

一、教材简介



图一：舞蹈表演专业周燕乐工作室

1、写作背景

作为河南省职业教育舞蹈表演工作室校企合作项目成果之一，以党的二十大精神 and 习近平总书记关于教育工作的重要论述为指导，融入“立德树人，德技并修”的课程思政方案，依据幼儿园教师专业标准，引入课程内容新模式，学生综合能力评价新标准，着力为学前教育、早期教育专业学生提供学习舞蹈理论知识、舞蹈技能、提升舞蹈赏析能力和思想政治素养提供支持。



图二 《舞蹈基础教程》封面设计

2、编写理念

2.1. 思政引领，立德树人

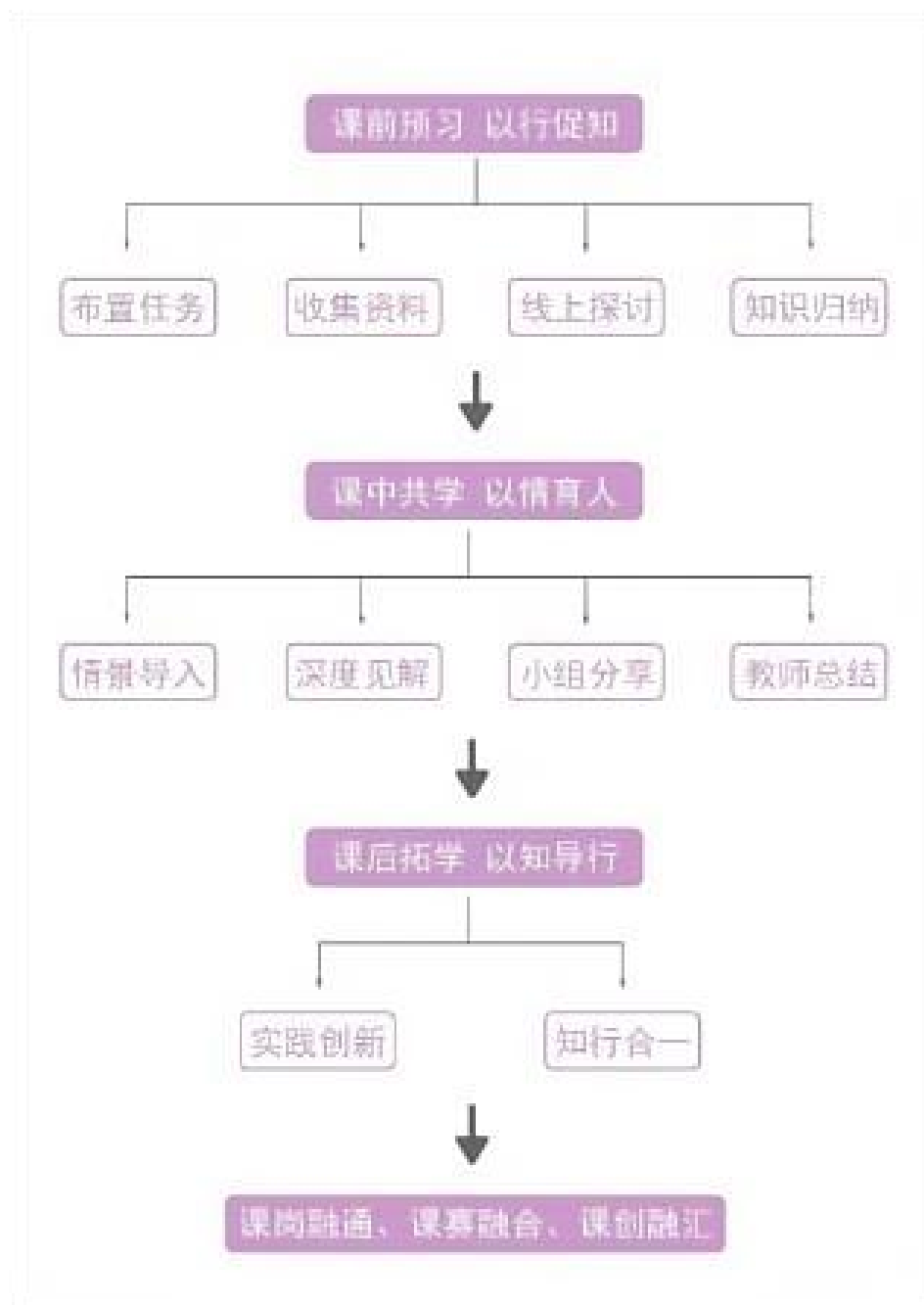
教材围绕“知识、技能、素养”任务主线，融入“文化传承、爱党爱国、敬业爱岗”三大思政主题，创新设计“课程思政框架”和“德技一体小歌谣”版块，将思政元素贯穿课程标准、教学内容、考核评价全过程，实现“为党育人、为国育才”的培养目标。始终坚持“为党育人，为国育才”，落实“立德树人”根本任务，围绕“知识、技能、素养”这条任务主线，聚焦“文化传承、爱党爱国、敬业爱岗”三个思政主题，开发“课程思政框架思路”和“德技一体小歌谣”版块，将育人指标创新的体现在课程标准、课程内容、考核评价录等各环节，思政元素全过程融入。

教材思政框架思路						
篇章	主题	内容	任务	目标	情感	思政
萌新入门	文化传承	理论学习	知识积累	奠定基础	文化自信	爱国主义
进阶提升	爱党爱国	舞蹈练习	能力递进	增强技能	专业自信	职业素养
应用实践	敬业爱岗	舞蹈创编	素养提升	实践创新	职业自信	工匠精神

图三：以内容框架构建思政方案

2.2.创新理念，以人为本

教材以“做中学，做中教”为核心理念，采用任务驱动模式，培养学生“能讲、会跳、能编、会教”的综合能力。通过创新活动设计，提升学生的舞蹈技能、岗位能力和职业素养，激发创造力与想象力，助力复合型人才培养。教材以“为学生成长服务，培养创新性人才”为目标，树立“做中学，做中教”的职业教育理念，以《幼儿园教师专业标准（试行）》为指导，以学生为中心、以任务为驱动，以学习成果为导向，强调舞蹈知识、舞蹈技能、岗位能力和职业素养的同步提升，培养学生能讲、会跳、能编、会教的综合能力。



图四：做中学 学中教

2.3. 对接赛证，融合育人

教材采用“项目任务+模块化”体例，设置三段式阶梯课程模块，结合“教学+考证”“教学+比赛”模式，将岗位能力训练融入职业场景项目，实现“岗课赛证”融通。内容兼具职业性、创新性和趣味性，实用性和互动性强。

《舞蹈基础教程》内容结构示意图									
教材定位	课岗融通			助力赛证			多元评价		
综合育人	岗位要求		课程标准	学前技能大赛	教师资格证、舞蹈等级证		2平台	6结合	4全
课程目标	服务专业高要求		适应行业新需求	响应国家“终身学习、教育数字化”号召					
教材模块	技能目标	篇 (成长目标 +对接赛证 +篇章构架)	项目 (项目目标 +项目小结 +技能强化)	活动 (活动导入+活动说明+活动开展 +收获总结+智慧加载+学习致		思政 主线	线上+线下	学校+企业 生评+师评 自评+互评	品德+能力 理论+实践 态度+技能 全链条+全方位+全要素+全周期
教材内容	厚基	一 萌新入门	(一) 了解舞蹈基本知识	1.了解舞蹈的起源并分类 2.学习舞蹈的相关术语		文化 传承			
			(二) 锤炼舞蹈基本功	3.训练芭蕾舞基本功 4.训练中国古典舞基本功					
	强技	二 进阶提升	(三) 练习少数民族民间舞	5.练习藏族民间舞 6.练习维吾尔族民间舞		爱党 爱国			
			(四) 练习汉族民间舞	9.练习东北秧歌 10.练习云南花灯					
	创新	三 应用实践	(五) 认识幼儿舞蹈	11.了解幼儿舞蹈的基础知识 12.学习幼儿舞蹈基本舞步		敬业 爱岗			
			(六) 创编幼儿舞蹈	13.掌握幼儿舞蹈创编方法 14.欣赏并创编幼儿律动活动 15.欣赏并创编幼儿歌表演活动 16.欣赏并创编幼儿集体舞活动 17.欣赏并创编幼儿舞蹈游戏活动 18.欣赏并创编幼儿表演舞活动					

图五：内容结构示意图

3、内容简介

教材以学生为主体，针对幼儿认知特点和学习者的职业需求，突出职业性、创新性和趣味性。采用项目任务式模块化体例结构，篇章内容设置了三段式阶梯式课程模块；小节内容采用“教学+考证”“教学+比赛”的形式，将岗位能力的锻炼与职业素养的提升融入职业场景项目活动中，岗课赛证创融通，实用性、互动性强。教材可作为学前教育与托幼等教育师资岗位使用。教材成果包括纸质教材、配套微课、教学案例、拓展资源等多种形式。

目 录	第二编 应用实践
第一章 航别入门	项目五 认识幼儿舞蹈 (187)
项目一 了解舞蹈基本常识 (1)	活动一 了解幼儿舞蹈的基本知识 (187)
项目二 学习舞蹈的基本术语 (3)	活动二 学习幼儿舞蹈基本术语 (200)
第二章 基础舞蹈基本功 (15)	项目六 创编幼儿舞蹈 (208)
项目一 训练芭蕾舞基本功 (15)	活动一 掌握幼儿舞蹈创编方法 (208)
项目二 训练中国古典舞基本功 (44)	活动二 欣赏并创编幼儿舞蹈活动 (219)
第三章 进阶提升	活动三 欣赏并创编幼儿舞蹈活动 (230)
项目三 练习少数民族舞蹈 (107)	活动四 欣赏并创编幼儿舞蹈活动 (239)
项目一 练习藏族民间舞 (107)	活动五 欣赏并创编幼儿舞蹈活动 (243)
项目二 练习维吾尔族民间舞 (106)	活动六 欣赏并创编幼儿舞蹈活动 (250)
项目三 练习蒙古族民间舞 (132)	参考文献 (254)
项目四 练习傣族民间舞 (145)	附录 舞蹈舞蹈比赛规则 (258)
项目四 练习汉族民间舞 (159)	
项目一 练习东北秧歌 (159)	
项目二 练习云南花灯 (171)	

图六：《舞蹈基础教程》目录

4、教材研发团队

教材开发团队为校企双元构成。主编为河南省职业教育舞蹈表演工作室主持人、河南省职教专家、河南省幼儿师范学校附属幼儿园理事长;所有编写成员均为“双师型”教师。河南省省直机关第一幼儿园副园长参与教材编写,将幼儿园发展最前沿、最鲜活的实践案例纳入教材。

5、更新情况

教材是 21 世纪“互联网+ ”精品教材。于2024年对教材调整了体例结构,新增活动导入、活动说明、活动开展、收获总结、智慧加载、学以致用等职业场景案例内容,补充了课堂教学的思政体系贯穿的新理念,开发了技能提升的新方法,融入了 2 平台 6 结合 4 全多元评价新标准。

6、部分样章展示如下:

第二篇

进阶提升

成长目标

知识目标：

本篇章以“爱党爱国”为主题，通过“练习少数民族民间舞”“练习汉族民间舞”两个项目的学习，了解并掌握我国民族民间舞蹈文化的历史渊源，以民族文化为主题，立足爱党爱国视角，从民族文化意蕴中了解民族民间舞理论知识。

能力目标：

能掌握不同民族的基本动律、基本动作和基本风格特点，具有识别和示范表演我国不同民族风格的民间舞蹈组合的能力，能在示范表演的基础上进行简单的民族舞蹈创编，提高学生的团结协作能力和创新意识。

素养目标：

始终坚持新时代中国特色社会主义思想，积极践行社会主义核心价值观，具备良好的职业道德素养，以及健全的人格，具有创业能力和创新精神，树立中华民族共同体意识，激发爱党爱国情感，提升民族自豪感。

对接赛证

1. 本篇“进阶提升”以“爱党爱国”为主题，通过课后创编实践少数民族藏族舞《走进西藏》、维吾尔族舞《我们新疆好地方》、蒙古族舞《美丽的草原我的家》、傣族舞《彩云之南》，以及汉族民间舞东北秧歌《我的家在东北》、云南花灯《大茶山》，提升学生爱党爱国情怀。

2. 鼓励学前教育专业、幼儿保育专业学生参加校、市、省全国各级各类技能竞赛。校级竞赛→全员化中国民族民间舞大赛，市级、省级竞赛→全员化五项基本功大赛。

3. 教学内容为少数民族藏族舞蹈组合《香格里拉》、维吾尔族舞蹈组合《哈密姑娘》、蒙古族舞蹈组合《故乡的草原》、傣族舞蹈组合《打水的姑娘》，以及汉族民间舞东北秧歌《扎彩灯》、云南花灯《茶山放歌》。这些曲目为中国舞蹈家协会考级内容，为学生考取舞蹈教师职业资格证打下良好基础。

本篇架构



项目三 练习少数民族民间舞

项目目标

通过本项目的学习，需达成以下目标。

1. 能讲：能讲解藏族、维吾尔族、蒙古族、傣族舞蹈的历史文化和风格特点。
2. 会跳：可以跟音乐完成藏族、维吾尔族、蒙古族、傣族组合表演（每个民族2个组合）。
3. 能编：能合作完成课上学习的2个舞蹈组合的队形创编，能独立完成藏族舞《走进西藏》、维吾尔族舞《我们新疆好地方》、蒙古族舞《美丽的草原我的家》、傣族舞《彩云之南》第一段的编创。
4. 会教：可以教授藏族舞蹈、维吾尔族舞蹈、蒙古族舞蹈、傣族舞蹈的基本动作。

活动一 练习藏族民间舞

长袖善舞体前倾，
弦子屈伸踢踏颤。
雪山呼喊盼希望，
欢歌起舞颂党恩。

佳作欣赏

第十届全国“桃李杯”大赛获奖作品《心声》

红色舞蹈《心声》运用藏族舞蹈的基本动律、步伐，紧密结合“热爱家乡，热爱祖国，热爱中国共产党”的主题思想，充分展现了藏族人民的内心世界和精神面貌。同时，在艺术表现形式上也进行了革新，舞蹈结尾处的水袖表演不仅展现了藏族民间舞的特色，而且舞出了藏族人民的心声。舞蹈中《唱支山歌给党听》这首红色歌曲的运用突出了作品的主题思想，展现了藏族人民在中国共产党的带领下有了全新的精神面貌。



图 3-1 舞蹈《心声》精彩片段

一、藏族民间舞蹈历史和风格特点

藏族主要生活在我国西藏、青海、四川、甘肃、云南等省和自治区，具有悠久的历史 and 灿烂的文化，是个能歌善舞的民族。藏族民间舞主要来源于人民的生活和劳动，特有的地理环境和生活习惯造就了藏族人民善于以歌抒怀、借舞抒情的优势，形成了高原民族特有的淳朴、豪放、粗犷、热情的性格特点。藏族舞蹈的种类丰富，形式多样，藏族民间舞主要有以下几种形式。

1. 堆谐

堆谐也称踢踏舞。舞蹈时膝部松弛，脚下动作灵活，以踢、踏、悠、摆、跳等脚下动作和丰富的节奏变化表达情感，具有轻捷灵活、潇洒自如的特点。

2. 谐

谐也称弦子。“谐”的音乐曲调旷远悠扬，舞蹈律动松弛柔美，舞步多由靠、点、拖、撩、转等动作组成，与手臂的摆、掏、撩、甩等动作相配合，跳起来柔而不软，韧而不断，舞姿婀娜，优美流畅，形成弦子舞蹈悠远、深情、柔美的特点。

3. 果谐

果谐意为围着圆圈歌唱、舞蹈，是一种群众自娱性较强的集体歌舞。歌舞的节奏多为慢板，歌声缓慢高亢，舞步稳重矫健，动作起伏连贯，步伐灵活，挽臂踏歌。快板舞蹈随着曲调节奏转为激烈高亢，具有洒脱奔放的特点。

4. 卓

卓汉语称“锅庄”，是最能表现藏族粗犷、豪放特点的舞蹈。动作主要有踏跳、翻转、



甩等，表现出柔、颤的动静结合特点。此舞蹈的特点是动作幅度大、张弛有度、沉稳有力，曲调辽阔深沉，节奏顿挫有力，舞风粗犷豪迈。卓一般分为三段：开始平稳缓慢，曲调深沉，舞姿稳健；冲板动作粗犷奔放；快板振奋激越。

藏族舞蹈形式多样，还有热巴、牧区舞等，但不同形式的舞蹈风格相对统一，各类形式的舞蹈同样反映了藏族人民英勇、彪悍的民族性格，体现了藏族人民的勤劳和智慧。

二、藏族民间舞的基本动作

（一）基本体态

头部自然微含，上身松弛前倾，懈胯、腿部膝盖放松。

（二）基本手形

五指并拢，向前平伸。

（三）基本手位

1. 扶胯位（图 3-2）



图 3-2 扶胯位

2. 斜下位 (图 3-3)



图 3-3 斜下位

3. 单臂袖 (图 3-4)



图 3-4 单臂袖



4. 单背袖 (图 3-5)



图 3-5 单背袖

5. 旁展单背袖 (图 3-6)



图 3-6 旁展单背袖

(四) 基本脚位

藏族民间舞基本脚位有自然位、丁字步位、大丁字步位、踏步位等。

1. 自然位 (图 3-7)



图 3-7 自然位

2. 丁字步位 (图 3-8)



图 3-8 丁字步位

3. 大丁字步位 (图 3-9)



图 3-9 大丁字步位

4. 踏步位 (图略)

(五) 基本动律

1. 颤动律

双膝在松弛的状态下保持小而快、有弹性的颤动。

2. 屈伸动律

双膝在松弛的状态下，在节奏中保持连绵不断的、有柔韧性的曲和直。



三、藏族民间舞的基本舞步

(一) 踢踏舞基本舞步

1. 退踏步

自然位站立，身体保持轻松自然状态。（以右脚为例）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，颤膝，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。动作时，具有退颤、分离颤、踏地后顺势滑的特点。

2. 碎踏

双脚交替踏步，双膝颤动，踏脚节奏均等。可进、退、转体。

3. 颤踏

弱拍双膝下沉，动作腿重拍踏地，伸直膝盖，颤动（变支撑腿），同时抬起另一条腿。动作时，踏地与抬起另一条腿同步，颤时保持上身的稳定、松弛。

4. 抬踏颤

抬踏也叫“冈打”，弱拍时双膝下沉，同时抬起前脚掌；重拍由膝关节带动，踝关节发力，脚掌快速击打地面，同时颤膝。可双脚做，也可单脚做。

5. 吸颤步

动作腿吸腿时，支撑腿蹭踏颤膝一次，再落脚“碎踏”两次。注意保持上身的稳定、松弛。

(二) 弦子舞基本舞步

1. 靠步

脚自然位，正对1点方位准备。

第一拍：前半拍左腿屈，右腿提起；后半拍右旁迈步，成直腿支撑。

第二拍：前半拍右腿屈，同时左腿原位吸起，左脚勾蹬，落于左丁字位，双膝同时伸直。手臂动作可加上双扶胯、双摆手等。

靠步应是在重落慢移的过程中完成动作腿的抬和外旋蹬落，具有柔韧等动感特点。靠步一般分为单靠、长靠和连靠。

2. 单撩步

脚自然位，正对1点方位准备。

小贴士

颤动律：重拍向下，小而快、有弹性地颤动。

屈伸动律：连绵不断、有韧性地屈伸。

忌膝部僵硬，忌直膝舞动。

第一拍：前半拍左腿屈，右腿略抬；后半拍右腿向正前迈步，成直腿支撑。

第二拍：前半拍右腿屈，同时原位吸起左腿；后半拍右腿伸直，同时左小腿回吸腿位，后接相反动作。双手扶胯。

撩步是双腿屈之后再提动作腿，有瞬间悬挂感，小腿再自然悠出，形成动作腿抬起后悠摆的动感。单撩步可与平步结合为“三步一撩”。

（三）弦子舞上肢基本动作

1. 齐眉晃手

双手下垂，动作时屈腕、屈肘，以腕带动两手于胸前交替晃动。右手顺时针划圆，左手逆时针划圆。此动作有大、中、小之分，小晃于腹前和胸前做动作；中晃的高度与眉平齐；大晃为直臂向上划圆。

2. 晃盖手

一手晃，另一手曲臂立腕，手心抹，经上弧线从旁及里，形成上弧线的流动。单手的晃盖也常见于腰旁、腹前。

3. 髋前划手

双手下垂，左右手先后在髋前从内向外至旁划圆。右手顺时针，左手逆时针，在平面上划圆。髋前划手和齐眉晃手属规律性连接动作。

4. 前后摆手

两手下垂于身旁，向前、后成 45° 摆动，手腕主动。

5. 横向摆手

两手下垂于身旁，多为单手的横向摆动。手腕主动带动小臂，大臂附随。

6. 平面摆手

两手下垂于身旁，单手起至旁，从外至里于胸前水平面摆动，手腕带动小臂，大臂附随。

四、藏族民间舞组合训练

组合一：踢踏步组合《洗衣歌》

前奏：[1—8] 拍：颤膝四次。

第一段：

[1] —8 拍：右脚起退踏步两次，手臂前后摆动。

[2] —8 拍：重复 [1] —8 动作。

[3] —8 拍：七下退踏步一次，手臂于体前左右摆动。



踢踏步组合



[4] —8拍：重复 [3] —8动作。

[5] —8拍：右脚起第一基本步一次。

[6] —8拍：重复 [5] —8动作。

[7] —8拍：右脚起第二基本步一次。

[8] —8拍：重复 [7] —8动作。

[9] —8拍：由右至左横向摆袖配合原地踏步两慢三快。

[10] —8拍：重复 [9] —8动作。

[11] —8拍：右脚起滴答步，身体冲2点，眼看1点，双臂从体侧手心向内盖手，由内向外摊手至身旁斜下。

[12] —8拍：重复 [11] —8动作。

[13] —8拍：重复 [11] —8动作。

[14] —8拍：[1—4] 右脚起抬踏步，在身前右手盖手，左手摊手。

[5—8] 左脚起抬踏步，在身前左手盖手，右手摊手。

[15] —8拍：重复 [14] —8动作。

第二段：同第一段

结束：面冲1点，身体冲2点，两臂打开摊手在体旁斜下，膝盖屈膝。

组合二：弦子舞组合《香格里拉》

准备：身体面向3点方向，背向7点，右臂体前斜下位，左臂体后斜下位。

[1] —8拍：[1—4] 左脚起后退平步8步。

[5—8] 后4拍左脚起撩腿4次。

[2] —8拍：重复 [1] —8动作。

[3] —8拍：重复 [1] —8动作。

第一段：

[1] —8拍：左手臂屈肘位，右手臂扶胯位，右脚起颤踏向前走8步，上身随动。

[1—4]：左脚起屈伸靠步，双臂上甩袖落至左旁平托手位，右手胸前盖手，身体对2点方向。

[5—8] 拍：右脚起屈伸靠步，双臂上甩袖落至右旁平托手位，左手胸前盖手，身体对8点方向。

[2] —8拍：重复 [1] —8动作。

[3] —8拍：面对1点，前俯身冲7点，左脚向旁屈伸交叉靠步，左臂旁开至正上位，右臂于胸前屈臂2次，脚下配合前勾、后点步。



弦子舞组合

[4] —8拍:[1—6]:左转向5点方向,左手屈肘位手心朝前,右手扶胯位,左脚起走6拍。

[7—8]:转身。

[5] —8拍:重复[3] —8动作。

[8] —8拍:[1—6]:重复[7] —8:[1—6]动作。

[7—8]转身。

第二段:

[1] —8拍:左脚起平步前俯身,双托手由下至上向1点走8步。

[2] —8拍:保持双扬手,左脚起前擦步4次。

[3] —8拍:重复[1] —8动作。

[4] —8拍:重复[2] —8动作。

[5] —8拍:[1—4]:左起屈伸交叉靠步,配合双臂向上甩水袖落至扶胯位。

[5—8]:右起屈伸交叉靠步,配合双臂向上甩水袖落至扶胯位。

[6] —8拍:左手臂屈肘位,右手臂扶胯位,左脚起转身颤踏向后走8步,上身随动。

[7] —8拍:重复[6] —8动作。

[8] —8拍:[1—4]:左起屈伸交叉靠步,配合双臂向上甩水袖落至扶胯位。

[5—8]:右起屈伸交叉靠步,配合双臂向上甩水袖落至扶胯位。

第三段:

[1] —8拍:左脚起平步前俯身,双托手由下至上向1点走8步。

[2] —8拍:[1—4]:左脚起屈伸靠步,双臂上甩袖落至左旁平托手位,右手胸前盖手,身体对2点方向。

[5—8]拍:右脚起屈伸靠步,双臂上甩袖落至右旁平托手位,左手胸前盖手,身体对8点方向。

[3] —8拍:左脚起平步前俯身,双托手由下至上向1点走8步。

结束:

双手臂献哈达,左腿向8点伸直延伸勾脚,右腿屈膝,眼睛看向右手臂。

优秀作品推荐

《隆达梅朵》《扎西德勒》《溜溜的康定溜溜的情》《翻身农奴把歌唱》《心声》《天浴》。



活动导入

学前教育1班的张丽丽实习的班级来了一位藏族小朋友,为了让其他小朋友感受藏族舞蹈的风格,她准备创编一支有藏族风格的舞蹈。但是,藏族舞蹈有哪些舞蹈和动作呢?如果你是她的话,你会如何学习藏族舞蹈,并在实际工作中应用这些知识和技能?

活动说明

通过学习藏族踢踏舞组合《洗衣歌》、弦子舞组合《香格里拉》,掌握藏族舞蹈的体态特征、基本动律和基本舞步,体会藏族舞蹈的风格特点。

活动开展



收获总结

1. 颤动律重拍向下,屈伸动律重拍向上,膝部始终保持松弛,颤动律连绵不断,屈伸动律欲动先屈。忌膝部僵硬,忌在动作时保持直膝舞动。
2. 做撩腿时,提腿由膝部带动,撩腿以小腿带动,落脚时脚背要有重量感。
3. 所有手臂动作都要有带着水袖的延伸感。

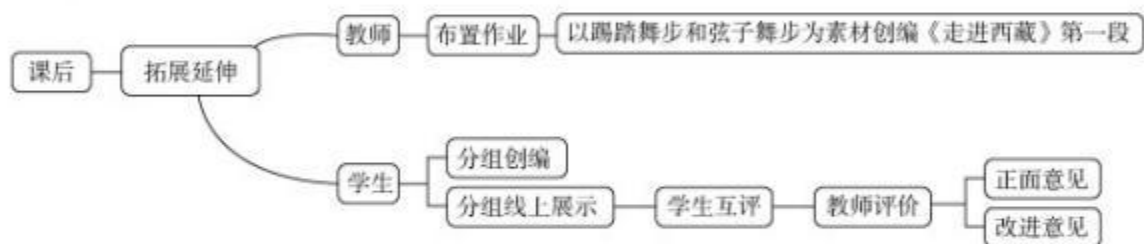
智慧加载

藏族是一个具有悠久历史和古老文化的民族,是身处世界屋脊高山与草原上的游牧和农耕民族,有着强悍的体魄与坚忍不拔的民族性格。藏族舞蹈的风格特点的形成是融合农、牧、宗教于一体的。虔诚的宗教信仰与情感心理加之日常繁重的体力劳动与生活习惯,形成了藏民日常生活中弯腰弓背的生活体态,然而,这些动作主要来自劳动者为减轻体力负担的自我的协调,带有艺术性的创造,从舞蹈角度来看又带有另外一种美,即劳动

形成的身体各部分协调的美。在我们党和政府长久以来对少数民族政策的大力支持与关怀下，在恶劣的自然环境下修铁路、架桥梁，藏族人民过上了日益幸福美满的生活。教师要引导学生把藏族舞蹈淳朴、豪放、粗犷、热情的风格特点通过肢体表达出来。

学以致用

课后作业：以小组为单位，以藏族舞踢踏舞步和弦子舞步为素材，创编《走进西藏》第一段，培养学生自主学习和团结协作能力，提高创新能力和职业素养。



活动二 练习维吾尔族民间舞

佳作欣赏

抬头挺胸立腰背，
摇身点头翻腕子。
铃鼓声声异域风，
民族之花丝路红。

全国少数民族优秀舞蹈作品展演金奖《摘葡萄》



图 3-10 舞蹈《摘葡萄》精彩片段



能歌善舞的维吾尔族人民舞在葡萄熟了的季节，舞在家家户户的果园里。舞蹈《摘葡萄》表现了维吾尔族人民在一望无际的葡萄园里劳作，她们对自己辛勤的劳动而获得的大丰收感到无比激动、无比喜悦。舞蹈中情绪表达得非常突出，先后两次摘尝葡萄，一酸、一甜的味觉成了鲜明对比，旋转、跳跃、扭脖子、眼神都极富表现力，妩媚神秘，使舞蹈放射出独特的光彩。生动、细腻的表情动作，通过视觉的感知引发出味觉感知的艺术联想，手法独到。舞蹈淋漓尽致地表现了维吾尔族人民内心的丰富情感和典型的精神风貌。

一、维吾尔族民间舞的历史和舞蹈风格

维吾尔族（古称回纥、回鹘、畏兀儿等）是一个历史悠久的古老民族，主要聚居在我国新疆南部塔里木盆地周边的喀什、莎车、和田、库车及新疆东部的吐鲁番、哈密各绿洲和新疆北部的乌鲁木齐、伊犁等地。新疆自古就是中、西交通要道，是古西域乐舞盛行的地方，也是古丝绸之路的要塞，受中原文化、印度文化、波斯文化、阿拉伯文化等多元文化的影响，维吾尔族舞蹈绚丽多彩，如“异花授粉”，具有异域风情。

维吾尔族舞蹈可分为自娱性舞蹈、风俗性舞蹈、表演性舞蹈三类，自娱性和风俗性舞蹈中带有表演和宗教因素。现流传于新疆各地的民间舞蹈主要有：赛乃姆、多朗舞、萨玛舞、夏地亚纳、纳孜尔库姆、盘子舞、手鼓舞等，最有代表性的是赛乃姆和多朗舞。

1. 赛乃姆：它是一种表演性较强的自娱性歌舞，有即兴的特点，广泛流传于天山南北，并因地区音乐风格的差异形成当地特色。不管是什么场合，只要是喜庆的日子，男女老少都来跳舞，自由进场，即兴发挥，还可以和场外的人进行交流，邀请围观者一同跳舞，使人感到亲切，气氛融洽。人们在乐鼓声、伴唱声中翩翩起舞，直到尽兴。

2. 多朗舞：是维吾尔族历史悠久，形式完整，动作粗犷、矫健的礼俗性舞蹈，是一种结构严谨的舞蹈形式，每逢节日人们都要跳多朗舞。多朗舞以双人对舞为主，多少对不限，但中途不能退场，直跳到旋转竞技开始。随着乐曲的不断变化，竞技的人逐渐减少，直到只剩一个人，这时到了舞蹈的高潮，在众人的喝彩声中结束。舞蹈自始至终都在“多朗木卡姆”的音乐伴奏下进行，热烈而欢快是维吾尔族人民非常喜爱的舞蹈特点。多朗舞的内容多样，有表现狩猎、打仗和生产劳动的，也有反映爱情生活的。

维吾尔族舞蹈的主要特点是身体各部位的动作同眼神配合以传情达意，从头、肩、腰、臂到脚趾都有动作。膝部连续性的微颤或变换动作前瞬间的微颤，以及上身的微微摇动，使舞蹈表现出动作柔美、衔接自然的特点。通过动、静的结合，大、小动作的对比，以及移颈、翻腕等装饰性动作的点缀，形成热情、豪放、稳重、细腻的风格。

维吾尔族舞蹈的伴奏音乐与民间音乐结合得十分紧密，多伴有切分、附点节奏，弱拍处给以强势的艺术处理，突出舞蹈的民族风韵。休止符在乐曲中形成动、静对比，达到动中有静、静中有动的效果。手鼓在音乐伴奏中是不可缺少的，起到稳定节奏、烘托气氛和表达情感的作用。舞蹈时的快速旋转和戛然而止均各具特色，舞蹈的高潮时通常做竞技性旋转以烘托气氛。

二、维吾尔族民间舞的基本动作

（一）基本体态

双臂下垂，抬头、挺胸、立腰、拔背、提臀、垂肩，目光从鼻子尖向前看出去。

（二）基本手型

1. 掌型

四指并拢，拇指自然打开（图3-11）。



图3-11 掌型

2. 花型

在兰花手的基础上，五指自然松弛，拇指向中指第二个关节处靠近，保持立腕（图3-12）。



图 3-12 花型

3. 拇指冲手型

在虚拳的基础上，拇指竖起（图 3-13）。



图 3-13 拇指冲手型

（三）基本手位

1. 叉腰位（图 3-14）



图 3-14 叉腰位

2. 提裙位 (图 3-15)



图 3-15 提裙位

3. 双山膀立腕位 (图 3-16)



图 3-16 双山膀立腕位



4. 双托手位 (图 3-17)



图 3-17 双托手位

5. 双按手位 (图 3-18)



图 3-18 双按手位

6. 托按手位 (图 3-19)



图 3-19 托按手位

7. 顺风旗位 (图 3-20)



图 3-20 顺风旗位



8. 行礼位 (图 3-21、图 3-22)



图 3-21 行礼位 (1)



图 3-22 行礼位 (2)

9. 托帽位 (图 3-23)



图 3-23 托帽位

(四) 基本脚位

1. 正步位

双脚脚跟并拢、脚尖并拢。

2. 小八字部位

双脚脚跟并拢，两脚尖分别向左侧、右侧外开成 45° ，呈八字。

3. 丁字步位

一脚站小八字位，另一脚脚跟对前脚脚心，脚尖外开站立，呈丁字形，重心在两脚上。右脚跟靠左脚心成右丁字位，反之为左丁字位。

4. 丁字位靠步

在丁字步位的基础上，重心移至前脚，后脚保持丁字步位不变，脚掌靠于左脚斜后方。

5. 踏步

在丁字步位的基础上，后脚撤步至侧后方，半脚掌踏步，脚后跟抬起。大腿夹紧，重心在前脚上。

6. 点步位（前、旁、斜后）

(1) 前点步位

以右脚为例。小八字步位，右脚前伸，前脚掌点地，重心在左脚上。

(2) 旁点步位

以右脚为例。小八字步位，右脚旁出，前脚掌点地，重心在左脚上。

(3) 斜后点步位

以右脚为例。小八字步位，右脚斜后出，前脚掌点地，重心在左脚上。

小贴士

挺拔而不僵，微颤而不窜。

上身撤得开，脚步不离散。

摇身带晃头，耸肩绕手腕。

技巧多旋转，节奏多符点。

(五) 基本动律

1. 点颤

颤是指身体上下的微颤，动作富有弹性。点颤常用前点、旁点、斜后点步和摇身动律结合做动作。

准备：以右脚前点位为例。右前点步，双膝放松。右脚掌微勾，稍离地，同时左膝稍屈，微颤一次。

动作：右脚掌落地，推动身体向上，双膝微颤一次。要求颤而不窜。

2. 摇身

准备：以右脚为例，在右脚丁字位上，重心放在右腿上，左脚勾脚。两腿大腿相靠，小腿略微打

技术小贴士

点颤动律：不刻意屈膝，“不窜不僵”。

摇身动律：上身带动，不摆胯，忌用胯部带动。

向左前方冲出一大步，身体顺势转向8点；第二拍，左脚脚尖推地，身体转向1点；第三拍，右脚全脚踏地，脚外开，身体转向2点。第四拍，后半拍快速自然勾脚踢步。滑冲步可正面向前做，也可以第三拍转体向后做。

5. 点步

右脚为例，两拍完成。正步位准备，第一拍右脚向正前迈步，屈膝移重心。第二拍左脚上步点步。包括前点、旁点、后侧点，以踏蹲旁点步为主。

6. 跺移步

以右脚为例，两拍完成。正步位准备。预备拍，左膝微颤，右脚略抬离地。

第一拍，正步位，前半拍右脚跺地，双膝靠拢略屈；后半拍左脚向左旁移，脚掌落地，双膝保持略屈。

第二拍，前半拍右脚向左前迈步，左脚不动；后半拍右膝微颤，左脚略抬至右脚踝旁，准备做左脚跺移。

三、维吾尔族民间舞组合训练

组合一：手位绕腕组合

前奏：[1—8] 拍：站八字位，双手垂放在身体两侧。

第一段：

[1] —8 拍：双手交叉于体前8点摊手，右手经2点到右旁开位，左手从2点到左旁开位。头眼随右手。

[2] —8 拍：[2—4] 旁开位绕腕，头转向1点。

[5—8] 保持舞姿向左摇身两次。

[3] —8 拍：双手交叉于体前2点摊手，左手经8点到左旁开位，右手从2点到右旁开位。头眼随左手。

[4] —8 拍：[4—4] 旁开位绕腕，头转向1点。

[5—8] 保持舞姿向右摇身两次。

[5] —8 拍：双手交叉于体前8点摊手，右手经2点到右旁开位，左手从2点到左旁开位。头眼随右手。

[6] —8 拍：[6—4] 双手从体侧提腕到双托手位，绕腕。

[5—8] 保持舞姿向左摇身两次。

[7] —8 拍：双手交叉于体前2点摊手，左手经8点到左旁开位，右手从2点到右旁开位。头眼随左手。

[8] —8 拍：[8—4] 双手从体侧提腕到双托手位，绕腕。



手位绕腕组合
第一段



[5—8] 保持舞姿向右摇身两次。

[9] —8拍：左手叉腰位，右手提腕直臂于体前，从2点经过体前到左点肩位，手心向上，眼随右手。

[10] —8拍：[10—4] 保持舞姿。

[5—8] 保持舞姿向右摇身两次。

[11] —8拍：双手交叉，于体前2点摊手，左手经8点向左拧腰到4点，右手经体前到8点，眼随左手。

[12] —[12] —8拍：左脚向8点上步，右脚屈膝跪地，同时双手绕腕到左手托帽位。身体朝向8点，眼随右手。

[13] —8拍：[13—4] 右手经胸前，由内向外掏出。

[5—8] 左手落至叉腰位，右手绕腕至托帽位。

[14] —8拍：保持舞姿不变，踏步位站立。

[15] —8拍：右脚起，踏点步至1点，眼看8点。

第二段：

[1] —8拍：双手交叉于体前8点摊手，右手经2点到右旁开位，左手经8点到左旁开位，眼随右手。

[2] —8拍：[2—4] 双手从体侧提腕至右手臂在上，顺风旗位绕腕。

[5—8] 保持舞姿，向左摇身两次。

[3] —8拍：双手交叉于体前2点摊手，左手经2点到左旁开位，右手经2点到右旁开位，眼随左手。

[4] —8拍：[4—4] 双手从体侧提腕至左手臂在上，顺风旗位绕腕。

[5—8] 保持舞姿，向右摇身两次。

[5] —8拍：左手缓缓经体侧下至右腰间，垂腕。同时右手推腕至正上位。眼随手动，左手落至右肩。

[6] —8拍：[6—4] 双手同时绕腕。

[5—8] 保持舞姿向左摇身两次。

[7] —8拍：右手缓缓经体侧下至左腰间，垂腕。同时左手推腕至正上位。眼随手动，左手落至左肩。

[8] —8拍：[8—4] 双手同时绕腕。

[5—8] 保持舞姿向右摇身两次。

[9] —8拍：[9—4] 第1拍双手绕腕，左手至叉腰位，右手至旁开位，左脚后撤成踏步，眼睛看向8点下方，第3、4、5拍保持舞姿不变。

[5—8] 保持舞姿不变，横移颈四次，重拍在右。

[10] —8拍：[10—4] 第1拍双手绕腕，右手至叉腰位，左手至旁开位，右脚后撤成踏步，眼睛看向2点下方，第3、4、5拍保持舞姿不变。

[5—8] 保持舞姿不变，横移颈四次，重拍在左。

[11] —8拍：[11—4] 第一拍，右手向2点下方直臂甩手，左手扶右肩，右脚踩至左脚旁，双脚呈小八字位，屈膝身体向2点；第二拍，右手向内，左手向外，胸前掏手、垂头；第三、四拍，左手至正上托手位，右手至体侧。右脚后撤至踏步位，直腿立腰，眼看1点。

[5—8] 保持结束舞姿不动。

组合二：综合训练《哈密姑娘》（选自中国舞蹈家协会舞蹈考级教材第三版第八级第4节）

[1] —8拍：右起半脚碎步8次，左手托帽位上场。

[2] —8拍：[2—4] 双手击掌。

[5—8] 右脚后踏步位，左手托帽位上扬。

[3] —8拍：重复[1] —8动作。

[4] —8拍：重复[2] —8动作。

[5] —8拍：重复[1] —8动作。

[6] —8拍：身体转向1点，双手胸前交叉，右起半立脚碎步走8次步。

[7] —8拍：[7—2] 双手斜下位，右脚在前踏步位。

[3—4] 右手托帽位上扬，右脚后点步，摇身点颤2次。

[5—6] 重复[7—2] 动作。

[7—8] 重复[3—4] 动作。

[8] —8拍：重复[7] —8动作。

第二段：

[1] —8拍：[1—2] 面向一点，身体冲三点，右脚并步至正步位，双手击掌。

[3—4] 右脚在前踏步位，左手斜上，右手拉至右腮旁提手腕。

[5—8] 一边踏步位蹲，一边移颈4次。

[2] —8拍：重复[1] —8反面动作。

[3] —8拍：[3—4] 右手在上顺风旗位，眼睛看向右手臂，脚下碎步原地转1圈。

[5—8] 重复[3—4] 动作。

[4] —8拍：[4—4] 右手顺风旗位，脚下右起三步一抬。

[5—8] 左手顺风旗位，脚下左起三步一抬。



[5] —8拍: [5—4] 右脚8点方向前点, 双手胸前掏手身体微含, 向上扬起右手托帽位。

[5—8] 右脚旁点步位, 保持舞姿, 摇身点颤两次。

[6] —8拍: [6—4] 右手在上顺风旗位, 眼睛看向右手臂, 脚下碎步原地转1圈。

[5—8] 重复 [6—4] 动作。

[7] —8拍: [7—4] 左手顺风旗位, 脚下左起三步一抬。

[5—8] 右手顺风旗位, 脚下右起三步一抬。

[8] —8拍: [8—4] 左脚2点方向前点, 双手胸前掏手身体微含, 向上扬起左手托帽位。

[5—8] 左脚旁点步位, 保持舞姿, 摇身点颤两次。

第三段:

[1] —8拍: [1—4] 右脚起原地踏步两次, 身体对7点方向, 目视1点, 左手顺风旗位摊手、收手。

[5—8] 往左原地转1圈。

[2] —8拍: 重复 [1] —8动作。

[3] —8拍: [1—4] 双手经胸前交叉至平摊手位, 脚下碎步。

[5—6] 向左回身, 右手点左肩, 左手后背手, 经平摊手, 左膝跪地。

[7—8] 低头, 换左手点右肩, 右手后背手。

[4] —8拍: 结束舞姿右手托帽位, 看向左手指尖, 左膝跪地, 右腿向旁延伸绷脚。

优秀作品推荐

《摘葡萄》《多朗木卡姆》《拉克》《鼓舞》《天山女工》等。

活动导入

小雅在筹备幼儿园教师资格证考试, 在试讲环节想用维吾尔族歌曲《小花帽》为素材进行教学设计。如果你是小雅, 你如何将维吾尔族舞蹈的基本动作运用到教学活动中呢?

活动说明

通过学习维吾尔族舞“手位绕腕组合”《哈密姑娘》, 掌握维吾尔族舞蹈的基本体态、动律及基本手位的运用, 体会维吾尔族舞蹈热情、欢快、幽默的风格特点。

活动开展

维吾尔族舞蹈



收获总结

1. 舞蹈中注意始终保持昂首、挺胸、立腰、拔背的基本体态。
2. 绕腕动作要经过“提、绕、压”三个步骤。
3. 点颤动律不刻意屈膝，“不审不僵”；摇身动律上身带动，不摆胯（忌用胯部带动）。
4. 三步一抬（踢）动作要利落、灵巧。

智慧加载

维吾尔族是一个能歌善舞的民族，维吾尔族民间舞蹈的风格特点是和维吾尔族人民的生活习俗、性格、服饰等特征分不开的，舞蹈的姿态大多是从生活中提炼的，如最常见的有托帽式、提裙式、瞭望式、抚胸式、遮羞式等。在当地生活中，当遇到开心的事情时，他们的头部和颈部就情不自禁地摇动起来，这些动作被吸收在舞蹈中，表现了维吾尔族人民风趣乐观的精神面貌。教师要引导学生把维吾尔族人民热情好客、乐观向上、活泼开朗的风格特点通过肢体表达出来。

学以致用

课后作业：以小组为单位，以维吾尔族基本手位为舞蹈动作元素，创编舞蹈《我们新疆好地方》第一段，培养学生自主学习和团结协作的能力，提高创新能力和职业素养。

