普通高中教科书

音　乐

选择性必修

舞蹈表演

主　编　张　前　曾赛丰



湖南文艺出版社

微信公众号：电子课本大全

微信公众号：电子课本大全



CONTENTS 目 录

舞蹈表演 阶梯一

1. 中国古典舞身韵组合 …… 2
相和歌（女子群舞） …… 4
2. 芭蕾组合 Pas Balance …… 5
花环华尔兹（群舞） …… 9
黄河赋（群舞） …… 10
3. 藏族弦子靠步组合 …… 11
翻身农奴把歌唱（男子群舞） …… 13
4. 傣族后踢步组合 …… 14
吉祥树（男子群舞） …… 18

舞蹈表演 阶梯二

1. 东北秧歌组合 …… 20
东方红（群舞） …… 22
六月清荷（女子群舞） …… 23
2. 朝鲜族手位组合 …… 24
扇骨（女子独舞） …… 28
3. 刀郎麦西来甫 …… 29
刀郎麦西来甫（群舞） …… 34

微信公众号：电子课本大全

MUSIC

舞蹈表演
阶 梯 三

1. 鸿雁 …… 36
鸿雁（男子群舞） …… 42

2.Brand New Day …… 43
水月（群舞） …… 49

3. 筑梦苍穹 …… 50
筑梦苍穹（群舞） …… 54
凤飞扬（群舞） …… 55

4. 十八岁的天空 …… 56
十八岁的天空（群舞） …… 58

DVD 目录 …… 59

后记…… 60

微信公众号：电子课本大全



舞蹈表演

阶　梯　一

微信公众号：电子课本大全

1. 中国古典舞身韵组合

排演实践

主要动作

（1）山膀

手臂内旋成长弧形，平抬于身旁，高度与肩平，手以掌形向外推。



（2）按掌

手臂于正前提起，手成掌形，肘部内旋成圆臂状，拇指正对腹前。



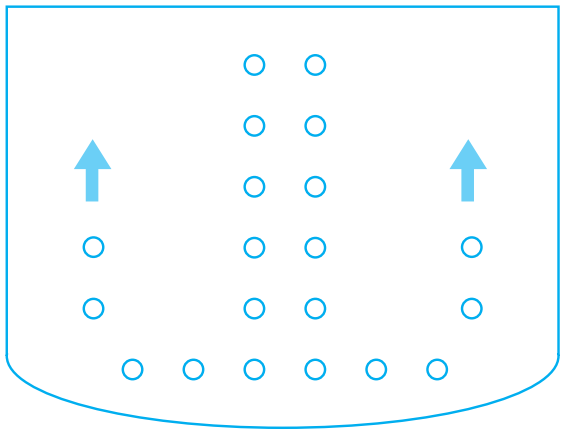
（3）托掌

手臂内旋并微曲成圆臂状，由体旁抬至头顶斜上方。注意肋部要向上挺拔，肩部尽量下压，上臂及手心尽量往上撑，不能因“圆”而成短缩状。

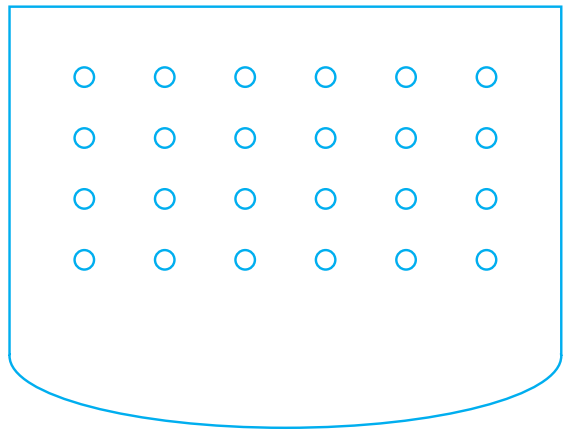


微信公众号：电子课本大全

舞蹈队形



二龙吐须

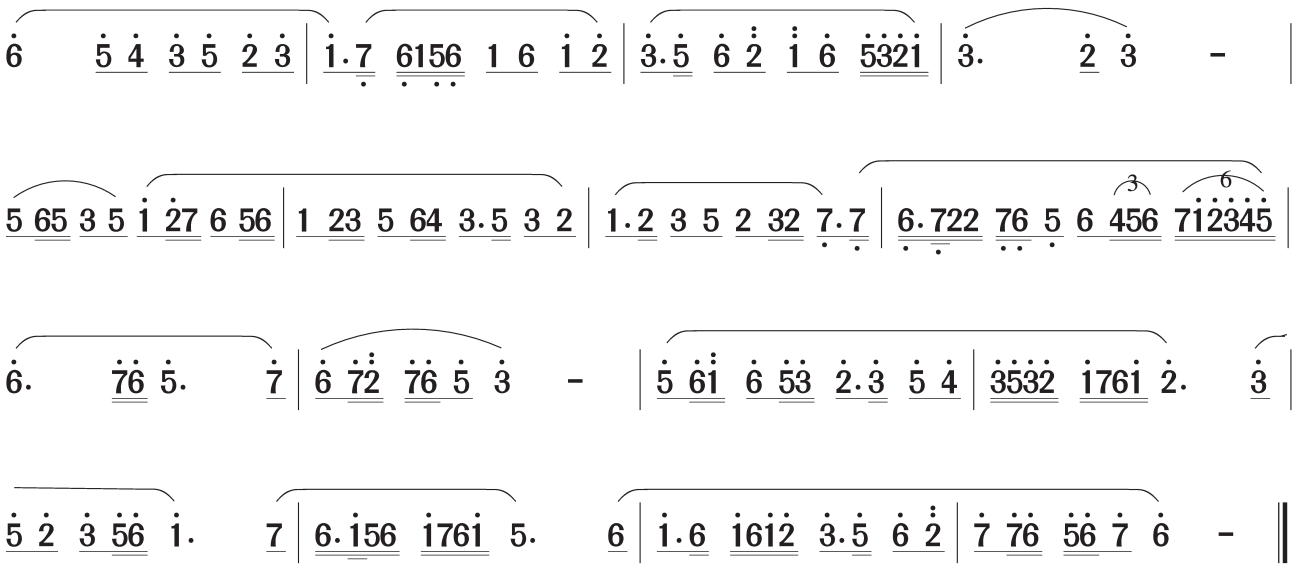


大方阵

舞蹈音乐

1=G　$\frac{4}{4}$　　商　易　曲

慢板



排演提示

学习中国古典舞组合，首先要把握“形、神、劲、律”四个基本动作要素。形，指身体外部动作形态，表现为变换的动作姿态及动作间的连接。神，指内在的神韵，表现为指挥肢体动作的意念和感觉。劲，指控制肢体动作轻重、缓急、强弱、长短、刚柔等对比与变化的力度。律，指动作本身的运动规律。其次要做到“身韵”的内外统一。“身韵”是“身法”与“韵律”的总称，身法属于外部的技法范畴，韵律则属于艺术的内涵神采，二者有机结合和渗透。

排演时，可以小组合作的方式进行学习。要注意手、眼、身法、步伐紧密配合，身体动作自然、协调，在音乐的伴奏中，表现出中国古典舞的风貌和神韵。

微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

相和歌

——舞剧《铜雀伎》选段

（女子群舞）

编导 孙颖　表演 北京舞蹈学院







《诗经》云：

青青子衿，悠悠我心。

纵我不往，子宁不嗣音？

青青子佩，悠悠我思。

纵我不往，子宁不来？

挑兮达兮，在城阙兮。

一日不见，如三月兮。

舞台上，二十位轻纱罗裙的少女怀着迎接春神的喜悦，和着鼓乐，载歌载舞，用清亮的歌喉、婀娜的舞姿，尽情抒发对春天的期盼与眷恋。

这段《相和歌》选自舞剧《铜雀伎》，采用汉代的盘鼓舞形式。盘鼓舞是汉代一种踏在盘子和鼓上表演的舞蹈，舞时将盘子和鼓排列在地上，舞者在盘子与鼓上纵横腾踏，展现各种舞蹈技巧。

舞蹈运用了重心大倾移、腰部多扭转、胯部外挺出等动作，具有“斜身含远意，顿足有余情”的特点，呈现出汉魏时期的文化气韵。

微信公众号：电子课本大全

2. 芭蕾组合 Pas Balance

排演实践

Pas Balance，意为“平衡”。是一种摇摆步，指双脚轮流交替变换重心，从一只脚到另一只脚的左右摇摆动作，很像华尔兹舞步。它训练身体的协调性，锻炼初步的舞蹈意识。作为一种舞步，Pas Balance除了能独立使用，还能在辅助动作中起到连接作用。

主要动作

（1）Pas Balance

准备动作：面对1方向，右脚前五位，双臂打开小七位。





脚五位半蹲，同时右脚向旁绷脚擦出。



左脚推地跳起，右脚向旁跳，落地成半蹲，左脚同时收后Sur le cou-de-pied（靠在右脚足踝上），同时上身向右倾斜，头看右边。

微信公众号：电子课本大全

左脚在后五位踩下去Releve（立脚尖），右脚在前稍提起离地绷直脚背，右脚落前五位成半蹲，左脚同时后五位Sur le cou-de-pied（靠在右脚足踝上）。



动作一



动作二



动作三



动作四



动作五



动作六

微信公众号：电子课本大全

（2）组合中可以运用到的七种手位



一位



二位



三位



四位

一位手：两手臂下垂，肘微曲，大臂不贴身，呈椭圆形微微向前；手指收拢，大拇指与中指微捏，其他手指微曲，五指互不接触；两手中指相对，相距一拳头，掌心向上。

二位手：以一位的手臂姿势，抬至胸前与横膈膜同高，手心向里，手背向外。

三位手：以二位的手臂姿势，继续上抬至头前上方，两眼平视的余光可看到两手手心。

四位手：以三位的手臂姿势，一手臂下降至胸前横膈膜的二位手上，一手臂保持三位原样。



五位



六位



七位

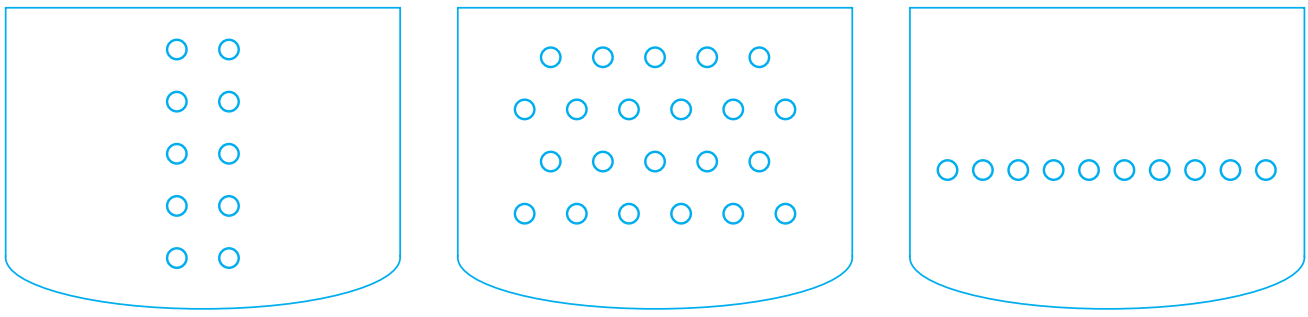
五位手：以四位的手臂姿势，胸前二位的手臂拉至身旁平抬，手心向前，一手臂保持三位原样。

六位手：以五位的手臂姿势，上方的三位手臂下降至胸前二位手，手心朝里，另一手臂保持手心向前的身旁平抬位。

七位手：以六位的手臂姿势，胸前的二位手臂拉至身旁平抬，手心向前。

微信公众号：电子课本大全

舞蹈队形



队形一　　队形二　　队形三

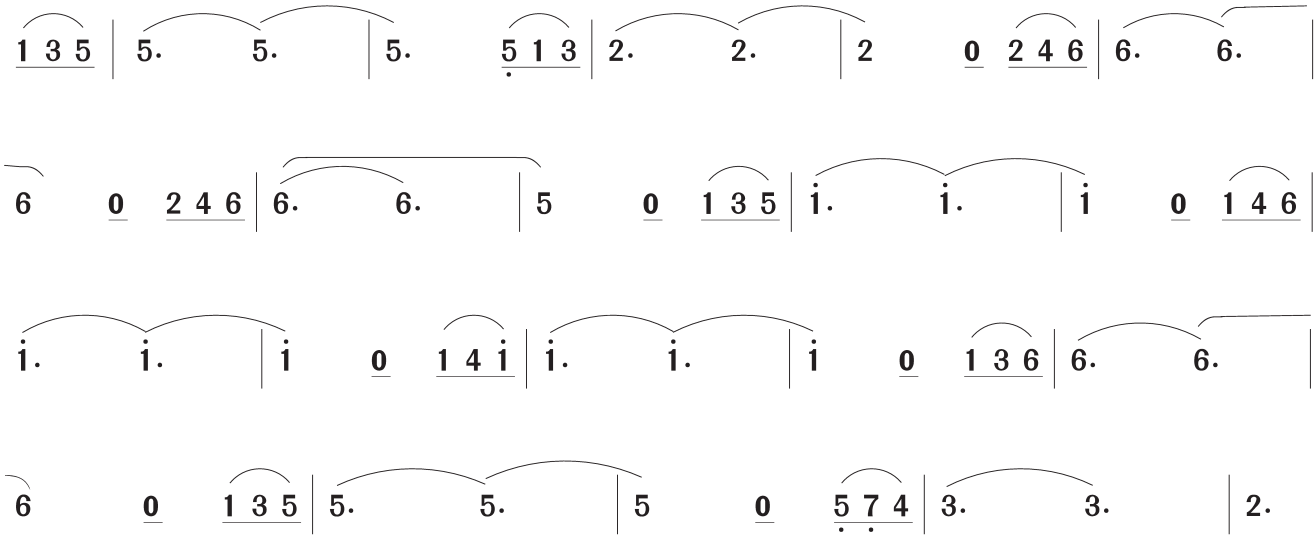
以上三个队形，每个队形做16个三拍。

舞蹈音乐

〔奥〕约翰·施特劳斯《蓝色的多瑙河》

1=E　$\frac{6}{8}$

序奏



排演提示

建议以小组合作的方式自主排练。强调动作过程中头、手、脚的协调配合，并且适当加大身体的摆动幅度，训练身体的协调性和舞蹈表演能力。

微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

花环华尔兹

——舞剧《睡美人》选段

（群舞）

编剧〔俄〕弗塞沃洛日斯基　〔法〕彼季帕　　编导〔法〕彼季帕　作曲〔俄〕柴科夫斯基



芭蕾舞剧《睡美人》取材于法国诗人、作家夏尔·佩罗童话集中的仙女故事《沉睡森林里的美女》，是一部具有浓烈抒情性和鲜明的浪漫主义色彩的芭蕾舞剧。该剧以气势恢宏的舞蹈、艳丽夺目的舞台形象和华美超群的服装布景让世人惊叹。

《花环华尔兹》是其中第一幕的选段，该段舞蹈演员众多，场面盛大。四组群舞好像四个舞蹈“声部”，通过舞蹈画面的变化交织在一起，形象地表现出阿芙罗拉公主花园般的内心世界，舞蹈充满着青春的活力和盎然的生机。

微信公众号：电子课本大全

黄河赋

（群舞）

编导 邹之瑞　编舞 关於　王思正　表演 北京舞蹈学院







现代芭蕾《黄河赋》是一部追求美、呈现美的作品。它以芭蕾舞的动作语汇为本体，用轻盈的足尖动作充分展现出芭蕾的美。通过舞蹈的编排，演员的动作、造型、队形等多方面都成为美的载体，从而呈现出一幅青春洋溢的诗意画卷。

微信公众号：电子课本大全

3. 藏族弦子靠步组合

排演实践

主要动作

（1）靠点靠



分解动作一



分解动作二

【da—】重心左移，双膝放松，左脚自然抬起，右懈胯。

【1—】左脚向左平步迈步，双膝慢伸，垂手。

【2—】右脚跟左斜前点地，左手斜体前搭肩、左前悠手。

【3—】经屈膝右脚点于斜后方，右斜后悠手。

【4—】经屈伸左前单靠，左手经下弧线至头顶撩袖，目视左斜上方。

（2）长靠



分解动作一



分解动作二



分解动作三

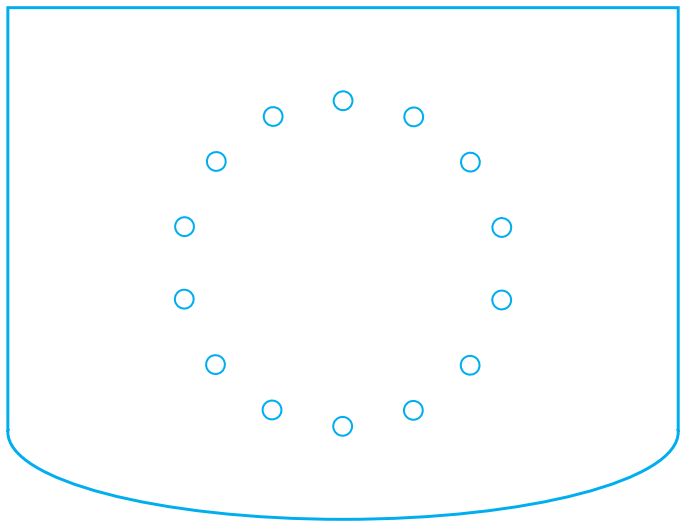
【1—2】右起向旁平步（步伐略大）两次，双手下分至右斜上下手，左懈胯。

【3—】右脚向旁平步，收左肩、腰，左回身。

【4—】左单靠，左手经下弧线至头顶撩手，目视右斜上方。

微信公众号：电子课本大全

舞蹈队形



圆形

舞蹈音乐

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

阎飞《翻身农奴把歌唱》

稍慢

（2 2 3 5 6 3 2 1 6 5 | 6 - - - ）‖: 6 2 3 2 - | 3.5 6 i 5 6 5 3. |

5 6 1 3 2. 3 | 1.2 6 5 6 - | 6. 6 5 6 5 3 | 7 6 7 5 6 3. 5 |

2.3 5 6 3 5 6 1 | 2 - - - | 6. 6 5 6 5 3 | 7 6 7 5 6 3. 5 |

1. 2 2 3 5 6 3 2 1 6 5 | 6 - - - :‖ 2. 2 2 3 5 6 3 2 1 6 5 | 6 - - - ‖

排演提示

建议以小组合作的方式进行学习，可以使用藏族长袖作为道具。舞时围成圆圈，边歌边舞，时而向圈内聚拢，时而散开，双手甩动长袖。女生动作优美，男生粗犷豪放，刚柔兼备。注意屈伸的动律要有连绵不断的感觉。

微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

翻身农奴把歌唱

（男子群舞）

编导 徐小平　表演 中央民族大学舞蹈学院





《翻身农奴把歌唱》是藏族舞蹈的代表作之一，采用藏族舞蹈弦子中的特色舞蹈语汇，表现了藏族人民的生活风貌。

在旧社会，藏族人民由于长期受黑暗的奴隶制度的统治，生活艰难而压抑，因而舞蹈情绪低落、动作紧缩。新中国成立以后，藏族人民翻身做主人。因而，舞蹈无论是在形式上还是表现手法上都有了很大变化，动作主要以挺胸为主，而且幅度也更大，这象征着他们不再被约束，他们得到了自由和解放。该舞蹈让我们领略了藏族人民的历史变迁及民俗风情，反映了藏族人民得到解放、当家做主的喜悦之情。

微信公众号：电子课本大全

4. 傣族后踢步组合

排演实践

主要动作

掌形



四指并拢，虎口张开，大拇指微向掌心方向推，手掌及手指用力伸直，使手指上翘。

曲掌



四指并拢，从第三关节处向掌心弯曲，其他关节微弯曲，大拇指向虎口处向掌心外伸开，呈掌心向上的曲掌状。

后踢步



主力腿下蹲，副拍时动力腿膝盖向主力腿并拢，小腿向后踢起，动力腿踢起时主力腿直立，两脚交替做，快踢慢落，可原地也可移动。

双合翅



双手在双托掌位，弯臂并提手腕，双手背相对，两手肘及掌心对两旁。

微信公众号：电子课本大全



动作一



动作二



动作三



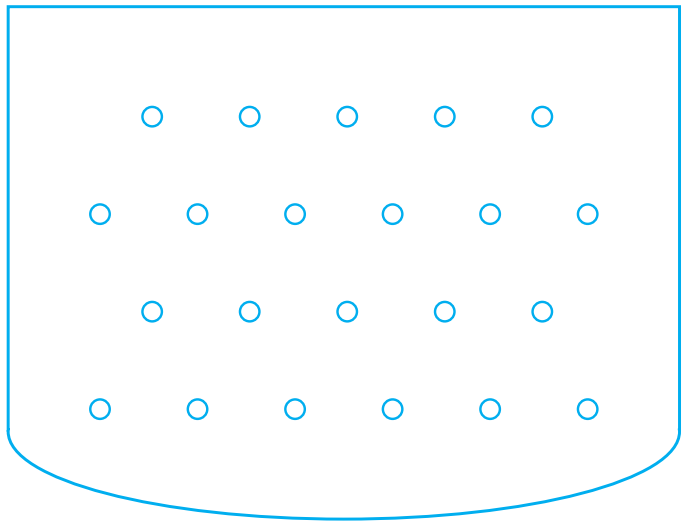
动作四



动作五

微信公众号：电子课本大全

舞蹈队形

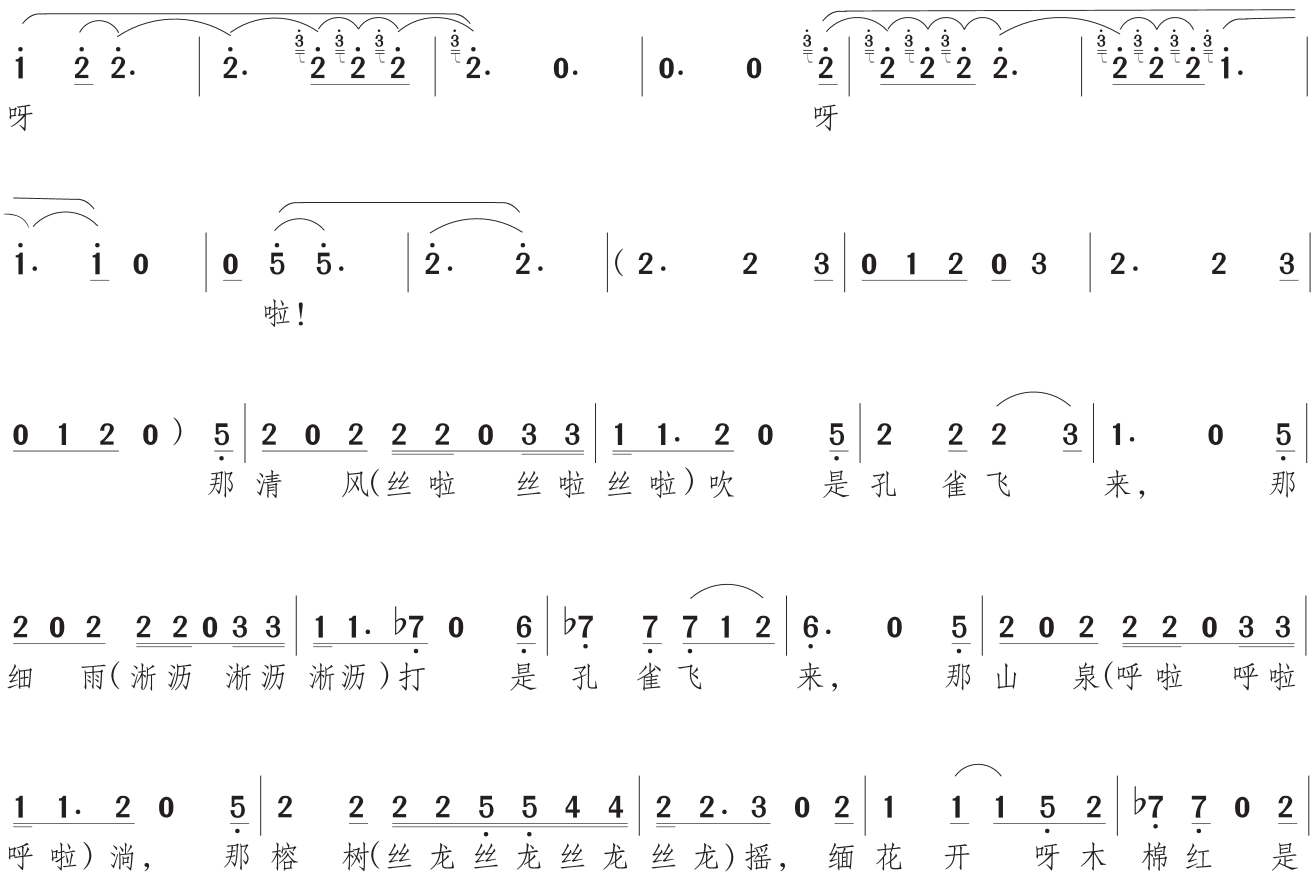


满天星

舞蹈音乐

1 = ♭G $\frac{6}{8}$

黄荟《孔雀飞来》



微信公众号：电子课本大全



排演提示

傣族后踢步组合不仅是模拟孔雀的步态，还颇像大象在森林中漫步，具有一种内在的含蓄稳健的美感。排演时，要求后踢步快而有力，落地轻而稳。

“三道弯”是傣族舞蹈的基本特征。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，第三道弯从胯部到倾斜的上身。手臂的动作也是三道弯：指尖至手腕，手腕至肘，肘至肩。腿部的动作还是呈三道弯：立起的脚掌至脚跟，脚跟至弯曲的膝，膝至胯。排练时，动作要流畅、自然，充分表现出“三道弯”的舞姿造型。



《版纳风情》　　郭建明

微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

吉祥树

（男子群舞）

编导 靳苗苗　作曲 谢鹏　表演 北京舞蹈学院



该作品成功刻画了傣族文化中吉祥鸟“孔雀”与森林之魂“吉祥树”之间灵与情交融的和谐画面，展示出傣族人民对孔雀和吉祥树的崇拜，以及大自然天地合一、万物有灵的理念。

舞蹈运用象脚鼓、葫芦丝等傣族乐器的合奏为背景音乐，以傣族民间舞蹈动作为素材，运用独特的动律与夸张的动作塑造孔雀与吉祥树两个角色，结合服装、灯光等诸多要素，将观众带入傣族神秘的森林中。在这个绿色的梦境中，世界万物似乎都有了生命，充分表现了傣族人民内心深处对和平与自由的向往。

微信公众号：电子课本大全



舞蹈表演

阶　梯　二

微信公众号：电子课本大全

1. 东北秧歌组合

排演实践

主要动作

（1）跑场

跑场是指跑起来的后踢步。动作要领：膝盖存着劲儿，脚跟先落地，身体保持平衡不上下起伏，上身动作配合小交替花和上下动律。

（2）五鼓



分解动作一



分解动作二

握空心拳，拇指自然贴于食指第一关节处。

（冬　　冬）　右脚上步，重心前后移动，同时左手做大交替花动作。

（**0**古儿龙冬）　右手缠花至腰前，右小腿抬起。

（仓）　右脚上步翻身，右手经腰间平刺向7方向。

（冬）　身体对2方向，左前丁字步，含身小腹前小交替花三个。

（**0**古儿龙冬）　左脚上步成左前踏步半蹲，双手小腹前分手至横手位。

（仓古儿龙冬）　女：前跳踢蚌蛤花。男：弓步里外绕花连鼓。

（仓古儿龙冬）　女：前跳踢蚌蛤花。男：弓步里外绕花连鼓。

（仓　　冬）　左脚上步，重心前后移动，同时右手做大交替花动作。

微信公众号：电子课本大全

（0古儿龙冬）　右手缠花至腰前，右小腿抬起。

（仓）　右脚上步翻身，右手经腰间平刺向7方向。

（冬不冬仓）　女：左脚5方向上步成左前踏步位，双顶手位，身体靠向5方向。

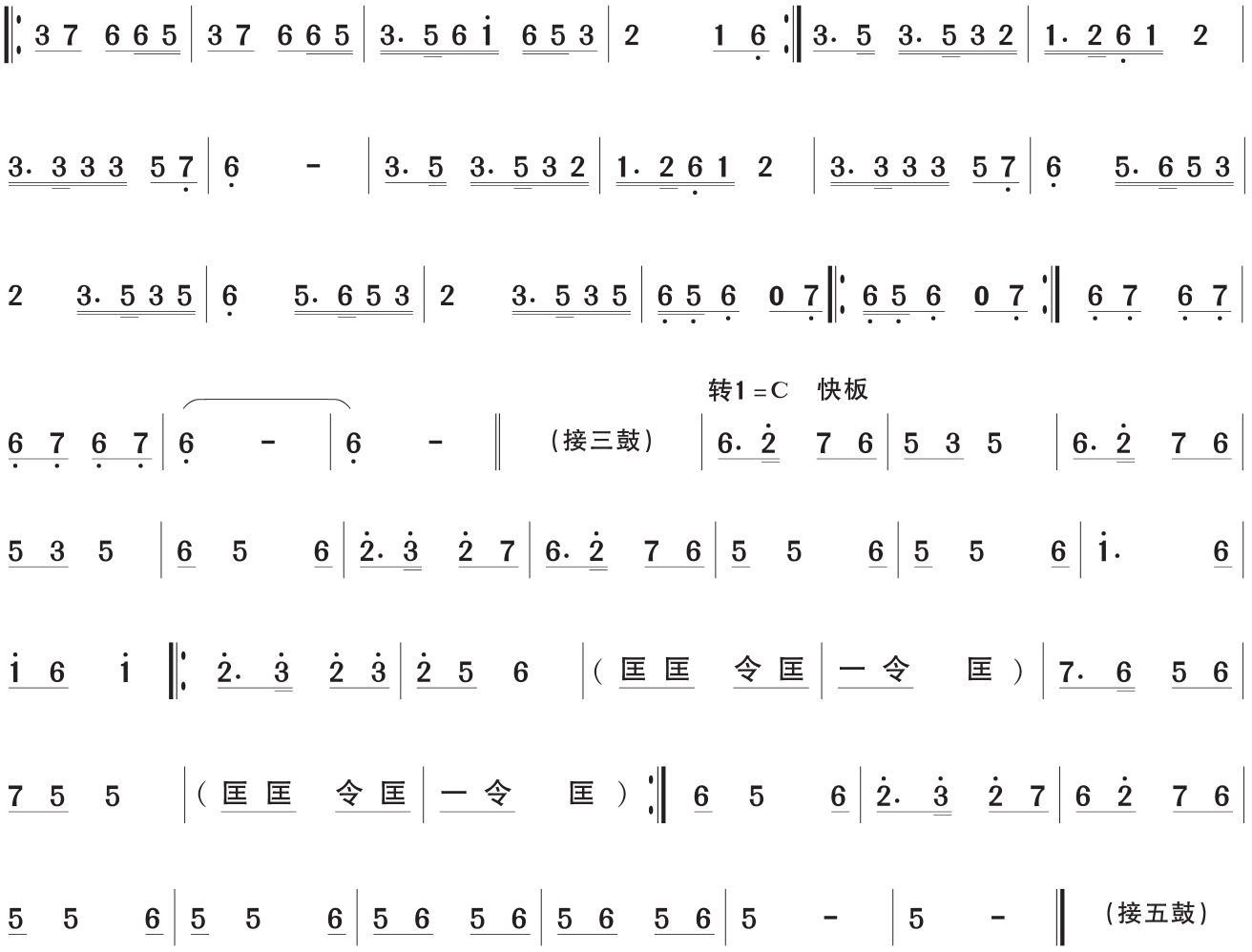
男：左脚2方向上步成左前踏步蹲位，双手成右斜下横手位，身体向女生方向前倾，右手伸向女生腰靠的方向，做扶女生状。

舞蹈音乐

1=G　$\frac{2}{4}$

慢板

民间乐曲《梢头五匹马》



排演提示

1.本组合是男女对舞的表演组合，教学中应强调舞蹈语汇背后的潜台词。

2.强调舞蹈重男女角色的情感交流与动态舞姿的相互配合。

3.走场步要平稳，不要向上蹿，加强“哏”劲儿。

微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

东方红

（群舞）

编导 赵铁春　明文军　表演 厦门小白鹭民间舞团





舞蹈《东方红》以山东鼓子秧歌和胶州秧歌的动作为主要素材。鼓子秧歌气势磅礴、浑厚有力，动作幅度大、表现力强。而胶州秧歌具有“三道弯、扭断腰”的阴柔之美，与鼓子秧歌的阳刚之气形成对比和互补，凸现了作品的主题。编导特别重视胶州秧歌动作审美中的“哏”字，并在小慢扭的步伐中体现，塑造了源源不断、勇往直前、前赴后继的动态形象和千军万马、十面埋伏的舞台意境。

在作品结构上，通过对核心主题多方位、多层次、多变化的递进，营造出一种壮烈的氛围，再现了中华民族威武不屈的气魄和独立自主的精神。

微信公众号：电子课本大全

六月清荷

（女子群舞）

编导 周萍　李娜　作曲 史志有　郎颂　表演 北京舞蹈学院　胶州市委宣传部






舞蹈《六月清荷》以胶州秧歌为基础，采用绕扇、推扇、盘扇、平转扇、端扇、扣扇等基本动作，突出“抬重、落轻、走飘”的典型动律以及身体扭动中形成的“三道弯”形态，表现出水波潋滟、荷叶田田的美景。该作品融合了现代舞蹈元素，风格清新优美，意境如画。

微信公众号：电子课本大全

2. 朝鲜族手位组合

排演实践

主要动作

（1）斜下手位



【1】—2提气，斜下手位，双手臂向体旁斜下方延伸。

3—沉气，手臂保持不动，屈膝。

（2）胸围手



【1】—2提气，胸围手，双手交叉于胸前，指尖向远方延伸。

3—沉气，手臂保持不动，屈膝。

（3）扛推手



分解动作一



分解动作二



分解动作三

微信公众号：电子课本大全

【1】—3提气，体旁斜上手位，双手向体旁斜上方延伸。

【2】—3沉气，内扛手，双手至耳旁，手心相对，立掌，肘平架，同时屈膝。

【3】—3提气，推手，双手于头两侧，手心向上指尖相对，手腕用力向上推，同时膝关节伸直。

（4）提裙手



食指与拇指提裙于腰前，手指略微回挑，双肘微微向前。

（5）腰围手



分解动作一



分解动作二

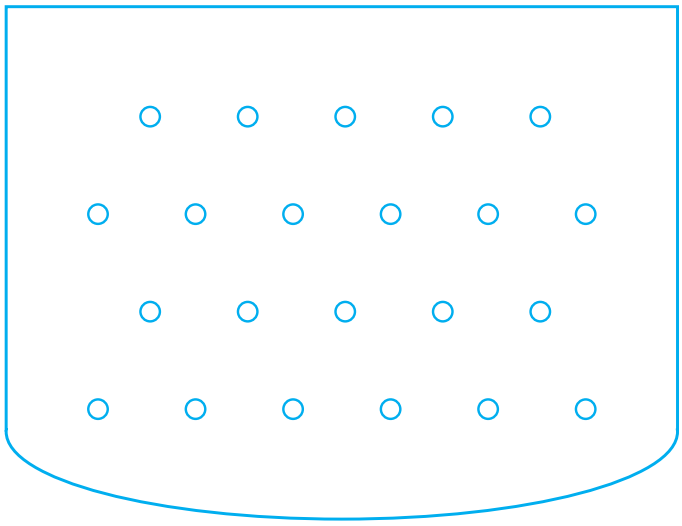
【1】—2斜下手位，双手臂向体旁斜下方延伸，同时右脚向4方向上一步。

3—左脚向右脚方向跟一步，呈并脚位，手臂保持不动。

【2】—3右脚继续向4方向上一步，呈旁点位，右脚重心下移，半蹲，左腿屈膝脚掌点地。同时双手腰围手，右手腕带动围至左腰前，指尖顺小臂方向延伸，左手腕带动围至右腰后，指尖顺小臂方向延伸，双臂自然贴靠身体。目视8方向。

微信公众号：电子课本大全

舞蹈队形



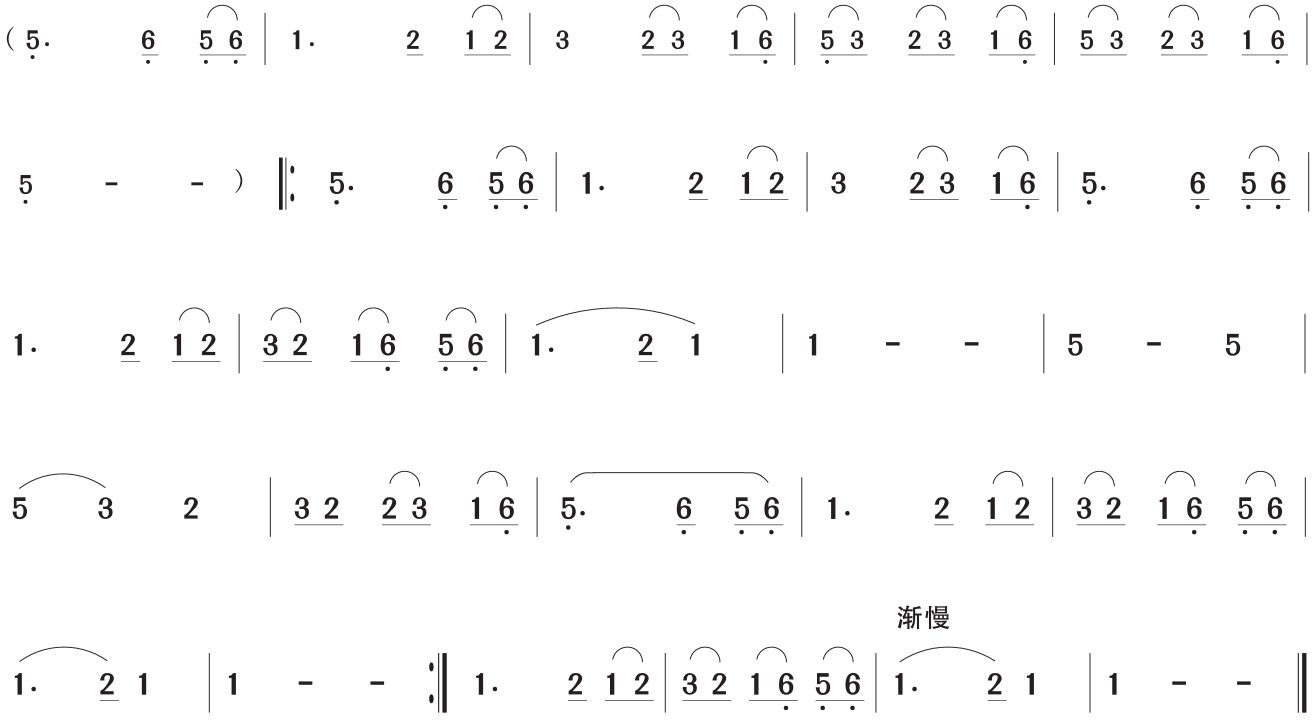
大方阵队形

舞蹈音乐

1=G $\frac{3}{4}$

朝鲜族民歌《阿里郎》

中板



微信公众号：电子课本大全

排演提示

朝鲜族舞蹈具有优美、典雅的特点。动作讲究内在的柔韧性和连贯性。手与臂的动作以抽、扔、弹、推、拍等为主，这些动作是构成朝鲜族舞蹈风格特点的主要因素。舞蹈时体态要求松弛、含胸、垂肩、吸腹、收臀、气息下沉。舞蹈中气息的运用至关重要，它由下而上，由里至外，动作连贯，与上下肢的配合协调流畅。膝部的屈伸、手的动作都与呼吸息息相关。这些特征形象地表现出朝鲜族人民细腻委婉、柔中带刚、含蓄深沉的民族性格。

朝鲜族古格里组合可分组反复练习。练习时，手臂动作要做出连绵不断的感觉，以气息的运用来带动膝部的屈伸与步伐，并将气息贯穿于全身，使舞蹈呈现出含蓄、柔韧、细腻以及动静相间的风格特点。



《长鼓舞》　〔朝〕安正哲

微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

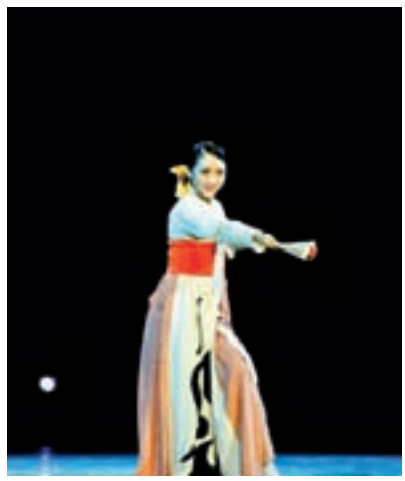
扇　骨

（女子独舞）

编导 张晓梅　表演者 罗莹







《扇骨》表现的是朝鲜族女子坚韧不拔的精神与百折不挠的骨气。一把扇子，一个人，一开一合之间，透出世态炎凉，这把扇子可能代表着纪念或回忆，也可能代表着自己的艰辛历程，在扇子的开合之中，总能感受到这是一个很有分量而又经历太多风雨的人。舞者通过身体与扇子的抑、扬、顿、挫，展现出人物的精神与骨气，以及不畏困难、不惧挫折的性格特征。

微信公众号：电子课本大全

3. 刀郎麦西来甫

排演实践

主要动作

拇指冲



握空心拳，拇指自然张开。

空心拳



握空心拳，拇指自然贴于食指第一关节处。

围腰手



右手围于左胯前，左手围于左腰后。或左手围于右胯前，右手围于右腰后。

顿肘手



拇指冲手，小臂上折90度，肘比肩稍高。

微信公众号：电子课本大全

跺步滑冲步



分解动作一



分解动作二



分解动作一



分解动作二

准备：体对1方向，站小八字步。

【Da—】双腿颤膝一次。

【1—】右脚跺步，左脚稍离地伸向左后，重心前倾。

【Da—】左脚掌落地同时右脚快速向前滑冲。

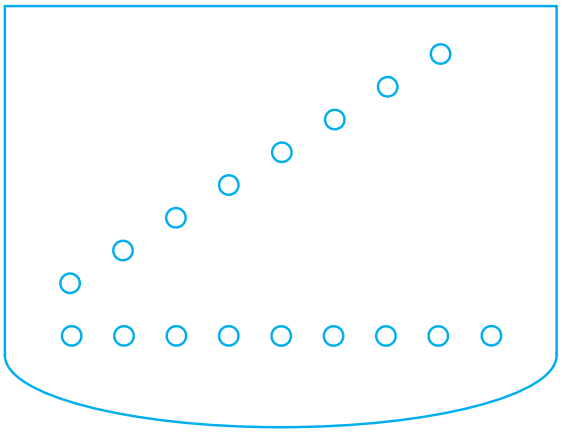
【2—】右脚落地，直膝。

【Da—】双腿颤膝一次。

微信公众号：电子课本大全

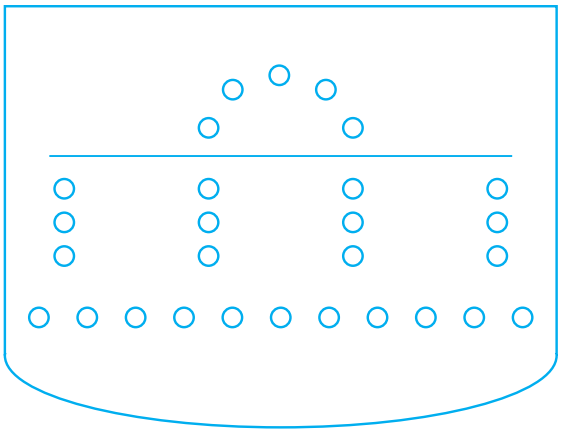
舞蹈队形





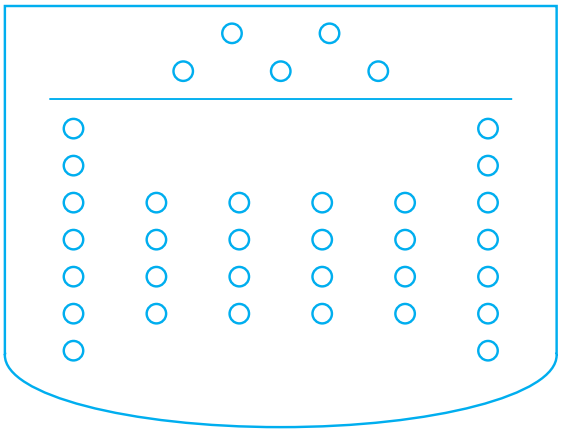
队形一





队形二

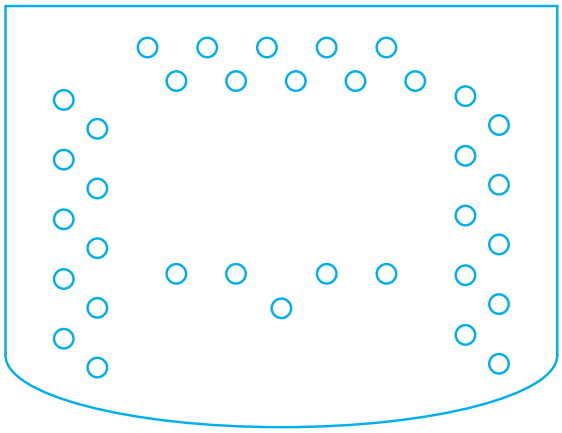




队形三

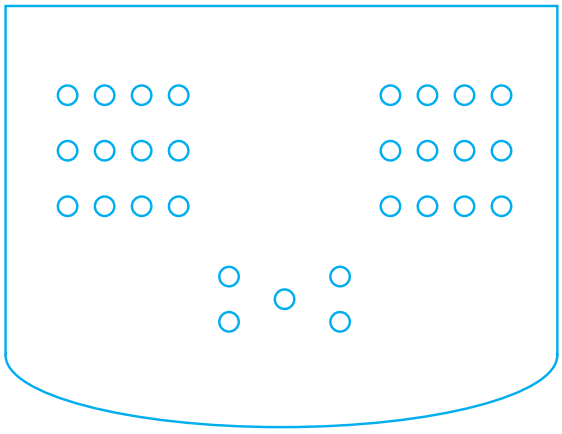
微信公众号：电子课本大全





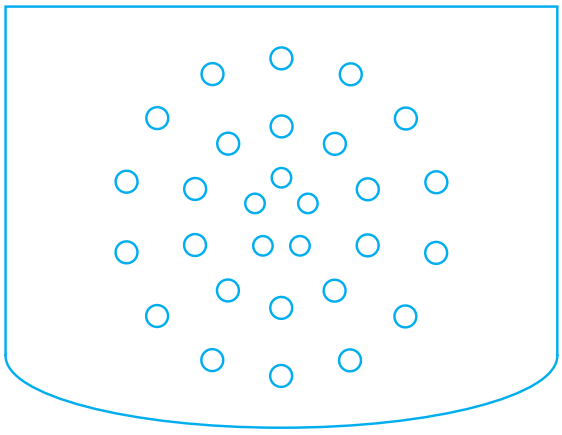
队形四





队形五





队形六

微信公众号：电子课本大全

舞蹈音乐

$\frac{4}{4}$　　（反复 4 次）

（X 0 1 0 X 1 X X 1 1 1 | X 0 1 0 X 1 X X 1）‖: X 0 1 0 X 1 X X 1 1 1 | X 0 1 0 X 1 X X 1 :‖

排演提示

维吾尔族舞蹈的眼神较有代表性，再加上动脖子、弹指头、翻腕子等一系列的小装饰动作，形成了维吾尔族舞蹈的特点。

体态的基本特征：强调昂首挺胸、立腰拔背而产生的直立感，给人一种高傲挺拔的感觉。

节奏的基本特征：多用切分、附点节奏，以及在弱拍上给以强势的艺术处理。

动作的基本特征：膝部规律性的连续颤动和变换动作时一瞬间的微颤，使其动作衔接自然、潇洒、柔美。

技巧的基本特征：腰部动作和快速旋转。腰的动作包括板腰、侧旁腰，以及快速地甩腰和慢速地控制腰部动作。旋转强调“乍动乍息”，启动要快而强劲，结束要干净利落。



微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

刀郎麦西来甫

（群舞）

编导 铁力曼·卡德尔　阿布力皮孜·买提卡斯木　库来西·热介甫
表演 新疆舞蹈家协会　新疆歌舞团



舞者整装入场，踏着手鼓的节奏，结伴起舞。男演员伸展双臂，做拨开树枝草丛、寻找野兽踪迹的动作，女演员一手背在身后，一手高举表示举火把照明，左右轮换，紧随男演员进行。随着乐曲的改变，节奏加快，舞蹈亦随之改变，双人对舞急速旋转，气氛达到高潮，表达出胜利后的喜悦之情。

微信公众号：电子课本大全



舞蹈表演

阶　梯　三

微信公众号：电子课本大全

1. 鸿　雁

排演实践

主要动作

（1）柔臂

柔臂要肩臂松弛，做到由肩、臂、肘、腕到指尖的无限圆形延伸。

（2）软手

以肘带腕延伸到指尖，成连绵不断的小波浪运动。



动作一



动作二



动作三

微信公众号：电子课本大全



动作四



动作五



动作六



动作七

微信公众号：电子课本大全



动作八



动作九



动作十



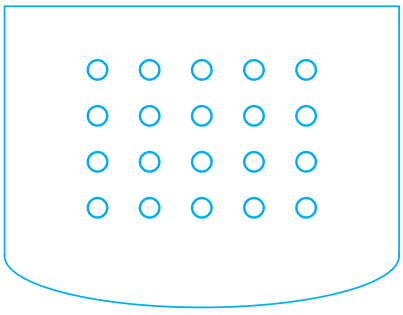
动作十一

微信公众号：电子课本大全

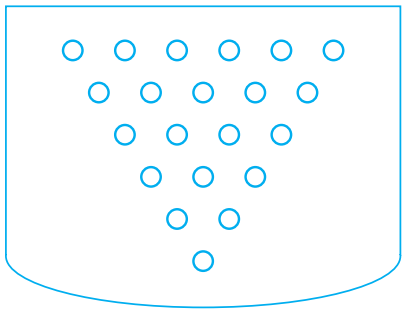


动作十二

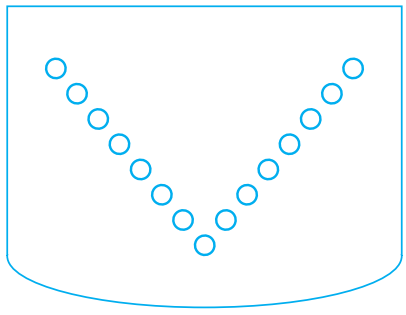
舞蹈队形



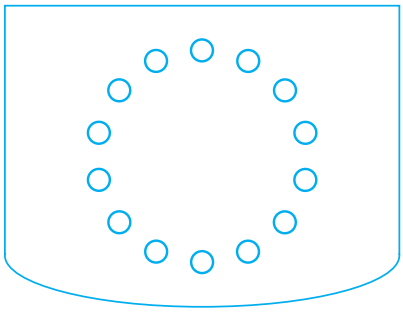
集中方阵



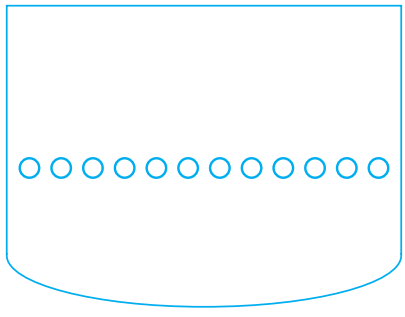
三角雁阵



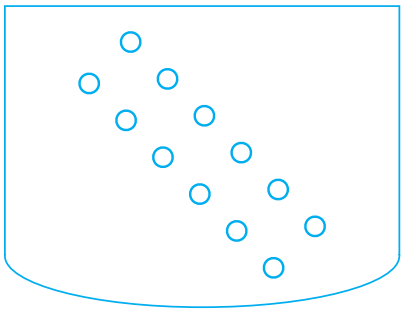
三角



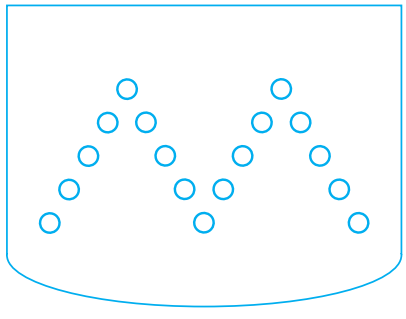
圆



大横排



两斜排



雁阵

微信公众号：电子课本大全

蒙古族民歌《鸿雁》
吕燕卫 填词
额尔古纳乐队改编

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

3 1 6 5 - | 5 6 i 6 - | 6 5 3 1 2 5 3 | 2 2 2 - - |
鸿 雁 天 空 上， 对 对 排 成 行。
鸿 雁 向 南 方， 飞 过 芦 苇 荡。

5 6 i 6 - | 2 3 1 6 5 - | 3 1 6 5 6 3 | 6 - - - :|
江 水 长， 秋 草 黄， 草 原上 琴声 忧 伤。
天 苍 茫， 雁 何 往， 心 中是 北方 家 乡。

5 6 i 6 - | 2 3 1 6 5 - | 3 1 6 5 6 3 | 6 - - - |
天 苍 茫， 雁 何 往， 心 中是 北方 家 乡。

(2 1 2 1 2. 1 | 2 3. 3 - | 2 1 2 1 2. 1 | 2 5 3 3 3 - |
6 6 1 2. 3 | 5. 6 6 1. | 6 1 2 3 5 3 2 1 | 2 - - -) |

1=♭A （前 4 = 后 3）

|: 3 1 6 5 5 - | 5 5 6 i 6 - | 6 5 3 1 2 5 3 | 2 2 2 - - |
鸿 雁 北 归 还， 带 上 我的 思 念。
鸿 雁 向 苍 天， 天 空有 多 遥 远。

5 5 6 i 6 - | 2 3 1 6 5 - | 3 1 6 5 6 3 | 6 - - - :|
歌 声 远， 琴 声 颤， 草 原上 春 意 暖。
酒 喝 干， 再 斟 满， 今 夜 不醉 不 还。

渐慢

5 5 6 i 6 - | 2 3 5 1 6 5 - | 3 1 6 5 6 3 | 6 - - - |
酒 喝 干， 再 斟 满， 今 夜 不醉 不 还。

微信公众号：电子课本大全

排演提示

《鸿雁》这个作品虽然是男生群舞，但是根据蒙古族舞蹈的风格特点，男生女生均可以学习。有舞蹈基础并具备较高能力的学校艺术团可以学习原版，普通学生可以学习改编版。

本剧目建议由舞蹈老师带领学生学习。要注意舞姿造型挺拔豪迈，步伐轻捷洒脱，表现出蒙古族舞蹈刚劲有力之美。排演过程中应该把握民间舞“以情带动”的精髓，通过不断变化的队形、刚柔并济的动作，感受雁阵齐心协力、团结一致，与突如其来的暴风雨搏斗的精神。





微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

鸿　雁

（男子群舞）

编导　刘建强　唐文　表演　上海戏剧学院舞蹈学院





舞蹈《鸿雁》通过运用大量的柔臂、软手等动作，以及不断变化的队形，以刚柔并济的韵律，刻画了鸿雁南飞的生动形象。雁阵团结一致，与突如其来的暴风雨搏斗。他们铿锵有力的动作和坚定的眼神，表现出齐心协力、团结一致的精神。

微信公众号：电子课本大全

2. Brand New Day

排演实践



主要动作

准备：单排面对7方向，双排面对3方向。

【1—3】左脚起向后退四步，一拍一次。双手握拳相对，在体前画立圆，每次画圆身体随之左右摆动，一拍一次。

【4—】全体面向1方向，同时胸前拍手一次。

【5—6】小八字步下蹲两次，一拍一次，下蹲的同时右手斜上位左手斜下位，膝部伸直站立时胳膊肘保持不动，小臂收回。

【7—8】重复【5—6】的反面动作。

微信公众号：电子课本大全



动作一



动作二



动作三



动作四

微信公众号：电子课本大全



动作八



动作七



动作六



动作五

微信公众号：电子课本大全



动作九



动作十



动作十一



动作十二

微信公众号：电子课本大全

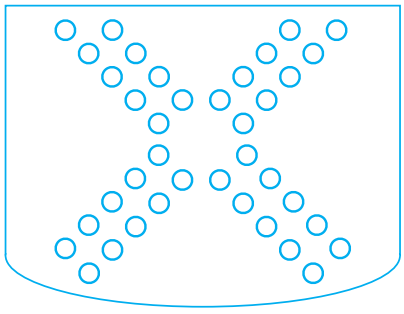


动作十三

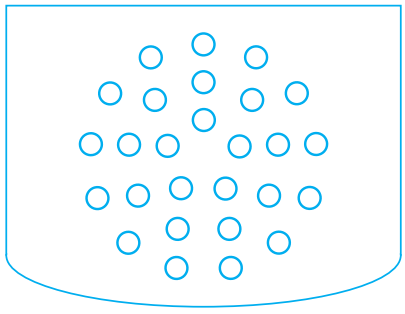


动作十四

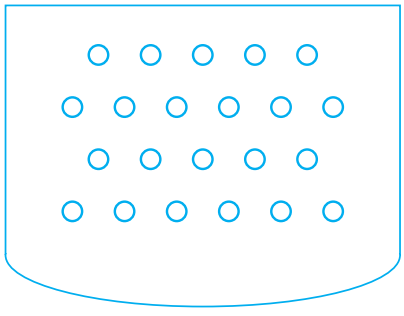
舞蹈队形



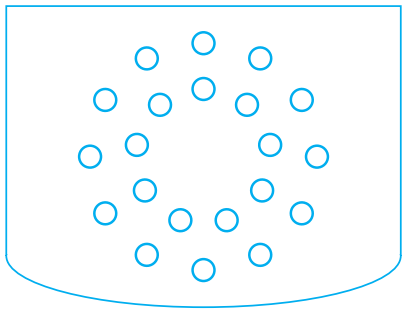
队形一



队形二



队形三



队形四

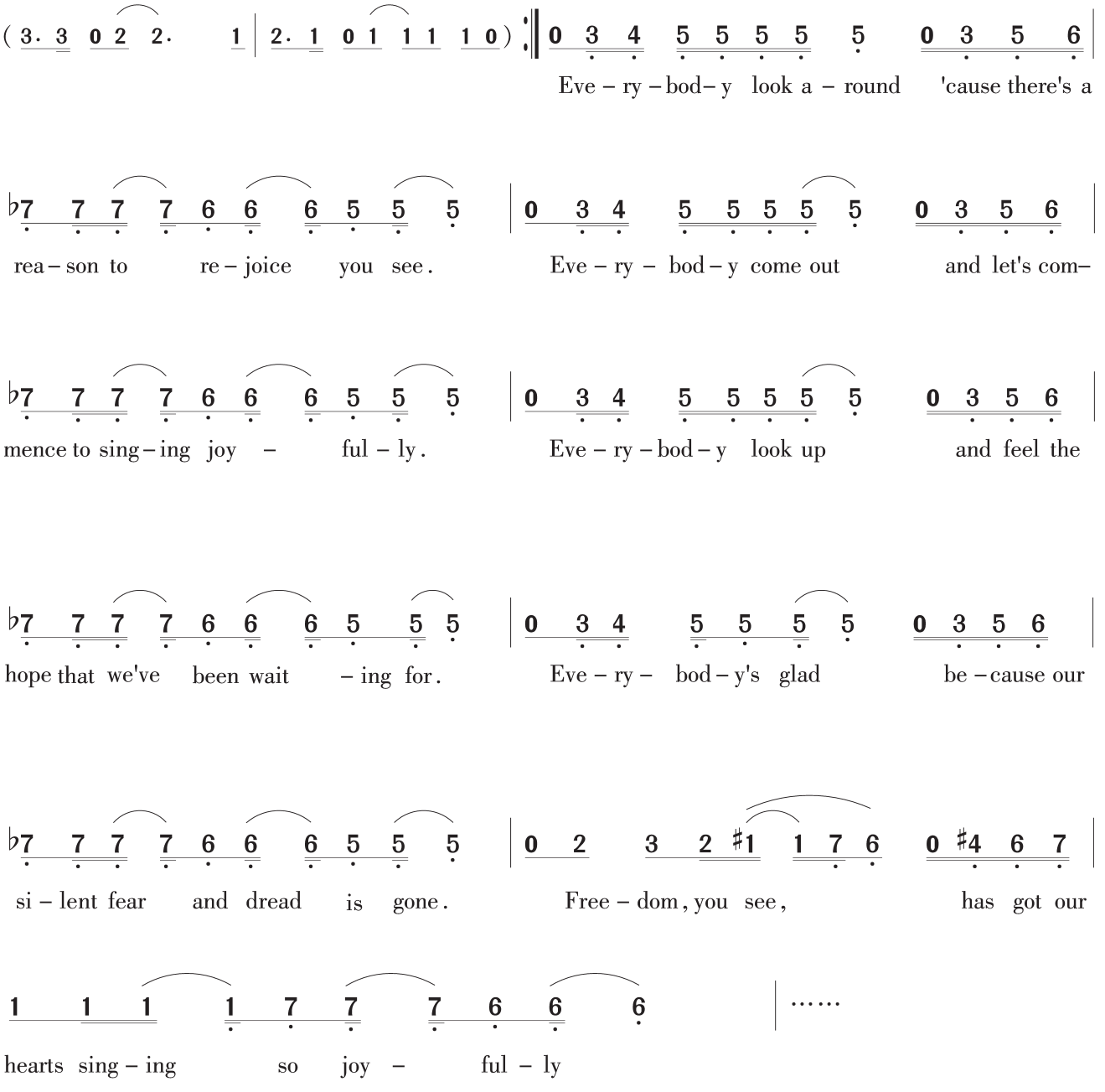
微信公众号：电子课本大全

舞蹈音乐

1 = ♭B $\frac{4}{4}$

中板

〔美〕路德·范德鲁斯 *Brand New Day*



排演提示

在舞蹈排练中，对音乐的把握和领会也是重点。舞蹈动作要配合音乐，遵循音乐的韵律。排练时，要求动作幅度放大，同时要有爆发力，队形变换明确，展现出高中生积极、阳光、充满活力的精神面貌。除教材提供的音乐外，还可以根据自己的情况和喜好，选用其他有动感的音乐。

微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

水　月

（群舞）

编导 林怀民　音乐 〔德〕巴赫　表演 云门舞集







舞蹈以巴赫的《无伴奏大提琴组曲》作为贯穿始终的音乐，融合了太极、武术、瑜伽、戏曲台步以及现代舞等复杂的语汇，构成丰富的舞蹈语言。舞台设置了一面巨大的镜子和盈满舞台的流水，沉凝低回的乐音或流或止，在幽深的舞台上空回荡，舞者缓慢舞动，飘然的白衣倒映在镜影和水影之间，幻化出无数重叠的魅影，将人带入一种冥想禅定的意境，从而体悟到永恒的和谐。

微信公众号：电子课本大全

3. 筑梦苍穹

排演实践

主要动作



动作一



动作二



动作三



动作四

微信公众号：电子课本大全



动作五



动作六



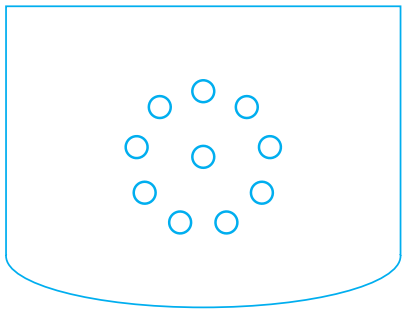
动作七



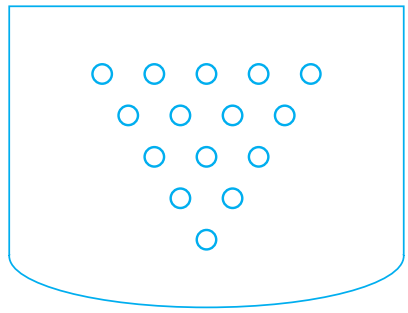
动作八

微信公众号：电子课本大全

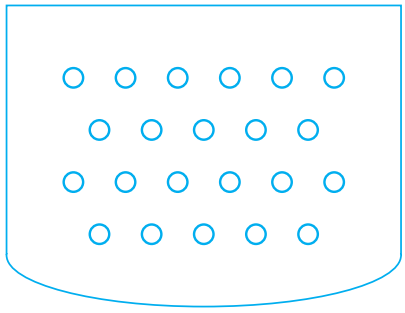
舞蹈队形



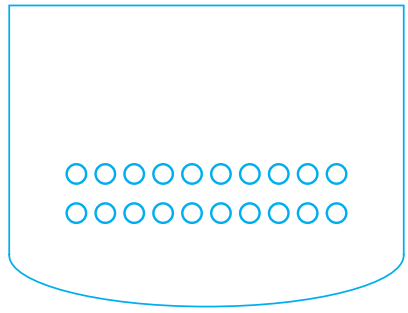
队形一



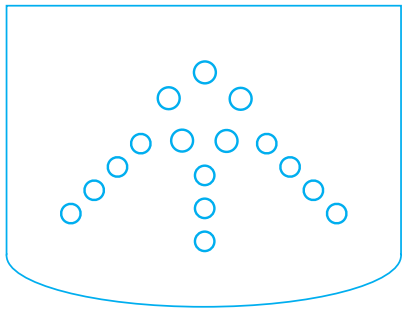
队形二



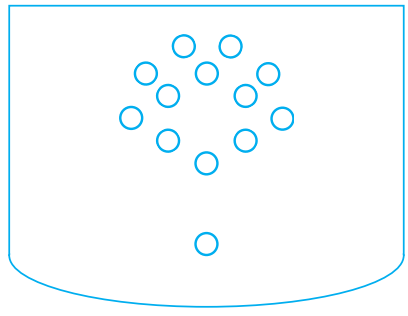
队形三



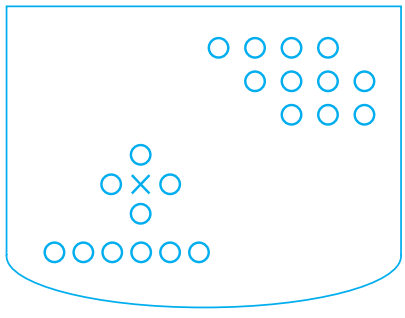
队形四



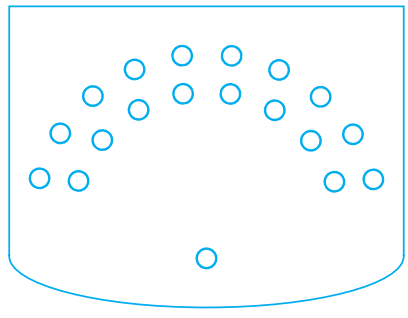
队形五



队形六



队形七



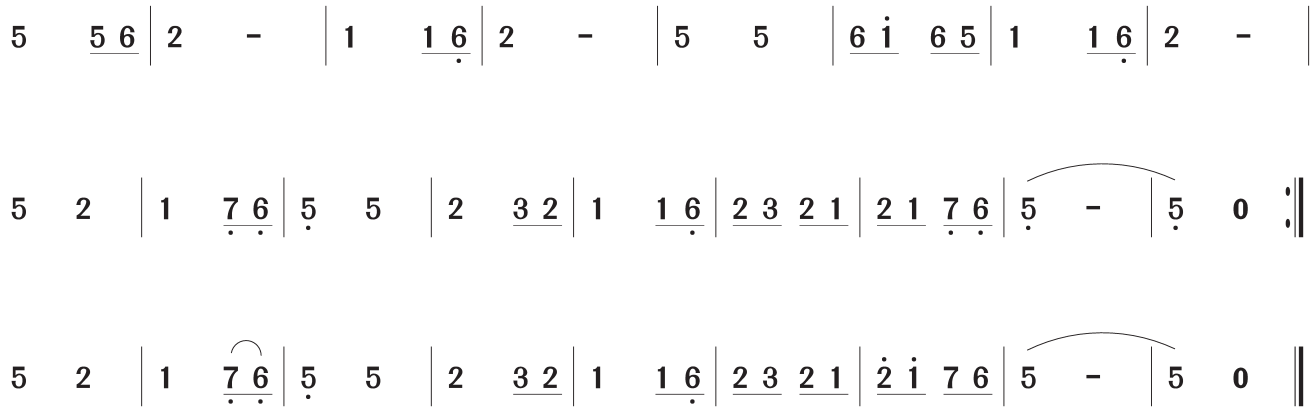
队形八

微信公众号：电子课本大全

舞蹈音乐

1=F $\frac{2}{4}$　　陕北民歌《东方红》

中速　庄严地



排演提示

该舞蹈运用了大量现代舞的动作。建议排练时从现代舞的呼吸以及运动方式入手，通过动作收紧与松弛的对比，再到两个主舞段，逐步深入现代舞的动作技巧，并运用语言启发，帮助学生进行“航天人”的形象塑造。排练时要动之以情，用情感带动，通过潜移默化的形式，将航天人对“航天梦”不断追求和探索的精神贯穿在整个排练过程当中 。



微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

筑梦苍穹

（群舞）

编导 苏娅菲　黄庆庆　指导教师 黄庆庆 盛镥婷　表演 北京航空航天大学学生舞蹈团



《筑梦苍穹》为北京航空航天大学舞蹈团原创剧目，是一部反映航天题材的舞蹈作品。

该剧目主要采用现代舞语汇，通过模仿人类摘星星的动作，展现了航天工作者对探索宇宙的强烈渴望。这一主题动作贯穿到剧情发展的全过程，生动展现了我国航天事业从起步到成功的艰辛，充分塑造了一批扎根一线、勇于探索、甘于奉献的航天工作者形象。该剧为国内高校首次将光电设备与舞蹈相结合的作品，科技感十足，并极大地弘扬了爱国主义精神，体现了当代青年的时代风采。

微信公众号：电子课本大全

凤飞扬

（群舞）

编导　李珊珊　　表演　中国人民大学附属中学金帆舞蹈团





凤凰是中国神话传说中的百鸟之王，它有着顽强的生命力。同传说中的中国龙一样，也是中华文化的重要元素。舞蹈《凤飞扬》借用凤凰的寓意，在激情飞扬的舞蹈中，以炫目的直线、优雅的弧线和收放自如的潇洒舞姿，展现了中国青少年展翅飞翔的青春活力与昂扬风采。

微信公众号：电子课本大全

4. 十八岁的天空

排演实践

主要动作

（1）双手搭在前面舞者的肩膀上，低头，呈圆弧形向上排列，中间双人舞者相对而立。

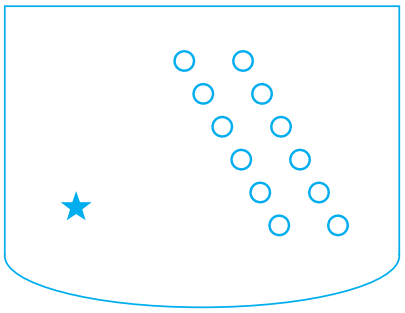


（2）左手呈芭蕾三位手，右手芭蕾二位手，同时重心向右脚移动；左脚绷直，头转向右肩，眼睛看下方。

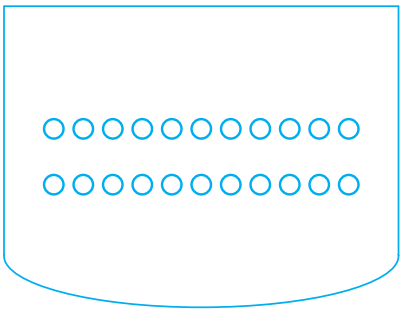


微信公众号：电子课本大全

舞蹈队形



队形一

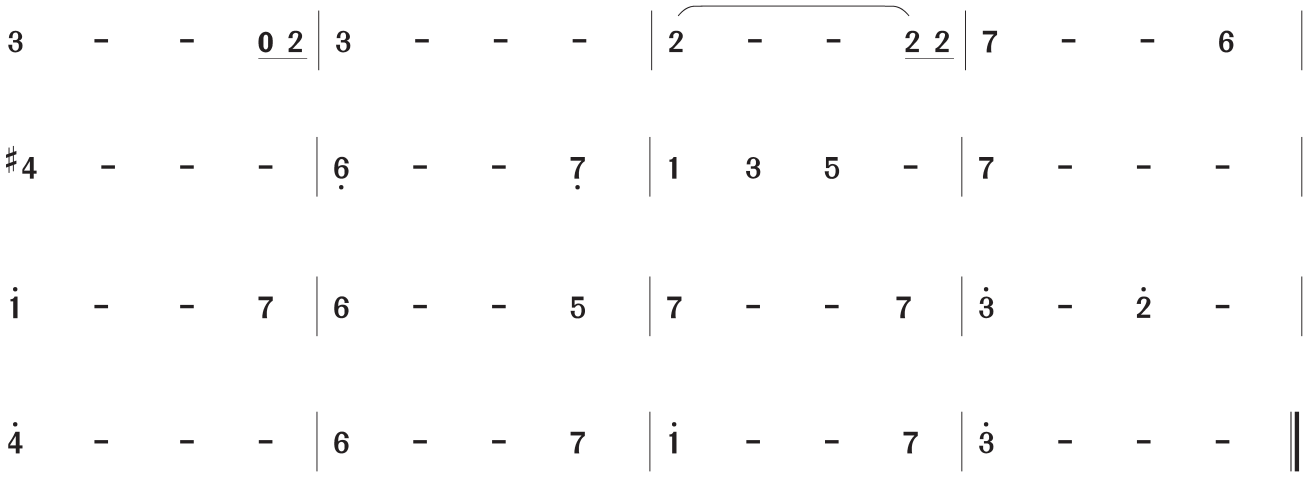


队形二

舞蹈音乐

刘闻《十八岁的天空》

1=F　$\frac{4}{4}$



排演提示

排练前，先进行芭蕾舞和现代舞的热身训练，包括活动脚背和踢腿等，使身体达到良好的舞蹈状态。排练时，要结合芭蕾舞高贵典雅与现代舞自由流畅的风格特点。让每个同学的舞蹈动作到位，形神兼备，融入到舞蹈的情境之中。

微信公众号：电子课本大全

拓展欣赏

十八岁的天空

（群舞）

编导 熊康　表演 湖南师范大学附属中学舞蹈团



校园舞蹈作品《十八岁的天空》是一部表现高三毕业生活的群舞作品。舞蹈的灵感来源于高三年级毕业成人礼的晚会现场，当全体高三学生脱下校服，目含泪光，向陪伴了自己高中三年的全体教师行礼，向养育了自己十八年的父母行礼的时候，他们知道：从这一刻开始，他们将飞出父母和老师的怀抱，飞向更广阔的天空。作品采用了现代芭蕾的舞蹈语汇，倒叙和虚实结合的表现手法，用流畅的动作和队形变化，重点刻画了高三学生在即将毕业的时候，对母校依依不舍，对高中生活无限眷恋的心情。

微信公众号：电子课本大全

DVD 目录

1. 中国古典舞身韵组合

2. 芭蕾组合 Pas Balance

3. 藏族弦子靠步组合

4. 傣族后踢步组合

5. 东北秧歌组合

6. 朝鲜族手位组合

7. 刀郎麦西来甫

8. 鸿雁

9. Brand New Day

10. 筑梦苍穹

11. 十八岁的天空

微信公众号：电子课本大全

后　记

本模块教材依据教育部《普通高中音乐课程标准》（2017年版）有关《舞蹈表演》模块的“内容要求”“教学提示”与“学业水平”编写。

本教材是必修课程《音乐与舞蹈》模块的拓展与延伸，以舞蹈表演活动为主，突出实践性。教材编排有中国古典舞、芭蕾舞、中国民族民间舞、现代舞等，其程度不一，有深有浅，既有简单的动作组合，又有完整的舞蹈成品，还有校园舞蹈节目等。在编排上，遵循由易到难的原则，分为“舞蹈表演阶梯一”“舞蹈表演阶梯二”“舞蹈表演阶梯三”，旨在适应分层分级的教学组织形式，并与舞蹈表演模块的学业质量水平等级相对应。

本教材所编排的内容较多，容量超出了18课时。丰富的舞蹈表演内容，一方面供同学们根据实际情况有选择性地学习；另一方面也是为对舞蹈表演感兴趣的同学循环选修提供程度渐进的学习内容。

微信公众号：电子课本大全