



**中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心
青少年舞台剧艺术教育测评认证**

考试大纲（修订）

（2021 版）



舞蹈类艺术测评考试大纲

舞蹈测评说明：

舞蹈测评申报专业：

中国舞、民族舞、民间舞、芭蕾舞、拉丁舞、现代舞、街舞、踢踏舞、古典舞、东方舞等。

宗旨及目标：

舞蹈测评是一个专业性与普及性相互协调的统一体。我们力争做到舞蹈普及化，将舞蹈普及教育作为民族文化素养的提高和推广。

本舞蹈大纲共有十级：

初级（1—4级）、中级（5—8级）、高级（9—10级）

舞蹈测评各项要求：

- 1、考生考试要求：着装整洁干净，盘头、统一体操服、长袜裤，表演可穿黑色长裤，挂牌入场。6---8人为一组，每组考试时间为15分钟至20分钟。
- 2、考试内容：基本功，组合、剧目表演两个部分。表演要求从规定组合、自选组合中各选1---2个，组合进行汇报考试。高级要有完整的剧目，进行独舞表演。
- 3、报考舞蹈测评无起点级别限制，初中级阶段不要求级别连续，高级阶段不能越级，必须有级别的连续性。
- 4、因中国关心下一代工作委员会健康体育发展中心艺术类测评级别较高，属于政府背书，副国级单位认证，测评本身无教材使用限制，舞蹈测评认可社会上所有主流舞蹈类考级测评教学教材。

考试大纲：（级别对应的年龄仅供参考，根据实际情况调整）



中国关工委健体中心舞蹈类测评考试大纲 (初级)

级别	内容		定级标准
第一级 (年龄 4-6岁)	舞蹈知识	1. 身体方位：上、下、左、右。 2. 人体部位名称：头、胸、臂、腿各部位。 3. 手形：掌、指。 4. 手脚基本位置。 5. 音乐节奏训练：2/4 节奏，中速、慢速	1、有正确的坐、站姿及直立体态的概念。 2、按规定节奏完成动作。 3、上下身动作基本协调。
	基本功训练	地面： 1. 坐姿 2. 头的动作 3. 肩的动作 4. 勾绷脚 5. 吸抱腿 6. 前压腿 7. 掰膀子 8. 压腿 9. 弯腰 。	
	组合剧目表演范例	中间： 1. 站姿 2. 叉腰 3. 手臂基本位置 4. 半蹲 5. 提压脚 6. 行进步 7. 平踏步 8. 蹦跳步 9. 小跑步	
第二级 (年龄 4-6岁)	舞蹈知识	1. 认识舞台的八个方位。 2. 能区分半拍、一拍的节奏，做到半拍一动。	1、有正确的直立体态意识。 2、动作能在所要求的音乐节拍中完成。 3、勾绷脚、直膝、开胯基本能到位，有基本的软开度。表演有节奏感。
	基本功训练	地面： 1. 勾绷脚 2. 压胯 3. 吸腿 4. 前抬腿 5. 扳小燕 6. 跪下腰	
	组合剧目表演	中间： 1. 大八字步 2. 大八字步半蹲 3. 手臂大小波浪 4. 移动重心练习 5. 碎步 6. 侧踵步 7. 半脚尖走步	
	组合剧目表演	1. 走步组合 2. 手位组合 3. 手臂大小波浪组合 4. 春来了 5. 拍皮球 6. 洋娃娃和小熊跳舞	



	范 例	7. 半脚尖走步 8. 猜猜我是谁 (踵步组合)			
第三级 (年 龄 7-8 岁)	舞 蹈 知 识	1. 中国古典舞手形: 兰花手 (女)、掌 (男)。 2. 藏族舞: 藏族是我国一个能歌善舞的民族。它舞蹈的运动形式以上下动律为主。由于节奏、速度、力度的变化而形成不同舞蹈个性。藏族主要分两大类: 踢踏 (堆谐) ---舞蹈膝部松弛, 脚下灵活。弦子 (谐) ---舞蹈动律松弛柔韵, 音乐优美。		1、有较好的形态, 包括身体直立、手和脚。 2、腰、腿有一定的软开度。 3、身体动作能协调, 包括手、眼、身、法、步的简单配合。 4、有基本舞蹈感觉。	
	基 本 功 训 练	地 面	1. 勾绷脚 2. 抬腿 (前、侧身旁抬腿 45 度) 3. 压腿 (前、旁、后单腿压腿) 4. 大踢腿 (前、旁 5. 背肌 6. 掰膀子 7. 腰 (躺地顶腰)		
		把 杆 (双把)	1. 正步蹲 2. 正步绷脚 3. 半脚尖 (正步位) 4. 正步吸腿 90 度 ;		
		中 间	1. 手位: 单按掌、单托掌、单山膀 2. 脚位: 丁字步 3. 正步小跳 4. 吸跳步 (2 拍舞步) 5. 横追步 6. 跳踢步 (后) 。		
	组 合、 剧 目 表 演 范 例	1. 健康歌 2. 洋娃娃和小熊跳舞 3. 猜猜我是谁 4. 可爱的小鸡 (后跳踢步为主要动作) 5. 吸跳步组合 (喂鸡曲) 6. 小板凳 (节奏训练) 7. 藏族舞退踏步组合 8. 古典舞手位组合 (小和尚曲) 9. 横追步组合			



		以上组合任选一二个或自定组合。	
--	--	-----------------	--

第四级 (年龄 7-8岁)	舞蹈知识	1. 芭蕾舞: 源于欧洲, 已有几百年历史。从训练到舞姿及手脚位置都有固定程式, 如: 芭蕾 1---7 位手位、1---5 位脚位。 2. 节奏: 3/4 拍。 3. 东北秧歌: 是汉族东北地区民间秧歌表演形式。通过走相、稳相和鼓相及各种手巾花的表演变化体现其表演艺术风格。他源于人民的劳动生活, 具有浓郁的民间乡土气息和民俗特色, 舞蹈体现良劲、美劲、泼辣劲。	1、有较好的身体形态及基本舞姿。 2、有一定的软开度。 3、节奏感强, 能在各种节奏中完成所学舞蹈动作。 4、有舞蹈表演意识。
	基本功训练	1. 勾绷脚 (环动) 2. 吸伸腿 (前、旁 90 度) 3. 横、竖叉 4. 搬腿 (前、旁) 5. 大踢腿 (前、旁、后) 6. 掰膀子 7. 腰 (站下腰);	
	把杆 (双把)	1. 一位绷脚 2. 半蹲 (一、二位) 3. 一位擦地 (旁) 4. 腰 (胸腰、旁腰) 5. 小跳 (一位)	
	中间	1. 手位: 顺风旗、双山膀、双托掌。 2. 双晃手 3. 一位小跳 4. 三拍舞步 5. 错步组合。	
组合、剧目表演范例	古典舞手位组合 东北秧歌组合 (十字步、单双片花、蝴蝶花) 三拍舞步组合 铃儿响叮铛 (小马步) 小小波尔卡 (吸跳步) 拾稻穗的小姑娘 蒙族舞硬腕组合 铃鼓舞 (节奏训练 2/4 拍) 快乐的小鸭子 以上组合任选一二个或自定组合。		



中国关工委健体中心舞蹈类测评考试大纲

(中级)

级别	内 容		定级标准	
第五级 (年 龄 8-10 岁)	舞蹈 知识	<p>1. 中国古典舞基训：是建立在中国戏曲、武术基础上，为中国古典舞所需要而服务的基本功训练。表现在素质、能力、技术技巧、身体表现力、舞蹈语言等方面。它是一个完整的训练体系。要成为一个好的民族舞演员，必须要经过严格的训练，提高各种技术能力，才能做到表演游刃有余。</p> <p>2. 蒙族舞：蒙古族是一个游牧民族，也称马背民族。男子舞蹈强悍骁勇，女子舞蹈端庄典雅。舞蹈以肩、腕、步及各种舞姿形成其特殊风格。</p>	<p>1、有较好的软开度及身体控制能力。</p> <p>2、舞蹈动作准确，能完整表现组合。达到剧目所要求的情绪。表演具有一些感染力。</p>	
	基本 功训 练	地 面		<p>1. 勾绷脚（单、双、环动）</p> <p>2. 吸伸腿 90 度</p> <p>3. 大环动（单腿 90 度）</p> <p>4. 压叉（前、旁、后、横拧腰）</p> <p>5. 搬腿（前、旁、后）</p> <p>6. 在踢腿（前、旁、后）</p> <p>7. 背肌（两头起）</p> <p>8. 掰膀子</p> <p>9. 腰（立下腰）；</p>
		把杆 (双 把)		<p>1. 蹲 a、一位、二位 b、五位 c、踏步蹲</p> <p>2. 擦地（前、旁、后、一位）</p> <p>3. 五位擦地（旁）</p> <p>4. 吸腿（一位 45 度、90 度）</p> <p>5. 下腰（胸、旁腰加手）</p> <p>6. 压腿（把杆前、旁、后）</p> <p>7. 踢腿（前---单把，旁、后---双把）</p>
	中 间	<p>1. 手臂呼吸（大小波浪加屈伸）</p> <p>2. 手位：托按掌、山膀按掌</p> <p>3. 摊摊手（跪、站两种准备）</p> <p>4. 小五花</p> <p>5. 原地转（平踏步、留甩头、半脚尖 360 度）</p> <p>6. 小跳：一位、二位</p>		



		<p>7. 错步 (斜线)</p> <p>8. 三拍舞步加手。</p>	
	组合、剧目表演范例	<p>1. 三拍舞步 (抒情)</p> <p>2. 古典舞手位 (刚武风格)</p> <p>3. 古典舞手位 (抒情风格)</p> <p>4. 小马舞 (勒马式、扬鞭式)</p> <p>5. 小小挤奶员 (肩的组合)</p> <p>6. 错步组合</p> <p>7. 花笠舞 (日本舞)</p> <p>8. 小看戏 (东北秧歌)</p> <p>9. 现代韵律舞 (节奏练习)</p> <p>10. 儿童舞</p> <p>以上组合任选一二个或自定组合。</p>	
第六级 (年龄 8-10 岁)	舞蹈知识	<p>1. 中国古典舞身韵: 是古典舞特定艺术风格的表现手段, 这种训练身法与神韵的方法统称为“身韵”。它分为元素、平圆、立圆、八字圆运动路线及典型性、风格性强的训练动作, 最终解决民族舞演员内在神韵的表现力。</p> <p>2. 云南花灯: 云南花灯是云南汉族地区广为流传的一种民间歌舞形式。配合音乐在平衡摆动中产生一种自然流畅的美感。其主要动律和动作-----崴。教学中要抓住这一风格重点展开教学。</p>	<p>1、有规范的舞蹈动作。</p> <p>2、有良好的身体控制能力、稳定性; 腰腿具有一定的软开度; 有基本力度和爆发力。脚下动作干净。</p> <p>3、舞蹈表演中能看到内心节奏的表现。</p>
	基本功训练	<p>地面</p> <p>1. 提、沉、含、仰、移 (盘坐、双跪准备)</p> <p>2. 开胯练习 (吸、双腿开胯)</p> <p>3. 双腿大环动</p> <p>4. 压腿 (前、旁、后)</p> <p>5. 搬腿 (前、旁、后)</p> <p>6. 大踢腿 (前、旁、后)</p> <p>7. 掰膀子</p> <p>8. 腰 (站下腰强化练习, 提高难度);</p> <p>把杆</p> <p>1. 蹲 (单把一位、二位、五位半蹲、全蹲)</p> <p>2. 擦地 (单把前、旁、后)</p> <p>3. 五位擦地 (双把前、旁、后)</p> <p>4. 小踢腿 (双把前、旁、后)</p> <p>5. 单腿蹲 (双把分解)</p>	



		<ol style="list-style-type: none"> 6. 立身射雁（双把踏步蹲起） 7. 涮腰（单把） 8. 压腿（前、旁、后） 9. 搬腿 10. 大踢腿（单把前、旁、双把后腿） 	
	中间	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舞姿练习（前、后点地加各种手位） 2. 立身射雁 3. 点步转：1/4 圈、1/2 圈 4. 小跳 a、一、二位换位跳 b、五位小跳 5. 一位中跳 6. 错步跳（大跳起法） 	
	组合剧目表演范例	<ol style="list-style-type: none"> 1. 古典舞组合一（舞姿、韵律）； 2. 古典舞组合二； 3. 藏族舞组合二（弦子、单、长靠）； 4. 藏族舞组合一（抬踏步）； 5. 云南花灯（徒手、跳颠步）； 6. 云南花灯（扇子、小崑、吸跳步）。 7. 伞扇舞（日本舞） 8. 拉丁舞恰、恰、恰 9. 少儿舞 10. 踢踏舞。 <p>以上组合任选一二个或自定组合。</p>	
第七级 (年龄 10-13 岁)	舞蹈知识	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中国古典舞技巧：是中国古典舞中一个重要组成部分，是演员基本功训练的最高阶段和综合能力的展现。分为：跳、转、翻三大类。跳---腿部爆发用力腾空展现舞姿；转---身体保持平衡，在垂直和平衡重心上快速旋转；翻---以腰为轴，身体在倾斜中翻转。它们是中国古典舞中具有独特风格韵律的技巧形式。 2. 维族舞：是新疆各民族舞蹈中的一种形式。舞蹈具有挺而不僵的基本体态和颤而不窜的动律。节奏为切分、多符点。常见动作有：托帽式、移颈、垫步、三步一抬等。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、身体具有良好的软开素质，准确的舞姿造型。 2、有一定的基本能力，包括身体的控制、力度、爆发力。 3、掌握风格舞的节奏动律及表现特点。
	基本功训练	把杆（单把） <ol style="list-style-type: none"> 1. 一位擦地（双把活动） 2. 蹲（单把一位、二位、五位半蹲、全蹲） 3. 五位擦地 4. 小踢腿（前、旁、后，一位） 5. 单腿蹲（双把） 6. 腰：前后下腰、大涮腰 7. 舞姿：拧身吸腿 8. 压、搬、控腿 9. 踢后腿： 	



		中间	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行进大踢腿 (前、旁 8 拍、4 拍一次) 2. 舞姿: 点地托按掌、拧身吸腿加手位 3. 摇臂 4. 原地转: 1/2 圈、360 度圈、3 个一停、点、碾转。 5. 踏步翻身: 1/4 圈、1/2 圈、一个 6. 小跳: a、一、二位换位跳 b、五位小跳 c、小射雁跳 (双起单落) 7. 中跳: a、一位三个一停 b、原地分腿跳 (45 度) 8. 大跳: 大步跳 (迈步跳) 9. 绞柱: (踮腿、盖腿) 10. 圆场 11. 花梆步。 	
	组合、剧目表演范例		<ol style="list-style-type: none"> 1. 维族舞组合一 (进退步) 2. 维族舞组合二 (手位一、三、七、托帽位) 3. 傣族舞 (平踏踢步、点步) 4. 拉丁舞 (恰、恰、恰) 5. 古典舞 6. 外国代表性舞 7. 少儿舞 8. 东方舞 9. 踢踏舞 10. 现代舞。 <p>以上组合任选一二个或自定组合。</p>	
第八级 (年龄 10-13 岁)	舞蹈知识		<ol style="list-style-type: none"> 1. 傣族舞: 是我国云南地区歌舞民族舞蹈表演形式之一。其舞姿雕塑性、动作韵律性、语言性强, 舞蹈始终强调三道弯的造型美。动律节奏, 以上下均匀颤动和节拍向下为特点。 2. 踢踏舞: 它源于爱尔兰民间, 后传入美国, 近几年在我国得到广泛发展。“踢踏”即拍打扣击的意思, 它融爵士舞、芭蕾舞、西班牙舞、迪斯科等于一体。要求动作松弛, 上身保持挺拔, 下身下沉, 节奏热烈分明, 轻重缓急清晰, 专家称踢踏舞是用身体创造节奏的舞蹈。 	<p>从本级开始要求独舞表演。</p> <p>1、身体有良好的软开度。 准确的舞姿造型。</p> <p>2、有较好的身体素质能力, 风格舞蹈掌握较好, 有一定的表现能力。</p>
	基本功训练	把杆 (单把)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活动: (双把, 腰和脚组合) 2. 蹲: (一位、二位、五位半蹲、全蹲) 3. 五位擦地 (前、旁、后) 4. 小踢腿 (前、旁、后, 五位准备) 5. 单腿蹲 (45 度前、旁、后) 6. 腰: a、前、后腰 b、大涮腰 7. 舞姿: a、斜探海 b、大掖步 8. 压、搬、控腿 9. 踢紫金冠: 	



	中间	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行进大踢腿 (前、旁 4 拍一次) 2. 原地踢后腿 (8 拍一次) 3. 搬腿 (原地前、后) 4. 舞姿 (斜探海、大掖步) 5. 穿手 6. 踏步翻身: 4 拍一次、2 拍一次 7. 平转: 1/2 圈 8. 小跳: a、一、二、五位 b、小射雁 (单起单落) 9. 中跳: a、一位 3 个一停 b、劈腿跳 (原地、行进) 10. 大跳: (凌空越错步起法) 11. 绞柱 (圈) 12. 圆场。 	
	组合、剧目表 演范例	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傣族舞 (手位、丁字步、孔雀飞步) 2. 维族舞 (手位、摇身点颤) (垫步、三步一抬) 3. 中国舞 4. 现代舞 5. 拉丁舞 6. 踢踏舞 7. 东方舞 8. 草裙舞 9. 外国代表性舞 <p>以上组合任选一二个或自定组合。</p>	

中国关工委健体中心舞蹈类测评考试大纲 (高级)

级别	内 容		定级标准
第九级 (年龄 13-15 岁)	舞蹈知识	<ol style="list-style-type: none"> 1. 苗族舞: 苗族分布在我国许多省市, 舞蹈以芦笙各类鼓舞为特色。男子动作矫健潇洒, 女子动作轻快柔美。上身为前后动律, 配合摆手动作, 节奏欢快、鲜明。 2. 拉丁舞: 拉丁舞起源于拉丁美洲, 分伦巴、桑巴、恰恰恰、牛仔等, 统归为国际标准舞。舞蹈节奏性强, 动律主要为胯部的扭动。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、有较好的技能, 规范的舞姿。 2、能完整的表现剧目所要求的情绪、技术技巧动作。 3、舞蹈表演流畅, 脚下动作干净。
	基本功训练	把杆 延续前一级别动作。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 活动: 腰、腿 2. 压、搬、控腿 	



		<p>3. 踢紫金冠</p> <p>4. 舞姿：a、大射雁 b、姿态斜腰 c、探险海</p>	
	中 间	<p>1. 行进大踢腿（2拍一次）</p> <p>2. 原地紫金冠</p> <p>3. 搬、控腿（前、旁、后）</p> <p>4. 舞姿：a、大射雁 c、探海</p> <p>5. 踏步翻身：三个以上</p> <p>6. 平转：连续</p> <p>7. 小跳：a、五位换位跳 b、吸腿小跳（正吸腿）</p> <p>8. 中跳：a、一位3个一停 b、射雁跳（双起单落）</p> <p>9. 大跳：a、凌空越 b、吸撩腿大跳 c、紫金冠</p> <p>10. 圆场</p> <p>11. 花梆步</p> <p>12. 技巧：绞柱（圈）、平转、踏步翻身、紫金冠、快速点转等，任选一种有速度的完成。</p>	
	组合、剧目表 演范例	<p>1. 苗族舞（基本动律）</p> <p>2. 中国舞以上为规定舞蹈任选一、二。</p> <p>3. 踢踏舞</p> <p>4. 拉丁舞</p> <p>5. 独、双、三人舞均可</p> <p>6. 现代舞</p> <p>7. 外国代表性舞</p> <p>8. 各届比赛优秀剧目及自编剧目</p>	
第十级 (年龄 13-15 岁)	舞蹈知识	<p>1、朝鲜舞：朝鲜族是一个能歌善舞的民族。朝鲜舞女性柔韧优雅而深沉，男性稳重潇洒而幽默。通常我们所见为长鼓、扇子、铃铛舞等。舞蹈以动静结合为特点，特殊的节奏、呼吸赋予朝鲜舞之动律风格。</p> <p>2、现代舞：是在反对芭蕾的前提下产生的。他强调身体解放，揭示内心活动。注重以动作去感知和交流，有其自己的训练体系。</p>	<p>1、有较好的技能，准确的舞姿动作。。</p> <p>2、舞蹈表演风格性强，有内在韵律，做到内外和谐统一。</p> <p>3、能运用所学技能表现剧目要求的情感。</p>
	基本功训练	把杆：在九级的基础上强化训练。	
		中间：在九级的基础上强化训练。	
组合、剧目表 演范例	<p>1、朝鲜族舞（安旦、跟步、吸跳步等）</p> <p>2、朝鲜族舞（拍手、背手）</p> <p>3、扇子舞（各种民族民间扇舞）</p> <p>4、中国舞</p> <p>以上组合任选一二个或自定组合。</p>		



		5、近年各种比赛的优秀剧目及自编剧目，舞种不限。	
--	--	--------------------------	--