	252
第六节	常用的舞蹈队形	253

## 第十六章 中外舞蹈作品赏析 258

第一节	舞蹈作品赏析方法	258
第二节	部分优秀中外舞蹈作品赏析	260

## 附录 270

附录一	中国古典舞术语	270
附录二	芭蕾术语	275

## 参考文献 279

# 第一章 舞蹈概述



## 学习目标

- ☆了解舞蹈的相关概念；
- ☆掌握学习舞蹈必须具备的相关理论专业知识；
- ☆掌握舞蹈的分类，对舞蹈有全方位的、清晰的认识。

学习舞蹈理论中的常识性内容，了解更多的舞蹈理论知识，而不仅仅停留于舞蹈动作的学习，可为今后开展更深入的舞蹈学习打下坚实和系统的理论基础。



## 第一节 舞蹈的相关概念

了解和掌握舞蹈的相关概念是进一步学习和了解舞蹈艺术的重要环节。只有了解和掌握相关的舞蹈概念，才能在提到相关内容时更加清晰、准确和透彻地理解学习内容，为今后的舞蹈教学和研究奠定扎实的基础。

### 一、舞蹈

舞蹈，顾名思义，即手舞足蹈，是人的肢体语言，是以人体的有序运动来表现人类的生活和思想感情的表演艺术，是在时空中呈现人体美的视觉艺术。

舞蹈是通过人的肢体动作来表达情感、情绪、情节的艺术。舞蹈的动作一定是按时间顺序依次呈现的，这些动作按照先后、强弱、快慢等次序连接在一起，通过不同动作的不同含义，把人的思想感情赋予在优美的动作之中，使舞蹈充满了情感美、情绪美、舒展美、灵动美和艺术美。所以，舞蹈同杂技、武术、跳水、水上舞蹈、冰上舞蹈等竞技性人体艺术是不同的，舞蹈更趋向于抒情性；同哑剧等模拟性的人体艺术相比，舞蹈则更趋向于概括性。

### 二、舞蹈艺术

舞蹈艺术是指以经过提炼、组织的节奏化、虚拟化的人体动作为主要表现手段，着重表现那些语言文字难以表现的人类内在的、深层的精神世界——深刻的思想、细腻的情感、鲜明的性格以及人与外部世界之间矛盾冲突的艺术样式。

舞蹈艺术是在一定的空间（如舞台、广场）内，通过连续的舞蹈动作过程，凝练的表情姿态和不断变化、组合的队形画面，结合音乐、舞台美术（包括服装、道具、灯光、布景等）等艺术手段来塑造艺术形象的。因此，舞蹈是一种融空间性、时间性、综合性于一体的艺术表现形式。抒情性是舞蹈艺术的本质属性，节奏性是舞蹈动作构成的基本要素，造型性是舞蹈形象审美的必要条件。

### 三、舞蹈主题

舞蹈主题又称舞蹈主题思想，是指舞蹈作品通过描绘生活和塑造艺术形象所表现出来的主要思想内容。它是舞蹈艺术家对现实生活进行审美认识、体验和评价的思想结晶。艺术舞蹈通常有较鲜明的主题思想。艺术舞蹈作品通过选择那些适于舞蹈表演的题材，构成具有鲜明时代、民族特征的艺术形象，体现某一主题。只有那些动作性强的题材，才能体现鲜明的舞蹈主题。

舞蹈主题是舞蹈作品的灵魂和核心，是构成舞蹈作品思想性的主要因素。舞蹈主题不是靠语言、文字或标语口号来表达的，而是通过肢体语言和作品的形象体现出来的。

### 四、舞蹈语言

舞蹈语言是指表现人物一定思想情感、具有一定内容意义的舞蹈动作或舞蹈动作组合。舞蹈语言的基本构成因素是舞蹈动作。舞蹈动作类似于文字语言中的单字或音乐中的音符。这种由动作单字构成的语词或由动作音符谱成的旋律和音调，是对人的运动步伐、手势、姿态的美化。在舞蹈中，单一的舞蹈动作不一定具有固定的意义。在规定的情境中，单一的或几个舞蹈动作表现一定的内容含义或抒发一种思想感情时，便组合成舞蹈语言。

### 五、舞蹈风格

舞蹈风格是指通过舞蹈作品的艺术特色和创作个性而展现出来的民族的、时代的、地方的和个人的风格特征。舞蹈风格主要有两层含义：一是指民族风格，它是各民族生活习俗、民族性格的体现，也是区别各民族舞蹈的标志；二是指个人风格，是指由于作者的生活经历、审美观、创作手法不同而形成的具有个性特征的舞蹈风格。

由于舞蹈是通过人的肢体来塑造形象、抒发感情的艺术形式，因而舞蹈风格具有典型性、鲜明性、生动性、特征性、多样性等特征。世界各地不同的地域有不同的舞蹈风格。很多舞蹈家由于具有很深的艺术造诣，也形成了自身独具特色的舞蹈风格，如著名舞蹈家杨丽萍将傣族舞融合到其个人舞蹈特征中，形成了独具特色的杨丽萍式的舞蹈风格。

### 六、舞蹈体裁

舞蹈体裁又称舞蹈样式，是舞蹈作品表达思想内容的外部形态。各种舞蹈体裁的形成是人类长期艺术实践的产物。舞蹈创作者根据表现的生活内容和人物思想感情的需要，从简单到多样，从低级到高级，不断创造出各种各样的舞蹈体裁。

舞蹈体裁是创作者对待生活素材的态度和采取与这种生活态度相适应的表达方式，有了它，舞蹈作品就有了特定的性质和结构。体裁也可以是体现形象的一种方式，当我们选择素材作为创





作依据时，我们会根据这种素材的特点来考虑选择哪种体裁最适合。

作品的内容往往决定了对体裁的选择。确定舞蹈作品的体裁是在一开始的构思阶段就必须决定的。创作者要明确体裁的特点，音乐、舞美等都应适应体裁的类型特点。体裁的选择广泛多样，并日益多元化，各种体裁之间也在相互影响、相互渗透。

## 七、舞蹈构图

舞蹈构图是指舞蹈者在舞台上的运动线和画面造型，是构成舞蹈作品形式和风格的重要因素。舞蹈运动的空间线一般分为斜线（对角线）、竖线（纵线）、横线（平行线）、圆弧线、曲折线。舞蹈画面造型一般分为方形、三角形、圆弧形、梯形、菱形等基本图形。方形给人以稳定感，三角形给人以力量感，圆弧形给人以柔和、流畅感，菱形和梯形给人以开阔感。无论是运动线还是画面造型，其本身并无固定含义，它们必须在某一舞蹈主题的制约下形成有机整体，并与舞蹈者的动作、服饰色彩和谐、统一，才能构成丰富多彩的舞蹈画面，表现各种感情和内容。



## 第二节 舞蹈的特性、功能与种类

### 一、舞蹈的特性

#### 1. 动态性

舞蹈艺术以人体的动作、姿态和造型的组合、发展、变化所形成的舞蹈语言，塑造出生动、鲜明、具体的舞蹈形象来反映现实生活，表现人物的情感和思想。从舞蹈艺术的物质外化形态方面来看，舞蹈最重要的艺术特征就是舞蹈形象是一种直观的动态性的形象。

#### 2. 直觉性

舞蹈形象是一种直观的艺术形象，人们主要通过视觉器官（眼睛）对其进行审美感知。舞蹈音乐对舞蹈形象的创造和加强舞蹈形象的艺术感染力是不可缺少的，但它只起一种辅助的、从属的作用。因为不用眼睛看而只用耳朵听舞蹈音乐是不可能感知到舞蹈形象的（除非过去曾经看过这个舞蹈，熟知舞蹈形象的构成，当再次听到这段音乐时，才可能产生出对舞蹈形象的联想）。舞蹈直觉性的特点就规定了在舞蹈作品中所要表现和说明的一切都必须通过艺术的形象直接地表现出来。所以，有些著名的舞蹈编导家在谈到舞蹈和舞剧的创作时都曾说过：舞蹈舞台上没有“过去时”和“未来时”，而都必须是“现在时”。这也就是说，在舞台上要表现过去或未来的情节事件，也必须设法化作现在时的舞蹈形象，直接将之呈现在舞台上。即使是表现舞蹈中人物比较复杂的思想感情活动，一般也不用语言（包括配歌、伴唱），同样必须用人物的行动和动作直接地、形象地表现出来，才能使观众理解。这一点在舞剧中表现得最为明显。如舞剧《天鹅湖》第三幕，编导为了使观众清楚了解到白天鹅奥杰塔在王子受到欺骗，向恶魔的女儿奥吉丽娅立下爱的誓言后的极端悲痛的感情，采用了类似电影的叠印手法，通过透明的城堡的围墙，展现出白天鹅奥杰塔痛苦哀伤的舞蹈形象。我国现代舞剧《高山下的花环》（郭永悦、穆彬于、薛守义、彭浩田编

导)为了表现主人公赵蒙生身在连队心中却留恋大城市的心理,编导就让他在营房中的睡榻上做了一个梦,梦中出现了他与母亲吴爽在繁华的大都市里团聚共舞的场景,形象地把他内心的隐秘活动直接呈现在舞台上。

舞蹈直觉性的审美特征给舞蹈的流传造成了很大的局限,特别是在电视录像发明以前,舞蹈的传播非常困难,人们学习舞蹈一般只能靠口传身授。在历史上虽然有各种各样的记录舞蹈的方法,但都很难十分准确、清楚地把各种舞蹈的风格特点记录下来。例如,用文字和符号记录一个舞蹈动作如何跳,或用语言文字来形容和描绘一个舞蹈如何美,如果过去我们没有看过这个舞蹈的表演,对这个舞蹈没有形象的感知,那么就很难知道这个舞蹈究竟是什么样子。如我国唐代著名的舞蹈《霓裳羽衣舞》,虽然我国历史上许多著名的诗人和文学家都对其有过细致的描述,但当我们读到这些文学作品时,也只能通过想象活动引起联想的视觉形象,在大脑中形成这个舞蹈的轮廓。但就是这个轮廓形象仍然是我们想象的产物,并不是当时曾经存在的舞蹈形象在我们头脑中的再现。因此,不同的人的头脑中的《霓裳羽衣舞》就可能完全不是一个样子,一百个人就会产生一百个完全不同的《霓裳羽衣舞》的想象。当代舞台上曾出现过不少舞蹈家根据《霓裳羽衣舞》创作的同名舞蹈,但都不是过去《霓裳羽衣舞》的历史真貌的再现,而只是今天的舞蹈家根据流传下来的舞曲和古代诗人、文学家对它的形容、描绘所作的一种想象而创造出来的舞蹈形象而已。

### 3. 动作性

舞蹈动作是舞蹈最基本的元素。一个舞蹈作品塑造的艺术形象是否鲜明、生动、具有强烈的感染力,首先取决于舞蹈动作,特别是主题动作的选择与运用是否准确恰当。舞蹈动作大致可分为三类:表现性(表情性)动作、说明性(再现性)动作、装饰性(联结性)动作。舞蹈从最单一的姿态开始,到一个舞句、一个舞段的组织,从一个小型舞蹈到一部大型舞剧的形成,都是通过相同动作的重复、发展、变化,不同动作的衔接、配合、交替呈现,表现性动作、说明性动作、装饰性动作的有目的地组合发展完成的。所以,动作性是舞蹈艺术最基本的特性。

(1)表现性动作。表现性动作是指描绘人物的情感、思想和性格特征的动作。这类动作具有一定的类型性和概括性的特点。具有不同民族性格特点,能表现各族人民不同思想感情、风格特点的各民族民间舞蹈等均属此类。

(2)说明性动作。说明性动作是展示人物行动的目的和具体内容的动作。这类动作具有更多的模拟性和象征性的特点。如我国民族传统舞蹈中的穿针引线、上下楼梯、坐船行舟、武斗厮打,芭蕾舞剧中的哑剧表现的手势动作等均是说明性动作。

(3)装饰性动作。装饰性动作一般没有明显的含义,在舞蹈中起装饰和衬托的作用,有时也作为表现性动作和说明性动作相互转换和连接的过渡动作。如我国民族传统舞蹈中的云手、晃手、垫步、错步,芭蕾舞中的滑步(*glissade*)、布雷步(*pas de bourree*)和一些群舞中作陪衬的造型姿态动作等均属此类。

在这三类动作中,表现性动作是舞蹈作品的主体和最重要的组成部分,它是塑造人物形象的主要艺术表现手段。一个舞蹈作品能否取得成功,它塑造的艺术形象是否鲜明、生动,是否具有强烈的艺术感染力,首先取决于以表现性动作为主体的基调动作选择和运用得是否准确和恰当,



因为它是构成舞蹈形象的最重要的基本因素。例如，舞蹈《快乐的罗嗦》，以脚步不停顿地快速跳跃和手腕的前后甩动为其基调动作，通过对一群彝族男女青年自由、幸福的爱情生活的描写，极其鲜明、生动地表现了彝族人民打碎残酷的奴隶制枷锁，得到翻身解放后的欢欣鼓舞的心情。

#### 4. 节奏性

舞蹈的动态不是指一般的、自然的无秩序的动态，而必须是合乎舞蹈艺术规律的运动，因此，舞蹈离不开节奏性这个要素。任何舞蹈都是有节奏的，没有节奏便没有舞蹈。节奏是人们对时间的一种知觉，它是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。节奏一般分为内在节奏和外在节奏两种。内在节奏是人的各种情绪和情感在人的肌体内部所引起的各种内在节奏的发展变化。外在节奏又可分为听觉的节奏和视觉的节奏。听觉的节奏是听觉对象在时间上有规律的变化，如音的高低、长短、强弱、快慢等。而视觉节奏则是视觉对象在空间上有规律的变化，如线条的由短而长，形体由大而小、高低相间、曲直有序等。在舞蹈中，节奏一般表现为舞蹈动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。相同的动作，由于节奏的发展变化，可以表现出不同的情绪和情感，体现出不同的、丰富的内容。

#### 5. 造型性

舞蹈的造型性是使舞蹈动作具有美感的最基本条件和主要的因素。所谓舞蹈是“动的雕塑”和“活的绘画”，就是强调舞蹈应当具有造型性的艺术特点。舞蹈的造型性包括两个方面的内容：一是人体动作姿态的造型；二是舞蹈队形、画面的造型（舞者在舞台空间的运动线条和相对静止的画面，亦称舞蹈构图）。

#### 6. 抒情性

舞蹈是人类感情最集中、最激动时的表现形式。人的形体动作能抒发最激动的心情，表达丰富的内在感情。如果舞蹈脱离了抒情性，就不能称其为舞蹈，只是一般的杂耍而已，更称不上艺术了。舞蹈艺术的抒情性有多种表达方式。一是直接抒发。二是间接抒发。舞蹈作品间接抒发感情，是指在舞蹈过程中，舞者通过动作展示的形态类似于动物的情态、植物的特征或者自然界中某些景物的形态变化等，以此来间接表达舞蹈编排者想要表达的情感。三是叙事与抒情相结合，突出抒情。本质上，抒情并不排除叙事。叙事抒情是指通过有情节的舞蹈或舞剧来展现编排者情感的抒情性的表达方式。实际上，抒情和叙事往往更容易结合在一起。尽管与话剧、歌剧、小说相比，舞蹈的叙事并不明确，但是具有叙事内涵的舞蹈，其抒情性更为突出。在舞蹈中，叙事和抒情往往能够更好地相互渗透，糅合在一起。例如，蒙古族大型舞蹈《森吉德玛》就是将叙事与抒情相结合的典范。舞蹈中，通过精细的情节发展，如恋人的钟情、定情、抒情到最后的殉情，不断刻画人物复杂的感情，很好地将编排者需要表达的感情表现出来，使观众也被剧情与人物的命运感染和牵动。

#### 7. 综合性

从舞蹈艺术展现的方式特点来看，综合性也是舞蹈的艺术特性。舞蹈是一种以人的身体动作为主要表现手段的艺术，但是它从产生的那一天起就离不开音乐、诗歌、美术等因素。随着舞蹈艺术表现更为复杂和多样的生活内容的需要，特别是产生了舞剧这种舞蹈体裁后，舞蹈艺术的综合性发展到更为高级的阶段，它把文学、戏剧、音乐、美术、建筑等艺术都融合在舞蹈艺术之中，

这就极大地增强和丰富了舞蹈艺术的综合性，同时也就相应地促进了舞蹈艺术更高层次的发展。

## 二、舞蹈的功能

舞蹈来源于社会生活，随着社会生活的发展而发展。它是社会生活、社会思想、社会风尚的一种反映和表现，但它一经形成又反过来给予社会生活以影响。具体说来，舞蹈的功能主要有以下几点。

### 1. 舞蹈有助于人脑发育

舞蹈训练能够提高人的智力。1981年，美国现代精神生理学家、诺贝尔金奖获得者斯贝里博士对人的大脑进行研究发现，大脑的左半球偏重于逻辑思维，主要负责语言、数学运算、逻辑推理等能力，右半球则主要负责形象思维、想象、空间的关系、情绪，以及欣赏音乐、绘画艺术和舞蹈等心理活动。换言之，右脑多担负形象思维活动，左脑多担负抽象思维活动。可见，舞蹈训练能够不断提高右脑的思维能力。脑力的训练与提升虽然有很多途径，但由于舞蹈训练从人体出发，并在音乐中完成身、心、脑的统一，它开启的思维方式也最为直接、有效、全面。个体在学习舞蹈的过程中需要全身的协调配合。舞蹈对个体动作的协调性、均衡性、全面性和精细性要求都很严格。学习舞蹈可以极大地促进个体大脑的发展，使人的反应更加灵活、敏捷。此外，舞蹈是舞者用其肢体动作语汇来表达人类对真、善、美的追求向往，通过动作语汇来表现人类的内心境界的。舞者在完成某个动作时，要经过模仿、感知、理解、吸收、创造和发挥的过程，此过程本身就需要舞者充分发挥想象力和创造力等智力因素。舞者只有在发挥自觉能动性的基础上，才能更好地把握舞蹈的内涵。因此，舞蹈是一种对生活的理解、提炼、加工、再升华的过程，是人类智力和创造力的一种出色表现。可见，舞蹈所具备的语汇能力能激发人的想象力，进一步促进人的思维能力的发展。

### 2. 舞蹈能够增强身体素质

以舞蹈增强体质，健身祛病，我国古已有之。《吕氏春秋·古乐篇》中记载：在远古阴康氏年代，天气阴霾多雨，河道壅塞不通，洪水泛滥，人们的情绪忧郁，身体也逐渐衰弱，于是有人就创造了健身的舞蹈让大家跳，以舞蹈舒展人们的筋骨，增强人们的体质，排除“潜伏”“郁阔”的潮湿阴沉之气，使人们恢复了健康。自那以后，用于健身的舞蹈不断发展，有与兵器（如剑、刀、棍等）相结合的武舞，有模拟飞禽走兽动态的五禽戏与拟兽舞等。现代社会则有艺术体操、冰上芭蕾、体育舞蹈等。早在18世纪，法国著名思想家与哲学家伏尔泰就提出了“生命在于运动”的名言。我国传统医学和现代医学也都一致认为，适当的运动对人体大有裨益：一是运动能调节心神，加强其对各脏腑组织的协调功能；二是运动能增强“心主血脉”和“肺主气”的功能；三是运动能增强脾胃功能，有助于饮食的消化和吸收；四是运动能促进身体的新陈代谢；五是运动是促进代偿功能恢复的最积极的措施。运动健身的作用既然举世公认，那么，舞蹈所起的健身功能也就顺理成章了。因为舞蹈不仅是一种运动，而且是一种经过组织、美化、节律化的人体运动，是一种比一般意义上的运动更为高级的艺术化的运动，参与者在旋律优美和节奏鲜明的音乐伴奏下跳起舞蹈时，不仅能达到健身的目的，而且能在自娱自乐的同时，在某种程度上进入艺术表现的境界，身心两个方面都能得到调适和发展。



### 3. 舞蹈能够提高人的审美

舞蹈是表现人体美的艺术，强调形象美、姿态美、线条美、韵律美、动作美等，需要舞者运用形体动作来表现。舞蹈还具有音乐、美术、体育所不具备的美育功能。舞蹈是一种视听相结合的动态艺术，它将人的外在形体与内在活动和谐统一起来。在日常的舞蹈训练过程中，当人体律动与音乐、动作形式真正吻合时，不仅能给人带来精神上的美感，同时还伴有快感，使人得到一种无可比拟的幸福感和快乐，这时人的心理活动会离开其他事物而集中到这种感觉上，于是，展开了一个无限美妙的想象的世界。这种沉迷的状态使人的情感得到充分宣泄，使人在精神上获得极大的满足，沉浸在美的享受之中。舞蹈是从生活中发现美、在学习中理解美、在舞台上表现美、在内心欣赏美的一个过程，所以说舞蹈教育是美育过程。

### 4. 舞蹈有助于人们了解社会，认识世界

文艺作品是生活的教科书。这就是说，把艺术作品作为认识对象，人们可以从中了解过去和现在丰富复杂的社会生活，了解无限多样的人生和无限多样的情感变化，从而以此为鉴，修正自身的生活方式和行为规范。由于舞蹈艺术的再现性能，许多优秀的作品都是对特定生活的真实反映，可以帮助观众正确地认识历史、了解现实。例如，舞剧《丝路花雨》，以新颖的动态形象帮助人们了解我国盛唐时期丝绸之路上政治、经济、文化交流的盛况，欣赏到别具特色、奇丽优美的敦煌舞蹈艺术以及风土人情、穿着爱好等人文景观。各民族民间舞蹈不仅十分形象地展示了各民族人民的性格特征，而且有些就是各民族传统民俗活动的重要组成部分。舞蹈中常常保留着民俗活动中最有研究价值、最有民族特色的内容，如朝鲜族的《农乐舞》、满族的《莽势空齐》、蒙古族的《布里亚特婚礼》、维吾尔族的《叼羊》、傣族的《泼水节》、彝族的《喜背新娘》、高山族的《杵歌》等。

## 三、舞蹈的种类

舞蹈种类繁多多样，因此它的分类方法也有多种。从舞蹈的表演形式、作用和目的方面，我们通常将其分为生活舞蹈和艺术舞蹈两类。

### （一）生活舞蹈

生活舞蹈通常是指与人们生活密切相关的、目的性较明确的、人人都可以参与的、具有广泛群众基础的舞蹈活动。生活舞蹈大致可以分为六类：习俗舞蹈，宗教、祭祀舞蹈，社交舞蹈，自娱舞蹈，健身舞蹈，教育舞蹈。

#### 1. 习俗舞蹈

在世界这个大家庭中，种族的多样性是其一大特征。许多民族都有在种植、收获、婚嫁丧葬及喜庆节日里举行群众性舞蹈活动的风俗习惯。这些舞蹈活动集中反映了他们的文化传统、民族性格、风土人情、精神风貌等，是各民族人民精神生活不可或缺的重要组成部分。

#### 2. 宗教、祭祀舞蹈

宗教舞蹈是指宣扬宗教思想、表达宗教观念、进行宗教仪式活动的舞蹈。宗教、祭祀舞蹈起源于原始社会的图腾崇拜舞蹈和巫术仪式舞蹈。在原始宗教中，人们把与自己氏族有密切联系的动物和植物作为氏族的族徽或图腾标志，把其奉为自己的祖先或保护神。在图腾崇拜的仪式中，

人们用舞蹈颂扬祖先和神明的功绩，以求神明的庇佑。

民间舞蹈与宗教有着十分密切的关系。恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中指出：“舞蹈尤其是一切宗教祭典的主要组成部分。”

### 3. 社交舞蹈

社交舞蹈又被称为交谊舞或交际舞。这种舞蹈在人们的文化生活中是最具广泛性和群众性的舞蹈活动。哈佛大学艺术博士玛莎·格莱姆认为：“古往今来，舞蹈的一个基本功能始终未变。舞蹈的这个功能就是交流。”各地人民群众正是通过这种经常性的舞蹈形式进行社会交往，达到联络感情、增进友谊的目的。

西方社交舞蹈的历史可以追溯到 14 世纪。当时，在芭蕾的故乡——意大利，一批专业舞蹈家将意大利朴素的民间舞蹈改编成具有社交和礼仪性质的宫廷舞蹈。开始时多为集体共舞的形式，直到 18 世纪，随着商业化公共舞厅的建立，才由男女相伴的双人舞蹈形式取代了原先的集体共舞的形式，社交舞蹈的样式也日趋丰富起来。

1904 年，英国皇家舞蹈教师协会成立，把在欧美流行的各种社交舞蹈的名称统一为“国际标准交谊舞”（简称“国标舞”），又将国标舞分为摩登舞和拉丁舞。摩登舞包括华尔兹、探戈、斗牛舞、狐步、维也纳华尔兹，拉丁舞包括恰恰、桑巴、伦巴、牛仔舞、斗牛舞。同时，英国皇家舞蹈教师协会对这十种舞蹈的标准舞姿、舞步和方向等做了统一的规定。从此，社交舞蹈便以规范化的形态，在世界范围内得到日益广泛的传播和流行，成为不同国度人们联谊的纽带和桥梁。

### 4. 自娱舞蹈

自娱舞蹈是人们进行自娱的一种舞蹈。它既不是为了跳给别人看，也不是为了影响和感染别人，而是用舞蹈来宣泄自己的内心情感，并在这种宣泄过程中获得审美愉悦和满足。自娱舞蹈在舞蹈过程中不免会引起旁观者的反应，从而进一步强化舞蹈者的表演激情，造成一种群情激动的景象，如街舞、霹雳舞等都属于自娱舞蹈。

### 5. 健身舞蹈

健身舞蹈是集体育与舞蹈于一体，融体能锻炼与艺术修养为一身的运动项目。人类很早便已认识到舞蹈艺术具有健身的功能。早在远古阴康氏时期，由于洪水泛滥，“水道壅塞，不行其原”，许多人因受阴冷潮湿，“筋骨瑟缩不达”，于是人们就创造出一种舞蹈，通过舞蹈达到舒展筋骨、恢复健康的目的。近年来，健身舞蹈已风靡很多国家和地区，在我国也呈蓬勃发展之势，如中老年健身舞等。

### 6. 教育舞蹈

教育舞蹈又称学校舞蹈，是指学校、幼儿园开设的以审美教育为目的的舞蹈活动和课程。

运用舞蹈进行教育的历史由来已久。我国历史上十分重视舞蹈教育。在周代，贵族子弟 12 岁就要开始学习文舞，15 岁学习武舞，20 岁学习歌颂各氏族首领的乐舞。近年来，许多欧美发达国家将舞蹈与音乐、戏剧、视觉艺术放在同等重要的位置，目的是通过综合艺术教育，实现对学生进行审美教育的目的。我国如今也越来越重视舞蹈教育。



## （二）艺术舞蹈

艺术舞蹈是指具有表演性和观赏性的舞蹈，是艺术家通过对社会生活的体验、观察、分析、综合想象和提炼后，进行艺术创作并借助肢体表演而产生的主题鲜明、情感浓郁、形式完整、具有典型意义的艺术形式。艺术舞蹈是由舞蹈演员在广场或舞台表演，以供广大观众欣赏的舞蹈。艺术舞蹈可以根据以下三个方面进行分类。

### 1. 根据舞蹈不同的风格特点分类

根据舞蹈不同的风格特点，艺术舞蹈可分为芭蕾、古典舞、民间舞、现代舞和当代舞五类。

（1）芭蕾。芭蕾是法语“ballet”的音译，是欧洲古典舞剧的统称。作为一种特定的舞蹈艺术形式，芭蕾起源于意大利，进入宫廷后，它逐渐形成一种在统一构思下，集音乐、朗诵、戏剧、舞台美术等为一体的松散型综合表演形式，之后形成于16世纪的法国。1661年，法国国王路易十四在巴黎创建皇家舞蹈学院。17世纪70年代，芭蕾从宫廷转向剧场，在演出形式上主要从属于歌剧的幕间表演。18世纪中叶，法国舞蹈理论家诺维尔提出“情节芭蕾”的概念，从而推动了芭蕾的发展与革新，开创了芭蕾作为独立艺术的历史。到19世纪初期，芭蕾进入了浪漫主义时期，创造了女子足尖舞技巧，并形成了一套完整的以开、绷、直为典型舞姿和审美特征的训练方法，并逐渐形成了不同风格的意大利学派和法国学派芭蕾。18世纪，芭蕾传入俄国，形成了俄罗斯学派芭蕾。现在许多国家都有不同风格的古典芭蕾。20世纪初，现代芭蕾学派产生，并派生出许多流派，风行欧美。

如今，芭蕾被作为一种世界性的舞蹈，在世界各地广为流传，并与各国和各民族的舞蹈相融合，形成了具有不同风格特征的芭蕾。

（2）古典舞。古典舞是指具有古典风格的传统舞蹈。它是在民间舞蹈的基础上，经过历代专业舞蹈工作者提炼加工和创造而逐渐形成的。古典舞具有整套的规范性技术和严谨的程式。世界上许多民族都有各具特色的古典舞。中国的古典舞大多保存在戏曲艺术中。

有学者认为，研究古典舞必先研究东方舞蹈，研究东方舞蹈必先研究亚洲舞蹈，而亚洲舞蹈中，印度舞蹈是最具研究价值的。这是因为：一方面，远古的舞蹈曾长期服务于宗教仪式，印度是佛教的发源地，而佛教是盛行于东方的主要宗教之一；另一方面，印度文明历史悠久，地理位置得天独厚，使印度舞蹈在世界范围内产生了重要影响。印度被称为“舞蹈王国”，印度舞蹈品种丰富，常见的有婆罗多、卡塔克、卡达卡利、曼尼普里、奥迪西和库契普迪六大舞系。印度古典舞的主要特征是：动作委婉，韵律鲜明，内涵丰富，造型独特而鲜明，具有多姿多彩的哑语手势和含义丰富而细腻的表情特征。

在我国，舞蹈的历史悠久，古典舞也具有鲜明的代表性，极为丰富的石窟壁画、画像石、陶俑、雕塑以及许多古代诗词等都保存下了大量的神采各异、特征鲜明、形神兼备的古典舞形象。尤其是在数百种地方戏曲中，保存了许多古典舞的精华。中华人民共和国成立后，舞蹈工作者对中国古典舞进行了深入、细致的发掘和整理，创作了许多特征鲜明、丰富多样、优秀的古典舞和舞剧作品，并整理编写了多套中国古典舞教材，开始形成融细腻圆润、刚柔并济、情景交融、技艺合一为一体，手、眼、身、法、步与精、气、神高度凝练统一的中国古典舞美学体系和特色。

自20世纪80年代起，专业舞蹈工作者潜心钻研，以中国古典戏曲舞蹈和中华武术为基础，

创造出了一种真正属于我们中华民族的舞蹈文化形态，即中国古典身韵舞，使中国古典舞的特征更加鲜明、更具代表性、更加优美，使中国古典舞的美学价值得到更进一步的体现。

(3) 民间舞。民间舞是由劳动人民在长期历史进程中集体创造，不断积累、发展而形成的，并在广大群众中广泛流传的一种舞蹈形式。民间舞和人们的生活联系最密切，它直接反映了劳动人民的生活和斗争状况，表现了他们的思想感情、理想和愿望。由于各民族、各地区人民的生活劳动方式、文化动态、风俗习惯以及自然环境的差异，形成了不同的民族风格和地区特色。民间舞是专业舞蹈的创作基础，各国封建社会的宫廷舞和各民族的古典舞都和民间舞有着不可分割的联系。民间舞是各族人民生活与生产的缩影，是各族人民社会历史文化积淀的结晶。民间舞异常丰富多彩，并具有共同的艺术特征：载歌载舞，自由活泼；巧用道具，技艺结合；形象鲜明，情节生动；自娱娱人，即兴发挥。

我国是一个多民族的国家，中华人民共和国成立初期，我国舞蹈工作者对各民族舞蹈进行了发掘和整理。改革开放以来，我国民族舞蹈的创作进入空前的繁荣发展时期，原生态的各民族舞蹈艺术，在新的历史时期经过广泛的继承、学习、吸收、借鉴，获得了蓬勃的发展，一大批展示新生活、讴歌新风貌，散发着浓郁民间泥土气息和民族特色的优秀的舞蹈作品纷纷涌现出来。近年来，随着国家对非物质文化遗产的重视和保护，原生态的舞蹈形式也开始走上舞台，使我国民间舞的形式更加丰富多彩。

(4) 现代舞。现代舞是在反对古典芭蕾的封闭、僵化模式的前提下产生的。它起源于20世纪二三十年代的德国，受美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯和露丝·圣·丹尼斯两位先驱者的影响在美国蓬勃发展起来。现代舞更注重表现艺术家内心的感觉，其主要美学观点是反对古典芭蕾的因循守旧、脱离现实生活和单纯追求技巧的形式主义倾向，主张摆脱古典芭蕾过于僵化的动作程式的束缚，以合乎自然运动法则的舞蹈动作，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯被公认为是现代舞的创始人。她认为，古典芭蕾的训练会造成人体的畸形发展。她向往原始的纯朴和自然的纯真，主张“舞蹈家必须使肉体与灵魂相结合，肉体动作必须发展为灵魂的自然语言”，真诚地、自然地抒发内心的情感。

匈牙利人鲁道夫·拉班系统地现代舞派创立了一套较为完整的理论和训练体系。他创造了一种被称为“自然法则”的训练方法，把人体动作的构成归纳为砍、压、冲、扭、滑动、闪烁、点打、飘浮等八大要素，认为正确处理各要素之间的关系，就能组成各种动作。他创造的“拉班舞谱”至今仍为世界上最有影响的舞谱之一。

与邓肯同期的舞蹈家露丝·圣·丹尼斯是美国现代舞的先驱，她广泛吸收了埃及、希腊、印度、泰国以及阿拉伯国家的舞蹈文化，形成了一种具有东方神秘色彩的、表现宗教精神的现代舞。她的学生玛莎·格雷厄姆是当代现代舞的杰出代表。玛莎·格雷厄姆认为，人类既然有美有丑，有爱有恨，有善有恶，那么，舞蹈就不能只是赞颂美好和善良，也应当表现罪恶、悔恨和嫉妒，所以，她特别强调运用舞蹈把掩盖人的行为的外衣剥开，“揭露一个内在的人”。她还创造了一套舞蹈技巧，即“格雷厄姆技巧”。近几十年来，这一流派的舞蹈家各自发展，形成了许多不同风格和艺术主张的派别，有的在舞蹈的创新和发展上做出了很大的贡献，有的却完全违背了早期现代舞的基本思想和艺术主张，远离了客观社会现实生活，发展到离奇、怪诞、晦涩的地步，为广大





观众所不能理解和接受。

我国现代舞工作者经过 30 多年的探索，结合中国国情和传统审美习惯，在现代舞创作方面取得了一定的成功。现代舞作为舞蹈的一个重要流派，逐渐融入历史的潮流，从理论体系、舞蹈创作和表演等方面都将会有进一步的研究和发展。

(5) 当代舞。当代舞的前身为新舞蹈，主要指创作者广泛吸收而又不拘一格地运用中国传统舞蹈素材和外来艺术素材进行的创作和表演。“新舞蹈”这一概念是由我国舞蹈先驱者、舞蹈艺术家和舞蹈教育家吴晓邦提出来的。20 世纪 30 年代中期，吴晓邦从国外回来，他在我国现有舞蹈基础上，赋予舞蹈一种全新的内涵，将反帝、反封建、反旧文化的禁锢从旧的艺术活动和意识中脱胎出来，主张与象征帝国主义、封建主义的旧舞蹈划清界限，使新舞蹈的创作融进民族气息和时代精神。在艺术手法上，吴晓邦主张尽量将国外的各种舞蹈表演技法拿来“我”用，努力创造出一种在思想观念、训练体系、创作方法和舞蹈形象方面具有全新内容的舞蹈作品，从而创作出与时代同行的、具有崭新风格的舞蹈。

20 世纪 50 年代后，新舞蹈又被称为当代舞，在作品选择上鲜明地指向了中国人当代生活的情感状态，对中国戏曲舞蹈、芭蕾、西方现代舞中的舞蹈元素采取了兼收并蓄的方式。当代舞作为中国舞蹈的重要舞种之一，是在“荷花奖”舞蹈比赛中第一次被提出并确立的，这在中国舞蹈分类和发展史上具有极为重大的意义，涉及中国舞蹈发展全局性问题。该舞种的作品追求鲜明的艺术形象和丰富的民族审美情趣，反映中国当代火热的社会生活和精神风貌。

## 2. 根据舞蹈的表现形式分类

根据舞蹈的表现形式，艺术舞蹈可分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧和舞剧八类。

(1) 独舞。独舞又叫单人舞，是由一个人表演和完成一个主题的舞蹈，多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界，大多是表现一个完整的思想感情的片段，或是体现一定的生活内容，创造一种比较鲜明的意境。独舞大致可分为两类：一类为结构完整的、独立的舞蹈作品，另一类为舞剧和大型舞蹈中的重要组成部分。舞剧中的独舞类似歌剧中的咏叹调或话剧中的内心独白。独舞演员要求有良好的身体素质、扎实的基本功，有较高的表演技巧和较强的刻画人物的能力，通常由具有较高艺术表现力的演员担任。典型的独舞有《雀之灵》《傣人行》，还有《天鹅湖》中奥杰塔的独舞和《天鹅之死》等。

(2) 双人舞。双人舞是由两个人（通常为一男一女）表演，共同完成一个主题的舞蹈，多用来表现人物之间思想感情的交流和展现人物之间的关系。双人舞可分为两类：一类为结构完整的、独立的舞蹈作品，另一类为大型舞剧和舞蹈中的重要组成部分。舞剧中的双人舞类似歌剧中的重唱或话剧中的对话，是塑造人物和推动剧情发展的重要舞蹈形式。古典芭蕾中的双人舞大多是表现爱情的，并有一套固定的程式：首先，男女主人公在一起合舞；其次，男女主人公各跳一段独舞；最后，两人合在一起共舞。在男女主人公单独的舞蹈中，多是技巧性的表演；在合舞中，一般都要使用托举技巧。典型的双人舞有舞剧《天鹅湖》第二幕中奥杰塔与王子互诉衷肠的“白天鹅双人舞”和杨丽萍创编的双人舞《雀之恋》等。

(3) 三人舞。三人舞是由三个人合作表演完成一个主题的舞蹈。三人舞一般可分为两类：一

类为结构完整的、独立的舞蹈作品，另一类为大型舞剧和舞蹈的重要组成部分。根据其内容，三人舞又可分为表现单一情绪、表现一定情节和表现人物之间的戏剧矛盾冲突等三种不同的类别。典型的三人舞有《金山战鼓》《邵多丽》等。

(4) 群舞。凡由四个人以上表演的舞蹈均可称为群舞，一般多为表现某种概括的情绪或塑造群体的形象。群舞通过舞蹈队形，画面的更迭、变化，不同速度、不同力度、不同幅度的舞蹈动作，以及姿态、造型的变化，创造出深邃的诗的意境，具有强大的艺术感染力。大型舞剧中的群舞常用来烘托艺术气氛，展示民族风格和地方特色，有时也用其作为独舞或双人舞的陪衬，为塑造人物服务。典型的群舞有《走跑跳》《小溪·江河·大海》和《天鹅湖》中著名的《四小天鹅》等。

(5) 组舞。组舞是由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈。组舞中，各个舞蹈有相对的独立性，但它们又都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中。在大型舞剧中，有的场景采用组舞的结构形式，将一定数量的舞蹈连在一起，表现特定的内容，这也是丰富舞剧色彩、提高和加强舞蹈化的手法之一。例如，我国民族舞剧《丝路花雨》第六场“敦煌二十七国交易会”就融入了古代丝绸之路上东方各国的舞蹈，以渲染盛唐时期的繁荣景象。

(6) 歌舞。歌舞是一种将歌唱和舞蹈相结合的艺术表演形式，在我国历史悠久、源远流长。从古代乐舞到今天各民族的民间舞蹈，歌舞一直是占有重要位置的艺术样式，其载歌载舞的形式既长于抒情，又善于叙事，能表现人们复杂、细腻的思想感情和广泛的生活内容。歌舞可以使观众从视觉和听觉两个方面进行审美的感知，因此有较强的艺术感染力，为我国广大观众所喜闻乐见。

歌舞的表演一般有三种形式：一是表演者自歌自舞，许多戏曲舞蹈和民间舞蹈常以这种形态出现；二是以舞者表演为主，舞者占据舞台中央，歌者则在场边或幕侧伴唱；三是以歌者为中心，舞者从之，俗称歌伴舞，如大型歌舞集《云南映象》等。

(7) 歌舞剧。歌舞剧是一种以歌舞为主要艺术表现手段来展现戏剧性内容的综合性表演形式。我国古代的歌舞剧一般通称为戏曲。歌舞剧历史悠久，剧种、曲目众多，在我国广为流传，是为人民群众所喜爱的艺术形式之一。我国近现代的歌舞剧中，有的吸收了戏曲的艺术表现手法来表现新的生活、新的人物，有的则在民间歌舞的基础上表现戏剧的内容。

(8) 舞剧。舞剧是以舞蹈为主要表现手段，综合音乐、哑剧等艺术门类的一种戏剧形式。作为一种大型舞蹈表演形式，舞剧中经常运用独舞、双人舞、群舞、组舞等来刻画人物性格，表现矛盾冲突，推动剧情发展。世界许多民族都有各具独特风格的舞剧。在我国民间舞蹈中，尤其是在戏曲艺术中，保存着不少小型舞剧和舞蹈性很强的剧目与片段。

舞剧按其结构可分为独幕舞剧和多幕舞剧，按其风格可分为芭蕾舞剧和民族舞剧。欧洲古典舞剧则统称芭蕾。舞剧按其组织、结构可分为引子、开端、发展、高潮、结局等几个部分，也可以采用近似交响乐的结构划分方法将其分为几个乐章的结构形式。在一部舞剧中，最基本的要素是具体的人物形象和相对完整的情节。

### 3. 根据舞蹈的内容分类

根据舞蹈的内容，艺术舞蹈可分为情节舞蹈和情绪舞蹈。



(1) 情节舞蹈。情节舞蹈一般是指叙事性的舞蹈体裁。它通常借助模仿性动作和哑剧式手段,或多或少地交代情节。情节舞蹈包括有人物、有矛盾、有事件的舞蹈或小型的舞剧。情节舞蹈通过人物与人物、人物与环境的具体矛盾冲突构成较为完整的故事内容,以塑造舞蹈形象和表现舞蹈主题。

情节舞蹈表现具体情节和典型人物,随着情节的推进和发展展现人物的行为、性格特征和内心世界。其音乐和舞台构图都是依据情节和人物性格的发展而设计的,舞蹈动作也随着表达情节和人物的需要而变化。

我国的情节舞蹈多取材于寓言、童话和传说故事,常采用夸张、比喻和拟人的手法,以生动的情节和鲜明的舞蹈形象来表现某种生活哲理。情节舞蹈由于结构精巧、情节生动、人物形象鲜明,而且与我国人民群众传统的审美习惯相适应,因此是我国广大人民群众喜闻乐见的一种舞蹈形式。

(2) 情绪舞蹈。情绪舞蹈也称抒情舞,是指在特定的环境中,以鲜明、生动的舞蹈语言来直接抒发人物的思想感情,以此表达舞蹈家对生活的感受和认识,并感染观众的舞蹈。

情绪舞蹈的内容要如文学抒情短诗一般高度精练和集中。它的抒情写意是有现实生活基础的,它所抒发的内在的感情是事物外在形态的升华,不仅形似而且更要神似。它的动作一般都很简洁,这也正是由其内容的特点所决定的。

情绪舞蹈一般不着重表现事物的具体过程,没有曲折的情节,而是集中抒发特定环境以及各种气氛中特定人物的思想感情,并通过细节来着重描述内心体验,反映客观现实。从舞蹈动作来看,情绪舞蹈以鲜明、有特色的足以反映特定情绪的几个典型动作为主,根据舞蹈情绪的发展而进行变化和重复出现,并以各种舞台构图来创造特定的意境和气氛。情绪舞蹈的音乐一般主要用来烘托和渲染舞蹈内容所规定的节奏、情绪和气氛,不一定要创造特定的音乐形象。

## 第三节 舞蹈的构成

舞蹈是一门综合性艺术,它的构成是多因素、多方面和多角度的。从不同角度来了解和观察舞蹈,会使我们更加清晰、透彻地了解 and 把握舞蹈,以便于我们更好地学习舞蹈。

### 一、舞蹈的三大要素——时间、空间、力度

舞蹈构成的三大要素是时间、空间和力度,一切舞蹈都离不开这三个要素,它们是构成舞蹈的最基本要素。尽管任何舞蹈甚至任何动作都包含了这三要素,但首先完整地体现出这三要素的是现代舞,从而有可能将对舞蹈动作的表述由以往的定性的描述性语言转化为定量的标准性语言,为我们观察和分析瞬息万变的舞蹈动作提供了一个清晰的思路。

### 二、舞者的三种调性——低调、中调、高调

根据舞者的不同性格或舞蹈对舞者的不同要求,我们可以将舞者分为三种调性,即低调、中

调、高调。这三种调性同样是现代舞中，人们认识舞者的基本原则，可为我们科学选才和认识舞者提供一个基本的思路：低调的舞者适合跳现代舞，中调的舞者适合跳民间舞，高调的舞者适合跳芭蕾。但在实践中，这三种调性大量交叉的现象始终存在，因此，切莫生搬硬套。

### 三、舞蹈的三种调性——低调、中调、高调

舞者分为三种调性，相应的，舞蹈也分为低调、中调、高调三种调性。现代舞多属低调性，用力方向主要是向下；民间舞属于中调性，用力方向主要是水平移动；芭蕾属于高调性，用力方向主要是向上。这是认识三大舞种与表演空间关系的基本理论，这一理论可解答人们关于“现代舞为什么老在地上打滚儿”的疑问。

### 四、舞台的三层空间——低空、中空、高空

低空主要是现代舞的活跃区，这是由现代舞的调性决定的。现代舞多属低调，所以低空是它的主要空间。作为舞者或编导，在设计动作或完成动作时，膝盖及以下部位接触地面的频率较高。民间舞属于中调性的舞蹈类别，中空主要是民间舞的活动区，以脚部接触地面为主。高空则主要是芭蕾的活动区，跳跃和托举在舞蹈中占据主要因素。但是，在当代舞蹈的创作中，这三层空间有大量交叉的现象出现，故切忌生搬硬套。



#### 思考与练习

1. 试述舞蹈、舞蹈主题、舞蹈构图、舞蹈语言、舞蹈风格的概念。
2. 艺术舞蹈按风格划分为哪几种？按表现形式划分为哪几种？请对每一种类型进行简要介绍。