

第三章 维吾尔族

维吾尔族原是居住在蒙古高原一带的回鹘人,公元 840 年,漠北回鹘汗国崩溃,大批回鹘人向西、向南迁徙。其中向西迁徙的两批回鹘人分别到达西州(今新疆吐鲁番一带)和葱岭(今帕米尔高原)地区,并分别建立了西州回鹘汗国和喀喇汗国。移居此地的回鹘人同原来居住在新疆南部地区的民族,以及后来迁来的吐蕃人、契丹人、蒙古人长期相处繁衍发展,逐步形成了维吾尔族。现今的维吾尔族主要分布在新疆维吾尔自治区天山以南的喀什、和田一带和阿克苏、库尔勒地区,其余散居在天山以北的乌鲁木齐、伊犁等地,少量居住在湖南桃源、常德以及河南开封、郑州等地。



容易混淆的小常识

维吾尔族舞蹈:维吾尔族的民间舞蹈。

新疆舞:新疆整个地区的舞蹈,包括维吾尔族舞、塔吉克族舞、哈萨克族舞等。

第一节 民俗文化

一、民族服饰

(一) 男装

维吾尔族的服装一般都比较宽松。男装比较简单,主要有亚克太克(长外衣)、托尼(长袍)、排西麦特(短袄)、尼木恰(上衣)、库依乃克(衬衣)、腰巾等。维吾尔族将男装外衣统称为袷袂,并将其作为男装的主要款式,讲究面料的质地。式样多为长外衣过膝,对襟,长袖过手指,无领、无纽扣,一拢腰巾束系,紧身连体,式样典雅大方,显得别有一番风度,再配上青色长裤、皮靴,全身穿着融汇着浓郁的民族服饰特色。

(二) 女装

维吾尔族妇女衣服式样很多,主要有长外衣、短外衣、坎肩、背心、衬衣、长裤、裙子等。维吾尔族妇女最喜欢用专做衣裙的艾德来斯绸制作服装,富有独特的民族风格,如图 3-1 所示。妇女的长外衣主要有合领、直领两种,衣服上缀有铜、银或金质的圆球形、圆片形或橄榄形扣袂,在衣领、袖口等处绣花。女式短外衣有对襟短上衣、右衽短上衣、半



开右衽短上衣三种。维吾尔族妇女多在连衣裙外面穿外衣或坎肩,在裙子里面穿长裤,裤子多用彩色印花布料或彩绸缝制,然后在裤角绣花。维吾尔族妇女以长发为美,妇女多喜欢留长辫。未婚少女多喜欢梳很多小辫,婚后改梳两条长辫子,辫梢散开,但仍留刘海和在两腮处对称向前弯曲的鬓发。

（三）传统帽子

维吾尔族帽类及头饰种类很多,在维吾尔族服饰中最有特色。维吾尔族男女都喜欢戴帽子,因为戴帽不仅具有防寒或防暑的功能,更重要的是作为生活礼仪中的需要——社交、探亲、访友以及节日聚会等场合均需佩带。维吾尔族的传统帽子主要有皮帽和花帽两大类。皮帽主要用于冬季佩戴,具有保暖和御寒作用,大多用羊皮制作,也有狐皮、狸皮、兔皮、旱獭皮、海獭皮、貂皮等。花帽的工艺精湛且选料精良,各地的花帽都具有明显的地方特色。喀什地区以男花帽显著,黑底白花纹样为主,色彩对比强烈、格调典雅。和田、库车地区的花帽以优质的丝绒面料,配色彩各异的丝绒编织纹样,疏密有致的穿插,致使纹样透露出独特韵味。吐鲁番地区的花帽以色彩艳丽著称,多以红色配翠绿色花纹。伊犁地区的花帽,不仅突出线纹的流动感,同时具有素雅、大方的优点,花帽造型扁浅圆巧,纹样简练概括。



图 3-1

（四）鞋、靴

维吾尔族先民经历过长期的狩猎、游牧生活,为了适应这种生活,养成了穿“玉吐克”(皮靴)的习俗,这种装束至今仍为维吾尔人所喜爱。维吾尔族的鞋类主要有“玉吐克”(皮靴)、“去如克”(皮窝子)、“买赛”(软靴)、“开西”(皮鞋,类似套鞋,多在夏季穿)、“喀拉西”(套鞋)。维吾尔族人的鞋、靴多用牛羊皮革做成。维吾尔族男女都喜欢“玉吐克”(皮靴),中老年人多穿“买赛”(软靴),外面加穿“喀拉西”(套鞋)。

二、饮食

大多数维吾尔族人以面食为日常生活的主要食物,如馕、包子、拉条子等,这些都是人们喜爱的食品。同时,维吾尔族喜食肉类、乳类,肉类主要有羊肉、牛肉、鸡、鱼等,特别是吃羊肉比较多,如图 3-2 所示;乳类主要有牛奶、羊奶、酸奶、奶皮子等。新疆出产哈密瓜、西瓜、杏、无花果、桃、香梨、苹果及葡萄等各种水果,一年中有近七个月的时间能吃到新鲜水果。维吾尔族人夏天常以瓜果代茶饭,冬季常吃核桃、杏干、杏仁、葡萄干、沙枣、红枣、桃干等干果。

三、居住环境

维吾尔族的传统民居以土坯建筑为主,多为带有地下室的单层或双层拱式平顶,农家还用土坯块砌成晾制葡萄干的镂空花墙的晾房,如图 3-3 所示。住宅一般分前后院,后院是饲

养牲畜和积肥的场地,前院为生活起居的主要空间,院中引进渠水,栽植葡萄和杏等果木,葡萄架既可蔽日纳凉,又可为市场提供丰盛的鲜葡萄和葡萄干,从而获得良好的经济效益。院内有有用土块砌成的拱式小梯通至屋顶,梯下可存物。

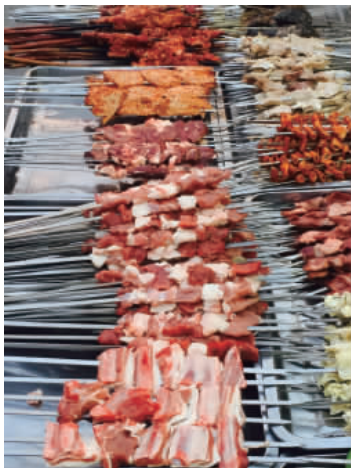


图 3-2



图 3-3

维吾尔族的建筑装饰多用虚实对比、重点点缀的手法,廊檐彩画、砖雕、木刻以及窗棂花饰多为花草或几何图形,门窗多为拱形,色彩则以白色和绿色为主调,表现出伊斯兰教的特有风格。

四、礼仪风俗

维吾尔族热情好客,崇尚礼节,待人接物讲究礼貌。人们相见总是相互亲切地握手、问候。对老人十分尊敬,走路让长者先行,谈话让长者先说,坐下时让长者坐在上座;小辈在长者面前不准喝酒、抽烟;亲友相见必须握手问候,互相致礼和问好,然后右臂抚胸,躬身后退步,再问对方家属平安;妇女在问候之后,双手扶膝,躬身道别。在屋内坐下时,要求跪坐,禁忌双腿直伸,脚底朝人。接受物品或给客人上茶时要双手,单手接受物品被视为缺乏礼貌的举动。

维吾尔族人大多信仰伊斯兰教,爱清洁。喝茶、吃饭之前定要洗手,洗后的手必须双手紧握,挤出残留的水珠,然后再行擦拭,不得甩手,否则就是对主人或身边人的不尊重。洗涤餐具也是一件一件冲洗,然后搁置起来,让其自行晾干,不用揩拭,例如碗盆之类,洗后将口朝下搁置,使其自干。

维吾尔族舞蹈大多与新疆著名古典音乐套曲木卡姆(阿拉伯语,意为规范、聚会等意,在现代维吾尔语中,“木卡姆”主要意思为“古典音乐”)相结合,许多小型表演性节目多在群众欢聚娱乐的“麦西来甫”(维吾尔语中意为“集会”“聚会”,是维吾尔族人民集取乐、品行教育、聚餐为一体的民间娱乐活动)中进行,如图 3-4 所示。木卡姆的演奏与麦西来甫的活动都是新疆的传统习俗,木卡姆使民间音乐规范化,促进了民间舞蹈的发展;麦西来甫则给人们提供了学习本族,本地区风俗、礼仪以及民间舞蹈和进行即兴创作的机会。



图 3-4

第二节 舞蹈常识

新疆维吾尔自治区地处祖国西北,地域辽阔,是多民族聚居的地区,其中以维吾尔族为主,人口约占全区的 2/3。自汉武帝派张骞出使西域(今新疆及中亚地区)后,西域地区逐渐成为沟通欧、亚贸易往来的商路,中国丝绸也经过西域运往西方,故有“丝绸之路”的美称。丝绸之路形成后,中原文化和西方文化在这里交流与发展,使西域各国可以广泛地吸收各地区优秀的乐舞文化。西域乐舞的精华经过两千年的发展和演变,在现今的新疆歌舞尤其是维吾尔族民间舞蹈中依然有不同程度的遗存,并演变为多种多样的表演形式。

一、维吾尔族舞蹈种类及节奏

维吾尔族常见舞蹈种类如表 3-1 所示。

表 3-1 维吾尔族常见舞蹈种类

常见舞蹈种类		
自娱性民间舞蹈	礼俗性民间舞蹈	表演性民间舞蹈
赛乃姆	多朗舞	手鼓舞
	夏地亚纳舞	盘子舞
	纳孜尔库舞	顶碗舞
	萨玛舞	

维吾尔族舞蹈的伴奏音乐中多用切分和附点的节奏,常在弱拍上做动作,突出维吾尔族舞蹈的风格韵味,如 4/4 拍:

咚·哒—咚 哒|咚 咚 哒 哒哒|咚·哒—咚 哒|咚 咚 哒 —||

二、维吾尔族舞蹈体态

维吾尔族舞蹈的体态有它独特的姿势,即拔背、立腰、提臀。这几种体态具有维吾尔族舞蹈特殊的曲线之美,由此形成其特有风格——具有浓郁生活气息的形态和热情、典雅、优美的神韵。维吾尔族舞蹈体态又包括站态、蹲态、跪态和坐态。在体态训练中挑身训练是必不可少的动作之一,挑身又有里侧挑身、横挑身和正挑身三种,各种变化更使舞蹈别有风味。

三、维吾尔族舞蹈常用手形与代表性动作

维吾尔族舞蹈的手形非常自然且独具风格,常用手型为基本手形、握袖形、提裙手、平掌等,常用手动作为绕腕、弹腕、挑腕等。

绕腕托帽手、垫步和移颈点颌是该民族固有的、最具典型性的代表性动作,也是维吾尔族舞蹈区别于其他民族舞蹈风格的关键动作。绕腕托帽手、垫步和移颈点颌动作作为维吾尔族舞蹈的基础训练是至关重要的。通过提炼关键动作,从脚部、腿部、肩部到头部进行分解练习,可以准确地向学生教授维吾尔族舞蹈。

四、审美特征

维吾尔族舞蹈的审美特征如表 3-2 所示。

表 3-2 维吾尔族舞蹈的审美特征

赛乃姆 舞蹈特点	刀郎 舞蹈特点	手鼓舞 舞蹈特点	盘子舞 舞蹈特点
韵律柔韧	韵律重沉	韵律轻脆	韵律顿挫
感觉悠扬	感觉提升	感觉跳跃	感觉伸展
情绪饱满	情绪激昂	情绪活泼	情绪高涨
动作舒展	动作潇洒	动作敏捷	动作流畅

第三节 小高级舞蹈教学

一、维吾尔族舞蹈常用教学方法介绍

(一) 动作示范法

教师以自身完成的动作为示范,指导学生进行学习。教学中教师示范时,由于动作的多样性,要注意示范面的问题。示范面有正面、背面、侧面和镜面。除注意示范面外还应考虑示范的速度和距离。



（二）音乐感受法

反复进行音乐试听,加深学生对音乐旋律的熟悉程度,随之引导学生熟悉歌词,独立歌唱,最终感受到音乐的魅力。

（三）情景教学法

教师根据舞蹈动作所描绘的情景,制作出形象鲜明的投影图,辅以生动的文学语言,并借助音乐的艺术感染力,再现出舞蹈中所描绘的情景,使学生仿佛置身其间,如临其境,师生就在此情此景之中进行情景交融的教学活动。因此,情景教学法在培养学生情感、扩展思维、发挥想象、开发智力等方面确有独到之处。

（四）动作练习法

动作练习法是学生在教师指导下巩固与运用知识、掌握技能技巧的方法。练习是学生在学习过程中的一种重要的实践活动。练习法一般要在掌握特定知识的基础上运用,对帮助学生牢固地掌握知识、形成技能技巧、培养顽强意志和认真负责的品质,具有重要的作用。

（五）分组练习法

以小组为单位,通过舞蹈教学中学生间交流的社会性作用和学生的互帮互学来提高学生的学习主动性,提高学习的质量,并培养学生社会性的一种教学方法。

（六）讨论法

在教师的指导下,学生围绕着某一中心问题发表自己的看法,进行相互启发学习的一种教学方法。它的优点是在讨论中学生处于主动地位,能很好地发挥学生的主动性和积极性。

（七）问答法

教师根据学生已有的知识、经验提出问题,引导学生独立思考,通过师生问答的方式进行教学的方法。运用问答法进行教学,利于使学生保持高度的注意力和兴趣;利于充分激发学生的思维活动,培养分析问题、解决问题的能力;利于发展学生的口头表达能力等。通过问答,教师可以直接了解学生对知识掌握的情况和问题,及时检查教学效果并弥补学生学习上的缺陷。

二、参考教学步骤

维吾尔族舞蹈教学的参考步骤如图 3-5 所示。



图 3-5

拓展阅读

阿依古丽上五年级了，爸爸把她转到了汉族小学。在维吾尔族小学待了四年，初到汉族小学，古丽听说读写都有些吃力。但古丽一点也不气馁，逮着机会就和同学们说汉语，短短几个月，进步非常大。

除了汉语，古丽还有其他烦恼，那就是在五年级上学期快结束的时候，爸爸以影响学习为由不允许古丽学跳舞了。古丽从幼儿园开始就学习舞蹈，虽然只是一些基础的舞蹈动作和简单拉筋训练，但在古丽看来，每周最开心的就是去学跳舞了。教跳舞的李老师是汉族人，跳起舞来专业优雅，说话温温柔柔，古丽非常喜欢李老师。

爸爸告诉古丽不能再跳舞的时候，古丽伤心地哭了，爸爸神情严肃，根本由不得古丽拒绝，但爸爸根本不明白跳舞的古丽有多幸福！

元旦快到了，学校每年都会举办大型的文艺汇演活动。老师找到古丽，希望她能代表五(1)班跳一支新疆舞。班上维吾尔族学生比较少，古丽又学过跳舞，老师自然而然想到她了。古丽有点为难，因为刚刚爸爸才说不让古丽跳舞了，古丽小心翼翼把事情的原委告诉了老师。老师说：“不怕，爸爸这个决定本来就有待商榷，元旦晚会的时候我请你爸爸过来看你表演，说不定就改变主意了！”古丽想了想，答应了老师。

古丽跟李老师商量了一下，决定跳《掀起你的盖头来》。这是一支古丽从没跳过的舞，但她非常有信心在元旦晚会上为大家呈现出最完美的表演。

古丽在李老师的精心指导下勤勤恳恳地练习，从肩膀到手腕，从蹲步到站立，古丽细致揣摩体会，她似乎在这一次练习中感受到了舞蹈不一样的魅力。对古丽而言，以前跳舞更多是在“玩”，周末花半天的时间来老师这里乱动、乱跳、休息，用蹩脚的汉语和老师攀谈，不辛



苦也不累。但现在,古丽觉得自己仿佛在完成自己的事业,在做一件很辛苦、但会让自己很有成就感和满足感的事。所以尽管练到腿上不知不觉满是瘀青、练到满头大汗、练到忘记吃饭,古丽还是很开心。自从开始准备舞蹈,古丽的精神头更好了,简直浑身是劲儿,爸爸看她这个样子,也开始思考自己的决定到底对不对。

转眼就到元旦晚会了。爸爸早早地就被老师安排到了一个绝佳的观赏位置,妈妈和李老师帮古丽收拾打扮,妈妈感慨:“我们古丽,不留神就成大姑娘了!”古丽有点害羞,但还是从容地接受了妈妈的赞美。

同学们使出了十八般武艺,整场演出精彩纷呈。

轮到古丽了。悠扬又活泼动人的音乐响起来,古丽踏着节拍旋转着出场,头上辫子飞舞,身上裙裾飞扬,看起来无比动人。古丽时而挑腕,时而点颌,时而垫步,仿佛她就是那个被掀起红盖头的新娘,风姿绰约、眉目含情。古丽俏丽地扭着脖子,一双大眼睛顾盼生姿,看起来灵动活泼又明丽。哪里像辛苦了一个月完全没吃好睡好的小姑娘,分明是刚从天山的清晨里走出来的小仙女!

爸爸欣慰地笑了,他的古丽,完全不是那个只知贪玩、不懂事的小女孩了,而是一个迷人的大姑娘了,懂得付出,不怕吃苦;懂得感受,能体会抽象的舞蹈情感。爸爸满怀信心地看着台上自由舞动的古丽,他对古丽学好汉语充满了信心,一个对舞蹈、对万事万物感受如此灵敏,一个不怕辛苦、敢于付出的人怎么会学不好汉语呢?

古丽在台上狡黠地看了爸爸一眼,双手抚肩,优美谢幕。爸爸带头鼓起掌来,忍不住对周围的人说:“这个是我女儿,你们看见了吗?阿依古丽,我女儿!跳得多好呀!多好呀!”

古丽还没换下演出服装,爸爸就到后台,找到古丽,对她说:“你继续跳舞吧,爸爸再也不阻止你了,爸爸相信你!”古丽激动得一把抱住了爸爸,眼里都是幸福的笑!

第四节 小高级特色组合——《掀起你的盖头来》

移颈组合《掀起你的盖头来》

组合《掀起你的盖头来》以大众熟知的维吾尔族民歌为音乐基础,提取维吾尔族最具代表性的舞蹈动作——移颈,并衔接上一阶段小中级的教学内容,使之整体升华。该组合集表演性和训练性为一体,充分激发学生的学习兴趣,深受学生的喜爱。组合以音乐为启蒙结合趣味舞蹈的方式寓教于乐,符合“民风篇”的特色定位,同时符合小高级学生生理和心理特征,融入空间和方位概念,为舞蹈教学的顺利进行打下坚实基础,如图 3-6 所示。

一、教学对象

小高级:小学四、五年级



图 3-6

► 二、教学时长

共 10 课时(1 课时 45 分钟)

► 三、参考教学进度

1~6 课时 单一动作教习、组合队形编排

7~8 课时 解决问题

9~10 课时 完成组合

可根据实际教学进度进行调整。



► 四、教学目的

1. 学生通过维吾尔族舞蹈《掀起你的盖头来》的学习,了解维吾尔族舞蹈的节奏,掌握节奏规律和特点,能够口头独立完成该节奏。

2. 学生经过肢体练习,如移颈动律,二位摊手绕腕手、托掌点肩手、双手提腕托腮手等基本手位和前点地行进步、踏步旁点步等基础步伐的练习,能够灵活地运用肢体运动表现维吾尔族舞蹈的风格与韵律。

3. 以学生之间的各种对舞形式为依托,调动学生的积极性,在同学间的相互配合与协作中完成该组合的教学的目标。

► 五、教学提示

1. 教学前期,教师必须查阅资料,熟悉维吾尔族舞蹈的相关背景知识。理解教材内容,明确思路,认真备课。

2. 教学过程中,利用多种教学手段,以培养学生兴趣为切入点,将该组合重难点知识融入其中,激发学生主动学习的兴趣。与此同时,教师要做到以学生为教学主体,灵活控制课堂。

3. 教学之后,及时进行教学评价与反思,查漏补缺,完善教学过程。

► 六、动作名称解析

(一) 基本手型

1. 五位提裙手

做法:一手提裙边,一手三位翘腕。可以做旁五位,也可以做前五位,如图 3-7 所示。

2. 小四位手

做法:双手手背向外,平行放于面前,将面部露出,与面部保持一定距离,一手在脖子前方的位置,另一手在额前的位置,如图 3-8 所示。

3. 二位摊手绕腕手

做法:双臂于体前二位,手心向下,两臂平行,原地曲肘翻开小臂,手心向上;自然手型,中指指尖向身体方向带动手腕,经过指尖向下至翘腕。



4. 托掌点肩手

做法：在点肩手的基础上，自然手型手心向上，食指指尖点于肩前，如图 3-9 所示。

5. 旁二位手

做法：双手在身体一侧，在二位手肘部位置不变的基础上，小臂立直，放于耳旁。



图 3-7



图 3-8

6. 双手提腕托腮手

做法：双手指尖相对，自然手型提腕，小臂弯曲，肘部与肩平，与颈部保持一拳距离，如图 3-10 所示。



图 3-9



图 3-10

7. 柔腕绕脸手

做法：双手指尖交叉，于颈部保持一拳距离，小臂弯曲，肘部与肩平，一手腕部带动双手绕面部做波浪手，双臂随动。

（二）单一步伐

1. 前点地行进步

做法：小八字步准备，右脚前点步，放于主力脚正前方；主力腿蹲的同时，右脚绷脚向前迈步；重心移动至右脚，左脚随之前点步。双手在身体一侧，在二位手肘部位置不变的基础上，小臂立直，放于耳旁。

2. 踏步旁点步

做法：有两种做法，第一种小八字步准备，右脚向后撤步，形成左脚重心踏步蹲，随后站直重心移至右脚，左脚旁点地；第二种小八字步准备，右脚向前上步，形成右脚重心踏步蹲，随后站直重心移至右脚，左脚旁点地。

3. 踏步前点步

做法：（以左脚前点步为例）小八字步准备，右脚向后撤步，形成左脚重心踏步蹲，随后站直重心移至右脚，左脚前点地。

（三）移颈

做法：横向移动颈部，肩部保持不动，两侧腮部带动颈部活动，注意头部不可以转动或倾倒。

七、教学重点、难点

1. 本节课着重强调维吾尔族舞蹈节奏，学生只有在能够准确把握节奏的基础上，才能够调动起肢体的应变能力，因此维吾尔族舞蹈节奏为本节课的教学重点。

2. 移颈为本节课教学难点，由于该动作需要肢体协调配合，以及在此基础上的打破节奏的各种变化，需要教师有耐心、勤讲解、多示范地进行授课。

3. 对舞环节也是本节课的教学难点之一，所谓对舞就是相对而舞，其中涉及方位、空间以及时间等问题。

八、《掀起你的盖头来》组合跳法

特色节奏范例：

4/4 拍 中速 活泼地

XXX X X XXX X X | XXX X X XXX X X | ……

【注解】1-8 表示一个八拍

前奏（共两个八拍）：

1-8 上场口准备，五位提裙手，半脚掌行进步上场。

2-8 双手行礼。

第一段（共六个八拍）：

1-8 面对一点，目视一点，左手叉腰手，右手摊手至三位绕腕，同时踏步左脚前点步，移颈一拍一次做两次；左边重复一次，目视一点，右手叉腰手，左手摊手至三位绕



腕,同时踏步右脚前点步,移颈一拍一次做两次。

- 2-8 左手叉腰手,右手向前摊手,绕腕至小四位翘腕手,右脚前点步,移颈一拍一次做四次。
- 3-8 目视右手,左手叉腰手,右手小四位翘腕手,右脚前点步,左脚脚掌为轴心原地碾转一圈。
- 4-8 右前侧二位摊手绕腕手,同时移颈一拍一次做两次,左脚在前踏步蹲接左脚旁点步;左前侧二位摊手绕腕手,同时移颈一拍一次做两次,右脚在前踏步蹲接右脚旁点步。
- 5-8 重复一次第四个八拍动作,右前侧二位摊手绕腕手,同时移颈一拍一次做两次,左脚在前踏步蹲左腿接旁点地;左前侧二位摊手绕腕手,同时移颈一拍一次做两次,右脚在前踏步蹲接右腿旁点地。
- 6-8 左手叉腰手,右手自八点方向至七位摊手,随后快速收小臂形成二位托掌点左肩手,视线随着右手方向,同时右脚在前踏步蹲接左脚旁点地;右手叉腰手,左手自二点方向至七位摊手,随后快速收小臂,形成二位托掌点右肩手,视线随着左手方向,同时左脚在前踏步蹲接右脚旁点地。

间奏(共两个八拍):

- 1-8 面对七点方向,右脚和左脚交替做前点地行进步,两拍一次做四次,同时右手缕辫手经过一位形成五位提裙手。
- 2-8 保持五位提裙手姿态,半脚掌行进步顺时针走一圈。

第二段(共三个八拍):

- 1-8 面对一点方向,旁二位手击掌,右脚在前踏步蹲;柔腕绕脸手,两拍一次做两次,右脚在前踏步。
- 2-8 双手提腕托腮手,移颈一拍一次做八次。
- 3-8 双手摊掌至七位,随后绕腕至三位,左脚在前踏步,移颈一拍一次做四次。

结束(共一个八拍):

- 1-8 面对一点方向,目视八点方向,双手二位击掌后摊手至七位托掌,重心经过左脚移动至右脚,形成左脚旁点地;目视二点,经过里外掏绕手形成托肘点腮手。

第五节 中级舞蹈教学



一、维吾尔族常用教学方法介绍

(一) 动作示范法

教师以自身完成的动作为示范,指导学生进行学习的方法。教学中教师示范时,由于动作的多样性,更要注意“示范面”的问题。示范面有正面、背面、侧面和镜面。除注意示范面外,还应考虑示范的速度和距离。

(二) 动作练习法

动作练习法是学生在教师指导下巩固与运用知识、掌握技能技巧的方法。练习是学生

学习过程中的重要实践活动。练习法一般要在掌握特定知识的基础上运用,对学生牢固地掌握知识、形成技能技巧、培养顽强意志和认真负责的品质具有重要的作用。

（三）小群体教学法

小群体教学法也被称为“小集团教学模式”等,是通过舞蹈教学中的集体因素、学生间交流的社会性作用和学生的互帮互学来提高学生的学习主动性,提高学习的质量,并培养学生社会性的一种教学方法。

（四）问答法

问答法是教师根据学生已有的知识、经验提出问题,引导学生独立思考,通过师生问答的方式进行教学的方法。运用问答法进行教学,利于使学生保持高度的注意力和浓厚的兴趣;利于充分激发学生的思维创新,培养分析问题、解决问题的能力;利于发展学生的口头表达能力等。

（五）讨论法

讨论法是在教师的指导下学生围绕着某一中心问题发表自己的看法,进行相互启发学习的一种教学方法。在讨论中学生处于主体地位,能很好地发挥学生的主动性和积极性。

二、参考教学步骤

维吾尔族舞蹈的参考教学步骤如图 3-11 所示。

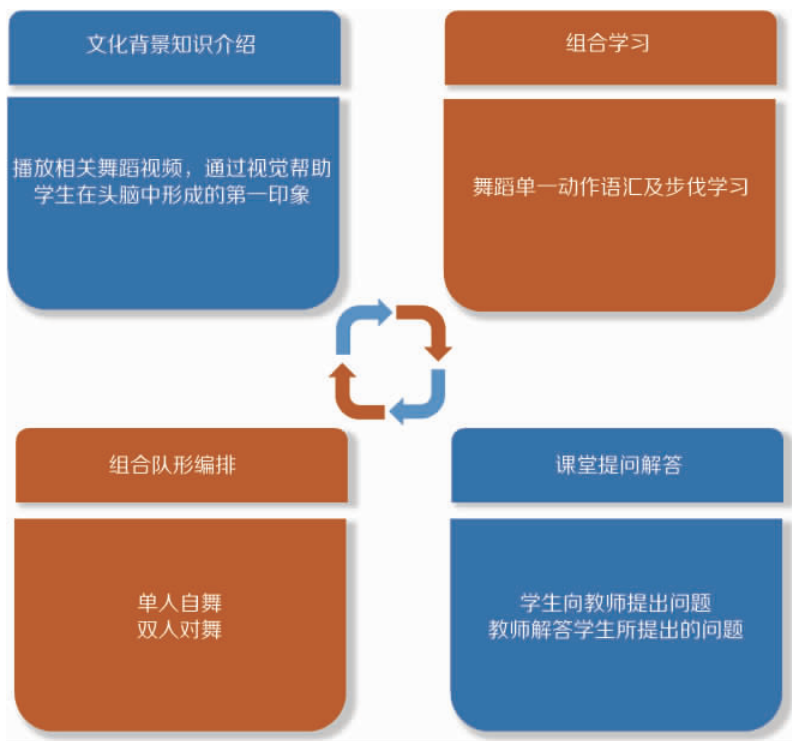


图 3-11



十二木卡姆

木卡姆是中亚、南亚、西亚、北非及整个伊斯兰文化圈流传的一种乐舞形式。“木卡姆”这个词源于阿拉伯语。在现代维吾尔语中,这个词有广、狭两个含义,广义指一种大型古典歌舞套曲,狭义则指散板形式的维吾尔木卡姆,它被誉为“维吾尔音乐之母”。维吾尔源于民间,是融合维吾尔民歌、器乐、说唱、歌舞于一体的大型歌舞套曲形式。维吾尔十二木卡姆与其他国家的木卡姆相比,数量最多,艺术形式完整,为世界所瞩目。十二木卡姆被称为维吾尔民族历史和社会生活的百科全书,是中华民族多元文化的组成部分。它运用音乐、文学、舞蹈、戏剧等各种语言和艺术形式表现了维吾尔族人民绚丽的生活和高尚的情操,反映了维吾尔族人民的理想和追求。十二木卡姆集传统音乐、演奏音乐、文学艺术、戏剧、舞蹈于一身,具有抒情性和叙事性相结合的特点。这种音乐形式在世界各民族的艺术史上独树一帜,堪称一绝。

十二木卡姆产生于公元14~16世纪西域音乐的融汇时期,经过多次的整理、规范,才成为今天的十二木卡姆。

木卡姆的第一次规范,在公元16世纪。这一时期,我国西域城邦小国叶尔羌汗国的拉失德汗在位,他的妃子阿曼尼莎罕精于维吾尔音乐艺术。她与当时的木卡姆大师喀迪尔汗一起,邀请各地熟悉木卡姆的民间艺人,对散失在民间的木卡姆进行了系统的搜集整理工作。这一工作使维吾尔族木卡姆与其他民族木卡姆得到了区分;第一次确定了“十二木卡姆”的规模;形成了木卡姆特有的琼乃合曼、达斯坦和麦西莱甫三部分结构;还重新确定了木卡姆的歌词。

第二次规范,是在19世纪清代光绪年间,由当时喀什噶尔的著名木卡姆艺术家艾里姆·赛里姆和莎车的民间艺人赛提瓦尔共同完成。他俩对流行在喀什噶尔的木卡姆加以整理、规范,形成了规模更大的音乐舞蹈套曲,产生了喀什十二木卡姆。

每一套木卡姆演奏时,琼乃合曼苍劲深沉,蕴蓄无穷;达斯坦流畅欢快,抒情优美;麦西莱甫则载歌载舞,把演奏推向高潮。

新中国成立后,党和政府对收集、整理民族民间音乐工作十分重视,组织专人对十二木卡姆的乐曲录音、记谱、出书,并将歌词记录、整理、出版,一方面使十二木卡姆这一优秀文化遗产得以继承,一方面使其继续发扬光大。由木卡姆改编的《拉克歌舞》,令人耳目一新;用木卡姆音乐演唱的《艾里甫与赛乃姆》,被人们誉为维吾尔族的《红楼梦》;移植的歌剧《红灯记》,引起了巨大反响,还被拍成电影。现在,新疆维吾尔自治区有了专门研究十二木卡姆的机构。用五线谱出版的十二木卡姆,为它的探索和研究走向世界开辟了新的道路。

无论木卡姆在名称学上有何含义,它只表示经过规整的某个音乐套曲的专用名称。从16世纪开始,在音乐大师克迪尔罕、雅尔坎迪、阿曼尼落罕(乃菲丝)等人的引导下,经过众多民间乐师的挖掘、收集和整理,终于形成现在的规模和样式。维吾尔十二木卡姆包括拉克、且比亚特、木夏吾莱克、恰尔尕、潘尔尕、乌孜哈勒、艾且、乌夏克、巴雅提、纳瓦、斯尔、依拉克等木步姆。十二木卡姆还有一些地域性变体,其中比较有名且具有一定特色的当属刀郎



木卡姆和哈密木卡姆。

十二木卡姆的第一个木卡姆均分为大乃额曼、达斯坦和麦西热甫三大部分,每一个部分又由四个主旋律和若干变奏曲组成。其中每一首乐曲既是木卡姆主旋律的有机组成部分,同时,又是具有和声特色的独立乐曲。十二木卡姆是维吾尔诗歌的音乐表达形式。每个木卡姆由于配上那些含义隽永、内容丰富、朗朗上口、轻松活泼、便于演唱的古典诗词以及格则勒(双行诗)、民谣而显得情趣盎然,生机勃勃。尤其是维吾尔诗词中那最富韵味的格则勒的十八种格律,更使木卡姆乐曲显得新颖而别致。

国家非常重视非物质文化遗产的保护,2006年5月20日,十二木卡姆经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

2007年10月24日18时05分成功发射升空的我国首颗绕月人造卫星“嫦娥一号”搭载了31首歌曲,十二木卡姆选曲名列其中。

第六节 中级特色组合——《大阪城的姑娘》

赛乃姆节奏组合《大阪城的姑娘》

该舞蹈组合由学生徒手而舞。其舞蹈内容取材于新疆喀什赛乃姆,提取最具代表性的步伐动作和上身韵律,组合形式独具特色,集表演性、训练性为一体,利于激发学生的学习兴趣。组合表现形式是以音乐为启蒙结合舞蹈的方式寓教于乐,符合“民社篇”的特色定位,同时符合中级学生生理和心理特征,融入空间和方位概念,为舞蹈教学的顺利进行打下坚实基础,如图3-11所示。



图 3-11

一、教学对象

中级:小学六年级、初中一年级

二、教学时长

共10课时(1课时45分钟)

三、参考教学进度

1~6课时	单一动作教习、组合队形编排
7~8课时	解决问题
9~10课时	完成组合,复习、巩固、提高

可根据实际教学进度进行调整。

四、教学目的

1. 学生通过维吾尔族舞蹈《大阪城的姑娘》的学习,了解维吾尔族舞蹈节奏,掌握节奏规律和特点,能够口头独立完成该节奏。





2. 学生经过具有维吾尔族赛乃姆风格的动作练习,能够灵活地运用肢体动作表现维吾尔族赛乃姆的独特韵律。

3. 以学生之间的各种对舞形式为依托,调动学生的积极性,在同学间的相互配合与协作中完成该组合的教学目标。

► 五、教学提示

1. 教学前期,教师必须查阅资料,熟悉维吾尔族舞蹈的相关背景知识。理解教材内容,明确思路,认真备课。

2. 教学过程中,利用多种教学手段,以培养学生兴趣为切入点,将该组合重难点知识融入其中,激发学生主动学习的兴趣。与此同时,教师要做到以学生为教学主体,灵活控制课堂。

3. 教学之后,及时进行教学评价与反思,查漏补缺,完善教学过程。

► 六、动作名称解析

(一) 基本手位

1. 旁点肩穿手

做法:大臂与肩平,肘部向旁,提腕,中指轻点肩部;手指尖带动小臂向旁穿手到七位,如图 3-12 所示。

2. 小四位挑腕手

做法:在小四位基础上保持自然手型,指尖带动发力,向上轻挑指尖,动作干脆利落。

3. 小四位搓拍手

做法:双手在体前击掌,并迅速形成小四位手;左手自然手型放于右胯前,右手翘腕点左肩。

4. 斜四位绕腕手

做法:左手肩、肘、腕形成 90° 直角,食指指尖点于右肩前;右手在斜上大三位摊手绕腕至三位。

5. 六位点腮手

做法:右手自然手型,食指轻点右腮,肘部与肩平;左手七位翘腕。



图 3-12

(二) 行礼

1. 单手行礼

做法:右手扶于左胸前,肘部略微抬起,左手垂于体旁,小八字步站立,背部拉直, 90° 鞠躬行礼。

2. 提裙行礼

做法:右手扶于左胸前,肘部略微抬起,左手捏住裙边提至七位手位置,右脚在前踏步

蹲,背部拉直,90°鞠躬行礼,如图 3-13 所示。

► 七、教学重、难点

1. 本节课着重强调赛乃姆节奏韵律,学生只有在能够准确把握节奏运用的基础上,才能够调动起肢体的应变能力,因此赛乃姆的节奏韵律为本节课的教学重点。

2. 斜四位绕腕手配合前后交替点地步为本节课教学难点,由于该动作需要手、眼、身、四肢同时协作配合,以及在此基础上配合附点节奏于弱拍做动作,需要教师有耐心、勤讲解、多示范地进行授课。

► 八、《大阪城的姑娘》组合跳法

特色节奏范例:

2/4 拍 中速 端庄地

XXXXXX | X XX XX | X XX X XX | X · X X |

前奏(共一个八拍):

1-8 上场口准备。

第一段(共四个八拍):

1-8 小四位手挑腕,目视二八点方向交替点颌,垫步。

2-8 重复做小四位手挑腕,目视二八点方向交替点颌,垫步;目视一点方向,双手交叉绕脸,踏步蹲;三位拍手,小八字站立。

3-8 左脚在前踏步蹲,右手旁点肩穿手,站立右旁点步,目视二点,两拍一次;反面重复一次。共做四次。

4-8 小四位搓拍手,小八字屈膝跺步;左脚在前,站立后踏步,六位点腮手,目视一点,移颈四次。

间奏(共一个八拍):

1-8 自八点方向至二点方向做七位摊手,小八字步,单手行礼。

第二段(共四个八拍):

1-8 向后三步一踢,两拍一次做两次;二位摊绕腕,垫步。

2-8 从反面重复一次,向后三步一踢,两拍一次做两次;二位摊绕腕,垫步。

3-8 小四位搓拍手,小八字屈膝跺步;目视二点,形成五位手,旁点地步;在造型上移颈打响指四次。

4-8 反面重复一次,小四位搓拍手,小八字屈膝跺步;目视八点方向,形成五位手,旁点地步;在造型上移颈打响指四次。

间奏(共一个八拍):

1-8 自八点方向至二点方向做七位摊手,碎步;小七位摊绕腕至三位,旁点步。

第三段(共四个八拍):

1-8 大三位提裙手,正挑身,行进跺踏步,前后换排对舞;斜四位绕腕手(右手),前后



图 3-13

【注解】1-8 表示一个八拍

交替点地步,一拍一次做两次。

2-8 大三位提裙手,正挑身,行进跺踏步,前后换排对舞;斜四位绕腕手(右手),前后交替点地步,一拍一次做两次。

3-8 二位和七位碰腕手,含胸,向左垫步,目视行进方向。

4-8 三位和五位碰腕手,正挑身,向右垫步,目视行进方向。

结尾(共一个八拍):

1-8 自八点方向至二点方向做七位摊手,原地半脚掌碎步,提裙行礼。

