

责任编辑：何海龙 李琴华
装帧设计：文智达教育

■ “互联网+” 新形态精品教材



“互联网+” 新形态精品教材

- | | |
|------------------|------------------|
| 《三笔字教程》 | 《幼儿体育课程》 |
| 《简笔画教程》 | 《婴幼儿安全照护》 |
| 《手工制作教程》 | 《婴幼儿健康照护》 |
| 《婴幼儿教育学》 | 《婴幼儿生活照顾》 |
| 《婴幼儿心理学》 | 《婴幼儿活动保育》 |
| 《幼儿健康评估》 | 《婴幼儿玩教具制作》 |
| 《家园沟通与指导》 | 《婴幼儿饮食与营养》 |
| 《保育员职业素养》 | 《幼儿感觉统合训练》 |
| 《保育员口语与沟通》 | 《民族民间舞基础教程》 |
| 《儿童行为问题与矫正》 | 《婴幼儿艺术启蒙教育》 |
| 《新编乐理与视唱练耳》 | 《幼儿文学欣赏与表达》 |
| 《婴幼儿行为观察与引导》 | 《婴幼儿活动设计与指导》 |
| 《婴幼儿心理发展与教育》 | 《托幼园所保育工作基础》 |
| 《舞蹈基础与幼儿舞蹈创编》 | 《声乐基础与幼儿歌曲演唱》 |
| 《婴幼儿常见疾病预防与紧急处理》 | 《幼儿园一日生活环节的组织策略》 |



舞蹈基础与幼儿舞蹈创编

徐丽红 陈春 陈天姿 ○ 主编

舞蹈基础与幼儿舞蹈创编

(2023年修订)

徐丽红 陈春 陈天姿 ○ 主编



湖南师范大学出版社



400-833-9689
本书配有相关教学资源，欢迎
扫码登录 www.wzdbook.com
进行下载。



定价：49.80 元

附
“互联网+”
资源

湖南师范大学出版社



舞蹈基础与幼儿舞蹈创编

(2023年修订)

主编 徐丽红 陈春 陈天姿
副主编 曹争 吴智宏 陆菲菲
唐小翠 黄智明
参编 吴平爱 黄嘉雯 赵丹清

湖南师范大学出版社
·长沙·

图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈基础与幼儿舞蹈创编 / 徐丽红, 陈春, 陈天姿
主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2022. 10 (2023. 4 修订)
ISBN 978-7-5648-4639-8

I. ①舞… II. ①徐… ②陈… ③陈… III. ①舞蹈-
基本知识 ②儿童舞蹈-舞蹈编导 IV. ①J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 147243 号

舞蹈基础与幼儿舞蹈创编

WUDAO JICHU YU YOUNER WUDAO CHUANGBIAN

徐丽红 陈 春 陈天姿 主编

策划统筹: 文智达教育

责任编辑: 何海龙 李琴华

责任校对: 胡晓军 曹大成

出版发行: 湖南师范大学出版社

地 址: 长沙市岳麓山

邮 编: 410081

电 话: 0731-88872751

网 址: <https://press.hunnu.edu.cn>

经 销: 各地新华书店

印 装: 湖南省美如画彩色印刷有限公司

开 本: 889 mm×1194 mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 403 千字

版 次: 2022 年 10 月第 1 版 2023 年 4 月修订

印 次: 2023 年 4 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5648-4639-8

定 价: 49.80 元

前言

>>>>>>>

舞蹈是学前教育专业学生必修课程之一，良好的舞蹈教育教学能力是学前教育专业学生从事学前教育工作必不可少的职业技能，也是其参与学前教育工作，实现岗位对接，保证幼儿教育质量的必备技能。只有提升幼儿教师舞蹈素养，实现职前职后教育一体化的有效衔接，将一名合格的师范生培养为合格的幼儿教师，才能真正实现向社会输送适应现代化学前教育发展与需要的高素质学前教育工作者，为学前教育事业的健康发展提供充足、高质量的师资保障。

本书根据国务院办公厅《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》《关于深化现代职业教育体系建设改革的意见》等文件的精神，立足服务人的全面发展，“教”与“职”融合衔接，结合学生实际进行编写，对学前教育舞蹈课程所需进行整合，填补现有教材的空缺。“舞蹈基础与幼儿舞蹈创编”课程以培养幼儿教师从事幼儿教育必备的舞蹈专业素养为目的，遵循美学的基本原理和舞蹈教学规律，结合学科的特点，在舞蹈艺术实践中培养良好的师德，促进学生审美能力的发展。

本书是应目前高职学前教育专业和学前教育工作发展之需编写的一本实用性强的教学及培训用书，主要由舞蹈基础知识、舞蹈基础训练、中国民族民间舞、幼儿舞蹈创编及幼儿园舞蹈教育活动组织与指导等内容组成。本书旨在使学生通过理论学习，了解舞蹈基础理论知识；通过舞蹈基础训练，提高舞蹈素质并掌握幼儿舞蹈训练的基本方法；通过民族民间舞蹈的学习，初步了解我国各民族舞蹈的风格特征和体态动律，丰富舞蹈语汇；通过幼儿舞蹈创编的学习，掌握幼儿舞蹈创编的步骤和方法；通过幼儿园舞蹈教育活动组织与指导的学习，了解幼儿园舞蹈教育活动的教育价值，掌握幼儿园舞蹈教育活动设计与教学的指导要点。

本书具有以下几个特点。

1. 育人与育才相统一。本书扎实推进习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神进教材、进课堂、进头脑，坚持落实“立德树人”根本任务，坚持教育面向全体学生，注重强化职业素养培育和职业技能积累，注重加强师德师风教育，引导学生树立学为人师、行为世范的职业理想，注重培养学生健全的人格，以教育者的眼光关注幼儿的成长。书中注重选取经典性作品，以寓教于乐、潜移默化的方式，增强教育的感染力，培养学生深厚的爱党爱国情感，做有骨气、有品位、有修养的中国人。例如，舞姿组合《我的祖国》，深刻反映革命英雄气概、优良作风和高尚品德，使学生在艺术欣赏中提高思想政治觉悟，树立和提升民族自信心，厚植爱国主义情怀，强化理想信念。又如，傣族舞蹈《小孔雀告诉





你》，通过起伏动律与傣族手位、步伐的协调配合，表现小孔雀与小伙伴们快乐舞蹈比试本领，培养学生爱学习，求上进，团结友爱的美德。

2. 应用实践强递进。本书以舞蹈组合学习为主，辅以舞蹈创编实例、教学活动案例的欣赏，并配套课程说明、电子教案、教学课件、教学视频等教学资源，从“实用”走向“应用”，从“平面”走向“立体”，通过设置“职业现场”“技能大赛”等栏目，激发学生的学习兴趣，增强学生的学习体验，提升学生的实操能力。

3. 职前职后相衔接。本书由高职院校舞蹈专任教师编写，结合学科特点，有目的、有计划地系统训练学生幼儿舞蹈教学技能，将幼儿园舞蹈活动内容植入舞蹈教育教学法中进行实验教学。同时本书的编写吸纳优秀的行业企业人才参与，使职前培养、入职教育和职后培训成为连贯统一的整体，缩短学校教育与社会需求之间的距离，实现教育、科研、社会服务合一，将专业精神、职业精神和工匠精神融入人才培养全过程。

本书由江门市基础教育学科带头人、江门幼儿师范高等专科学校舞蹈高级讲师徐丽红设计、编制总体框架，并负责全书的统稿、修订及部分章节的编写工作。全书共五章，其中，徐丽红（广东江门幼儿师范高等专科学校）编写第一章和第二章、第四章、第五章部分内容，陈春（鄂州职业大学）编写第五章部分内容，陈天姿（广东江门幼儿师范高等专科学校）编写第四章部分内容，吴智宏（广东江门幼儿师范高等专科学校）编写第二章、第五章部分内容和第三章，吴平爱（广东江门幼儿师范高等专科学校）、赵丹清（江门市蓓蕾幼儿园）提供幼儿园活动案例，徐丽红、陈春、陈天姿、曹争（唐山师范学院玉田分校）、吴智宏、陆菲菲（广西商贸高级技工学校）、唐小翠（永州师范高等专科学校）、黄智明（衡阳幼儿师范高等专科学校）、吴平爱、黄嘉雯（广东江门幼儿师范高等专科学校）负责教学资源包和微课的制作。

本书以《幼儿园教育指导纲要（试行）》《教师教育课程标准（试行）》为指导，借鉴加德纳的“多元智能理论”、拉班的“教育舞蹈”、吕艺生的“素质教育舞蹈”等国内外先进的儿童舞蹈教育理念和教学方法，参照《3—6岁儿童学习与发展指南》的基本要求编写而成。本书收录了大量幼儿园舞蹈活动教学案例，学生可直接用于未来的工作实践中，体现了面向幼教工作岗位选择教学内容的思想，实现专业与职业岗位的有效对接。本书将配套的动作讲解视频和幼儿园舞蹈活动案例视频以二维码的形式呈现，便于学生随时学习，培养自主学习的能力。

本书具有科学性、专业性和实用性的特点，可作为学前教育专业舞蹈课程的首选教材，也可以作为幼儿园一线教师以及广大幼儿教育工作者的教学参考书和岗位培训教材。

在编写过程中，编者借鉴了优秀教师的教学成果，在这里表示衷心的感谢。由于编者水平有限，书中难免存有疏漏和不足之处，敬请广大师生在使用过程中提出宝贵的意见和建议，使本书日臻完善。

编 者
2022年4月

目录 >>>>>>>

第一章 舞蹈基础知识	(1)
第一节 舞蹈的起源与发展	(2)
第二节 舞蹈的分类	(5)
第三节 舞蹈艺术的基本特征	(8)
第四节 舞蹈记录	(10)
第二章 舞蹈基础训练	(16)
第一节 芭蕾舞基础训练	(17)
第二节 中国古典舞基础训练	(30)
第三节 幼儿舞蹈基础训练	(84)
第三章 中国民族民间舞	(103)
第一节 东北秧歌	(104)
第二节 藏族舞蹈	(112)
第三节 蒙古族舞蹈	(119)
第四节 维吾尔族舞蹈	(129)
第五节 傣族舞蹈	(138)
第四章 幼儿舞蹈创编	(153)
第一节 幼儿舞蹈创编基本知识	(154)
第二节 幼儿自娱性舞蹈创编	(156)
第三节 幼儿表演性舞蹈创编	(185)
第五章 幼儿园舞蹈教育活动组织与指导	(204)
第一节 幼儿园舞蹈教育活动概述	(205)
第二节 幼儿园舞蹈教育活动的组织要点	(208)
第三节 幼儿园舞蹈教育活动方案设计与教学指导	(211)
第四节 舞蹈在幼儿园教育活动中的运用	(226)
参考文献	(241)

第一章 舞蹈基础知识

学习目标

知识目标：了解舞蹈的起源与发展，掌握舞蹈艺术的基本特征、舞蹈分类的方法。

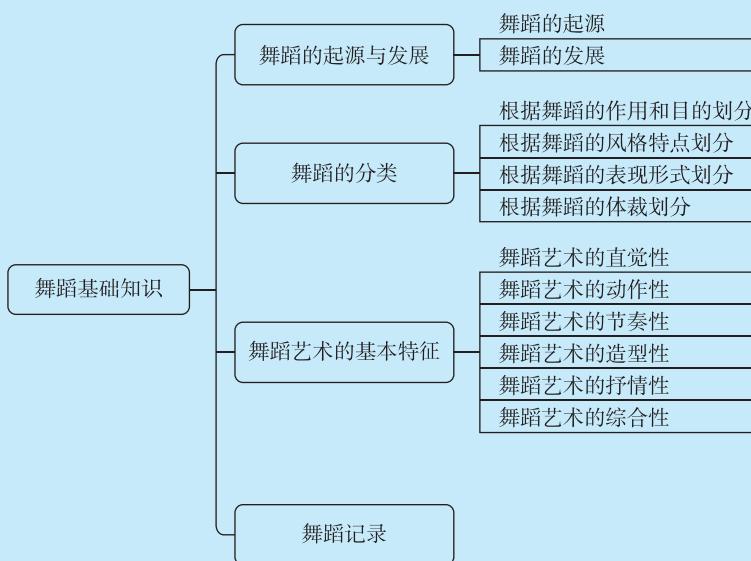
技能目标：具备准确判断舞蹈特性和辨析舞蹈类别的能力。

素养目标：提高舞蹈艺术修养，坚定文化自信，增强社会责任感与青年担当。

职业现场

舞蹈基础知识的学习，能让同学们了解幼儿教育工作者应具备的舞蹈基础知识，厘清舞蹈的概念、舞蹈艺术的基本特征和分类，明确幼儿教育工作者应有的认知，为后续的舞蹈学习打下良好的理论基础。同学们可以通过音像资料或现场观摩，了解舞蹈，体验舞蹈，感受舞蹈的魅力。

思维导图





舞蹈是一种人体艺术，是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术表现手段，来表达人们的思想感情和丰富的内在精神世界，反映社会生活内容的一种艺术形式。舞蹈是一种综合性的动态艺术，在一定的空间和时间内，通过连续的人体动作过程、凝练的姿态表情和不断流动变化的队形画面，结合音乐、舞台美术等艺术手段来塑造舞蹈艺术形象。舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏和表情。舞蹈具有教育功能、认知功能和审美愉悦功能，既能鲜明反映出人们不同的思想、信仰、生活理想和审美要求，又能供人欣赏和娱乐，更具有宣传、教育等社会功能。

第一节 舞蹈的起源与发展

一、舞蹈的起源

许多学者认为舞蹈是孕育了其他各类艺术的母体艺术，由于舞蹈的进化才分化为各门胚胎艺术。舞蹈需要节奏，因而产生了音乐、诗歌；舞蹈的模仿由人体过渡到无生命的媒体材料，便有了绘画和雕塑。随着人类的进化，人们的思维能力和认识事物的水平不断提高，曲艺、小说、戏剧等艺术才相继被创造出来。人们从考古发现中推测舞蹈的起源，说法不一，主要有以下几种。

（一）劳动说

劳动是人类生存和发展的第一需要，劳动创造了人本身，劳动使人脱离了动物界，劳动创造了人类社会。动作和节奏与劳动是密切相关的，不管是哪一种劳动，人的手脚总是要活动的，手用以拍打，脚用以踩踏，在某种动作连续重复的过程中，就产生了有规律的节奏，再伴以呼喊或打击石块或木棍，最原始的舞蹈就出现了。

（二）宗教信仰说

由于原始社会生产力低下，人们与自然界抗争的能力较弱，为了求得生存，人们会在各种宗教仪式上用舞蹈的方式来祈求神灵保佑，与神灵沟通的过程中离不开人体舞蹈，因此产生了图腾舞、巫术舞。

（三）交流沟通、情感宣泄说

在语言产生之前的漫长岁月里，原始人用身体动作来进行沟通，交流感情。为了满足生存的需要，原始人把繁衍下一代视为非常重要的事情，而舞蹈是择偶、求婚和进行情爱的主要方式和手段，为了吸引异性，舞者必须以出众的精力和舞技来表现自己。此外，在庆祝丰收和战争胜利时，人们也会为宣泄情感而舞蹈。

（四）模仿说

人有模仿的本能。原始人用有节奏的动作，通过模仿野兽的动作习性或自然景物中的动态形象来获得快乐和宣泄内心情感。

我们认为，舞蹈活动是人类生活中的一种社会现象，它的起源和世界上一切事物的构成一样，都不是由单一因素造成的，而是多种因素共同作用的结果。舞蹈作为一种社会审美形态，起源于远古人类劳动生产（如狩猎、耕作）、性爱、健身和战斗操练等活动的模拟再现，以及图腾崇拜、巫术宗教祭礼活动和表现自身情感、思想、内在冲动的需要（图 1-1-1）。它和诗歌、音乐结合在一起，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。



图 1-1-1 舞蹈墓壁画 狩猎图

二、舞蹈的发展

(一) 中国古代舞蹈

上古时代，舞蹈是原始人交流思想、表达情感的主要方式。人们通过舞蹈来传授生产经验，表达劳动后的喜悦，记述历史、颂扬英雄、操练士兵、防治疾病、愉悦男女、繁衍后代，以及崇拜神灵、团结氏族。

进入奴隶社会，随着阶级的分化，出现了专供奴隶主享乐的表演性舞蹈、以通神娱神为目的的巫舞和宫廷宗庙祭祀乐舞。

进入封建社会，汉代对礼制乐舞进行变革，设立乐府，广泛收集民间歌舞，出现了各种各样的民间技艺表演，称为“百戏”。汉代的宫廷乐舞与当时取得合法地位的民间乐舞一起，创造了非凡的汉舞蹈文化（图 1-1-2）。



图 1-1-2 汉画像





经过乐舞文化大交流的两晋、南北朝时期，出现了“清商乐舞”，促进了中原乐舞与西域乐舞互相学习与交流。较著名的“清商乐舞”有《明君舞》《杯盘舞》《白纻舞》等，舞蹈多飘逸清雅、缠绵婉转、轻柔华丽。当时少数民族歌舞大量传入中原，形成了历史上第一个胡乐胡舞的热潮，最具代表性的是“龟兹乐舞”（龟兹在今新疆库车、沙雅二县之间）。

唐代国力强盛、政治稳定、经济发达、疆土辽阔，唐代文艺得到了很大的发展，乐舞艺术空前繁荣。例如，有歌颂皇帝百战百胜、所向披靡的《破阵乐》和表现皇帝功成回乡、与民同乐的《庆善乐》等大型乐舞，多由汉人创作的温婉轻柔的“软舞”和刚健敏捷的“健舞”等小型散乐。此外，还有人们改编外国传来的乐曲，配以歌词，穿着鲜艳服饰表演的“霓裳羽衣舞”。

中国古代辉煌的宫廷乐舞，随着唐王朝的消亡和元、明时期戏曲艺术的兴起逐渐消失，但仍以新的形式存在和发展，或流入民间，或融合在戏曲中。我们今日在戏曲中，依旧可见古代传统舞蹈和民间舞蹈的踪迹。明清两代，各地兴起的民间歌舞迅速发展，尤其在传统节日，城市和乡村都会举办歌舞活动，如秧歌、灯彩、龙舞、狮舞、莲宵、高跷等，使明清两代成为继宋以来民间舞蹈大发展的高峰时期，明清民间舞蹈以农民文化的淳朴鲜活、热闹奔腾，为中国古代舞蹈发展的历史画上了一个完满的句号。^①

（二）中国近现代舞蹈

在清末纯舞衰落、戏曲舞蹈繁盛的大背景下，中国舞蹈在急剧的社会变革中发展着，不仅是传统舞蹈融入戏曲，被戏曲吸收、变革，戏曲舞蹈也有它的发展与流变。由于当时的中国处在半殖民地半封建社会，西方经济文化的人侵使得欧美社会流行的艺术体系也渐渐流入我国，外国的“土风舞”“社交舞”也开始传入我国。

“五四”新文化运动后，中国舞蹈发生了根本性的变化，中国儿童歌舞的发展尤具有进步意义。20世纪20年代初，由部分文化人士倡导在教会开办的中小学开展“优秀舞”活动，后来在学校盛行融合中国武术、戏曲舞蹈和西方土风舞特点的“形意舞”。20世纪30年代初，中国音乐家黎锦晖先后创作了30多部具有儿童特点、融艺术教育与趣味性为一体的儿童歌舞和歌舞剧，如《麻雀与小孩》《小小画家》等。这些歌舞与当时的时代紧密相连，带有浓郁的反封建教育性质，培养少年儿童爱自然、爱民族、爱祖国的进步思想，通俗易懂又具有儿童情趣，在当时的儿童美育中具有一定的进步意义。

在中国共产党领导下的红色根据地，在开展土地革命及与国民党进行斗争的过程中，诞生了一种宣传进步的歌舞形式——苏区歌舞。比较著名的有《八月桂花遍地开》《当兵就要当红军》《送郎当红军》等。1942年后，延安群众性舞蹈活动蓬勃发展，形成了著名的“新秧歌运动”。秧歌剧的代表性作品《兄妹开荒》，用载歌载舞的形式表现了艰苦的边区生活和轰轰烈烈的大生产运动。在抗日战争时期，仍有大批文艺工作者活跃在战场一线，成立抗敌演剧队，迎着炮火，用文艺的方式救国抗敌。

在国民党统治区，群众舞蹈蓬勃发展，大体有三种形式：第一种是以吴晓邦为代表的中国新舞蹈艺术及用进步歌曲编演的舞蹈形式；第二种是以戴爱莲为代表的“边疆舞”；第三种是从延安传来的秧歌。^② 中华人民共和国成立前夕，中国新舞蹈艺术运动先驱吴晓邦、中国新舞蹈艺术开创者戴爱莲等艺术家为中国舞蹈事业做出了巨大的贡献。

（三）中国当代舞蹈

中华人民共和国成立后，我国的舞蹈艺术进入崭新的时代。1949年7月，成立了中华全国舞蹈工作者协会，戴爱莲女士、吴晓邦先生分别担任正、副主席。1949年7月2日，第一次中华全国文学艺术工

^① 袁禾. 中国古代舞蹈史教程 [M]. 上海：上海音乐出版社，2004：256.

^② 王克芬，隆荫培. 中国近现代当代舞蹈发展史 [M]. 北京：人民音乐出版社，1999：139.



作者代表大会在北京召开，大会进一步明确了文艺工作者为人民服务、为工农兵服务、为社会主义建设服务的新课题。20世纪50年代，建立了培养我国舞蹈专门人才的中国舞蹈学校，各地及全国性的舞蹈文艺单位相继成立，他们创作了大量反映人民精神面貌和社会革命建设的歌舞节目，收集和整理了大量民间歌舞，成为国际交流的友好使者，为舞蹈艺术发展起到巨大推动作用。中华人民共和国成立初期的歌舞《人民胜利万岁》、中国第一部大型舞剧《和平鸽》、中国第一部大型民族舞剧《宝莲灯》、中国芭蕾舞剧《红色娘子军》《白毛女》以及音乐舞蹈史诗《东方红》、粉碎“四人帮”后的民族舞剧《丝路花雨》等代表性作品，描绘了人们取得胜利的伟大历程。

20世纪80年代以后，我国舞蹈事业更是走向繁荣发展的新时期，舞蹈的题材、形式以及对舞蹈知识的整体把握都较之前有了很大飞跃，在借鉴和吸收外来文化及创作方法的基础上，中国舞蹈朝多元化方向发展，有独舞（如《希望》）、双人舞（如《踏着硝烟的男儿女儿》《孔雀飞来》《凄凄长亭》《扇舞丹青》）和群舞（如《一片羽毛》《中国妈妈》）以及民族舞剧（如《红楼梦》）、现代舞剧（如《繁漪》）、芭蕾舞剧（如《祝福》）等。全国范围内出现了各种类型的舞蹈比赛，如全国舞蹈比赛、“桃李杯”舞蹈比赛、中国舞蹈“荷花奖”比赛、CCTV电视舞蹈大赛等，这些舞蹈大赛推动了中国舞蹈发展的进程。

在传统与现代、东方与西方、艺术与市场的共同影响下，新时代的中国舞蹈总体是健康发展的，我们能够感受到时代发展、政府引导、社会文化对于舞蹈事业发展的影响，中国舞蹈艺术家们将带着过去的荣耀、经验、总结和教训，迎着前方的机遇、挑战，在中华民族的伟大复兴历史进程中昂首前行。

思考与练习

1. 简述舞蹈的定义和起源。
2. 简述中国舞蹈的发展历程。

第二节 舞蹈的分类

随着时代的发展，舞蹈表现领域不断扩大，舞蹈的形式也有了相应的发展和变化，各类新的舞蹈品种不断产生。各种不同类别的舞蹈，反映和表现了不同的社会生活内容，我们学习、研究舞蹈的种类，就是为了能更深入地了解舞蹈艺术的特征、舞蹈艺术的发展规律，熟悉和掌握舞蹈艺术反映和表现社会生活的方式和方法。这对我们进行舞蹈创作、舞蹈欣赏、舞蹈评论都有重要的意义。

为了使大家对舞蹈种类有一个清晰、系统的了解，我们从各类舞蹈客观存在的本质区别和表现内容的独特方式，以及塑造舞蹈形象的不同方法、在社会生活中所起的作用等方面来进行舞蹈类别的划分。

一、根据舞蹈的作用和目的划分

根据舞蹈的作用和目的划分，可将舞蹈分为生活舞蹈和艺术舞蹈。

（一）生活舞蹈

生活舞蹈是人们为满足自己的生活需要而进行的舞蹈活动。生活舞蹈包括习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育健身舞蹈、教育舞蹈等。





习俗舞蹈，又可称为节庆、仪式舞蹈，是我国许多民族在婚配、丧葬、种植、收获及一些喜庆节日所举行的各种群众性舞蹈活动。这些舞蹈活动表现了各个民族的风俗习惯、社会风貌、文化传统和民族性格特征。

宗教祭祀舞蹈，是进行宗教和祭祀活动的舞蹈形式。宗教祭祀舞蹈主要用以祈求神灵庇佑、除灾祛病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登，或是答谢神灵的恩赐。祭祀舞蹈，是祭祀先祖的一种礼仪性舞蹈形式，过去人们用以表示对先祖的怀念或是希望先祖和神佛对自己给予保佑和赐福。

社交舞蹈，是人们进行社会交往、增进友谊、联络感情的舞蹈活动。一般指在舞会中跳的各种交际舞。另外，我国许多少数民族在各种节日所进行的群众性的舞蹈活动，多是青年男女进行社会交往、自由选择配偶的社交活动，因此，也可以说是各民族的社交舞蹈。

自娱舞蹈，是人们以自娱自乐为唯一目的的舞蹈活动。人们用舞蹈来抒发和宣泄自己内心的情感冲动，从而获得审美愉悦的充分满足。

体育健身舞蹈，是舞蹈和体育相结合，人们以艺术审美的方式锻炼身体，使身心全面健康发展的舞蹈新品种。各种健身舞、韵律操、中老年迪斯科、冰上舞蹈、水上舞蹈，以及我国传统武术中的舞剑、舞刀和模拟各种动物、特定形象的象形拳、五禽戏等均是体育健身舞蹈。

教育舞蹈，是指学校、幼儿园等进行审美教育的舞蹈活动及其开设的舞蹈课程。教育舞蹈对陶冶和美化人的思想感情、道德情操，培养团结友爱的精神，加强礼仪教育，以及增进身心健康都能起到潜移默化的作用。

（二）艺术舞蹈

艺术舞蹈主要是以表演为目的，由专业或业余的舞蹈工作者，通过对社会生活的观察、体验、分析、集中、概括和想象，进行艺术的创造，从而创作出主题思想鲜明、情感丰富、形式完整，具有典型化的艺术形象，由少数人在舞台或广场表演给广大群众观赏的舞蹈作品。

二、根据舞蹈的风格特点划分

根据舞蹈的风格特点，可将舞蹈分为古典舞、民间舞、现代舞、当代舞。

（一）古典舞

古典舞是在民族民间传统舞蹈的基础上，经历代流传下来，经过加工、整理、创造和较长时期艺术实践的检验，被后人认为具有一定典范性和古典风格特点的舞蹈。世界上许多国家和民族都有自己独特风格的古典舞，有自身相对稳定的审美原则。中国古典舞、欧洲的古典芭蕾、印度古典舞（包括卡达卡利、婆罗多、曼尼普利、卡塔克、库契普迪、奥迪西六大体系）等，都是各国的古典舞蹈，在本民族的舞蹈艺术中有着深远的影响。

（二）民间舞

民间舞是由人民群众在长期历史进程中集体创造，不断积累、发展而形成的，并且在广大群众中广泛流传的一种舞蹈形式。它具有鲜明的风格，反映各地区、民族特有的劳动习俗、交际方式和爱情生活。不同地区和民族的舞蹈受生活方式、历史传统、宗教信仰、风俗习惯乃至地理和气候等自然环境的影响而出现迥异的风格特点。

世界各个国家和民族都有不同特色的民间舞，我们称之为代表性舞或性格舞。我国幅员辽阔、民族众多，民间舞蹈丰富多彩，如汉族的“秧歌”“腰鼓”、蒙古族的“安旦”、藏族的“锅庄”、维吾尔族的“赛乃姆”、傣族的“孔雀舞”、朝鲜族的“古格里”等。中国民间舞不仅为我国广大人民群众所欢迎，更以其独特的风采受到世界各国人民的喜爱和赞赏。



(三) 现代舞

现代舞是19世纪末、20世纪初在欧美兴起的一种舞蹈流派。其主要美学观点是反对当时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，自由地抒发人的真情实感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。

现代舞虽然发源于欧美国家，但其技法和形式理念早已被世界各国人民认可、借鉴和吸收。在我国，新舞蹈艺术运动先驱吴晓邦、戴爱莲等接受过德国现代舞流派的教育，并将其介绍到中国。时至今日，我国舞台上呈现出很多现代舞作品，其中不乏一些有中国特色的现代舞。

(四) 当代舞

当代舞是根据表现内容和塑造人物的需要，不拘一格，借鉴和吸收各国舞蹈流派的各种风格、表现手段和表现方法，兼收并蓄，为我所用，从而创造出的具有独特风格的舞蹈形式。这种新风格的舞蹈多以表现我国当代新生活为题材，如《战马嘶鸣》《割不断的琴弦》《踏着硝烟的男儿女儿》《走、跑、跳》《士兵兄弟》等。

三、根据舞蹈的表现形式划分

根据舞蹈的表现形式，可将舞蹈分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、组舞、歌舞、歌舞剧、舞剧。

(一) 独舞

一个人表演完成的舞蹈叫独舞，也叫单人舞。独舞较适合直接抒发个人的内心情感或者刻画人物性格，适合创设一定的、鲜明的意境，不适合表现较为重大的主题和复杂的情节。

(二) 双人舞

两个人表演完成的舞蹈叫双人舞，有一男一女表演，也有两男或两女表演。如对话一般，双人舞更利于表现两人之间的关系，具有一定的主题，可以很好地表现人物之间的交流、矛盾、冲突、关系、发展、对比等。

(三) 三人舞

三个人共同合作表演完成的舞蹈叫三人舞。它可以用更多的方法来表现人物的复杂关系和一定的情节，包括刻画每个人的心理和性格，展现两个人物之间的关系、三人之间的对立和统一，甚至三人之间的交错等，使得舞蹈变化更多样。

(四) 群舞

四人以上共同表演完成的舞蹈，可称为群舞。一般来说，群舞有利于表现群体的形象、复杂的人物关系，烘托或营造某种背景或气氛等。通过不同的队形、力度、舞台调度、速度、幅度等，编导根据作品的要求，可以创编出丰富多彩的舞蹈动作、姿态或造型，用舞蹈的意境以及多变性来外化人物内心世界。

(五) 组舞

由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品叫作组舞。组舞中的各个舞蹈有相对的独立性，但又都统一在共同的主题和完整的艺术构思之中。它的特点是不需要完整的故事情节，也可以不设定特定的人物形象，不受时间的跨度和情节发展的限制。如音乐舞蹈史诗《东方红》。

(六) 歌舞

歌舞是一种歌唱和舞蹈相结合的艺术表演形式，其特点是载歌载舞，既长于抒情又善于叙事，能表现人物复杂、细腻的思想感情和广泛的生活内容。





(七) 歌舞剧

歌舞剧是一种以歌唱和舞蹈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。

(八) 舞剧

舞剧又称为戏剧性舞蹈，以舞蹈为主要表现手段，综合了舞蹈、戏剧、音乐、舞台美术等舞台表演艺术的特点。在舞剧中，独舞、双人舞、三人舞、群舞都可以得到集中展示，多种风格的舞蹈也可以得到充分体现。

四、根据舞蹈的体裁划分

根据不同的体裁，可将舞蹈分为抒情舞和叙事舞。

(一) 抒情舞

抒情舞，又称情绪舞，其主要艺术特征是在特定的环境中，以鲜明、生动的舞蹈语言来直接抒发人物——舞蹈者的思想感情，以此来表达舞蹈家对生活的感受和评价^①。抒情舞可以表现很多种情感，有喜悦的、婉约的、激昂的、愤怒的，等等。例如，古典舞独舞《春江花月夜》，描绘了细致柔和、清丽淡雅的春江月夜景色，表现出一位少女清婉含蓄、细腻清雅的情绪。

(二) 叙事舞

叙事舞，又称情节舞，其主要特征是通过舞蹈中不同人物的行动所构成的情节与事件来塑造人物，表现作品的主题内容。^② 叙事舞较舞剧短小，却依旧可以浓缩地揭示作品的情节、阐述故事等。它通常具有起承转合的戏剧结构。

思考与练习

1. 熟记舞蹈种类及划分原则，并通过欣赏，列举出相应的作品。
2. 生活舞蹈和艺术舞蹈的区别有哪些？

第三节 舞蹈艺术的基本特征

一、舞蹈艺术的直觉性

舞蹈是以人体为表现工具，以形态动作为语言的直观性艺术。人们主要通过视觉器官来对舞蹈进行审美感知。舞蹈作品中所要表现和说明的一切，包括情景和人物的心理状态以及复杂的思想感情活动，一般不用语言来表达，而是用人物的行动和动作直接表现出来。我们欣赏舞蹈作品时，呈现在舞台上的 人物造型、服装和色彩、不断变化的动作姿态及流动的舞蹈画面，通过我们的视觉器官输入大脑，形成舞蹈的表象感知，一般不需要经过理性的思考和判断，直接作用于视觉感受，这也是舞蹈有别于其他艺

^① 隆荫培，徐尔充，欧建平. 舞蹈知识手册 [M]. 上海：上海音乐出版社，2011：9.

^② 隆荫培，徐尔充，欧建平. 舞蹈知识手册 [M]. 上海：上海音乐出版社，2011：9.



术形式的关键所在。

二、舞蹈艺术的动作性

舞蹈作品所反映的社会内容、所表现的精神世界，都是通过人体动作进行展现和描绘的，舞蹈有别于其他艺术形式的特点，是以动作性的肢体语言来表达人物的思想感情、塑造人物形象、表现故事或冲突。动作是构成舞蹈最基本的元素，动作的停止意味着舞蹈的结束。

舞蹈动作大致可分为表现性动作、再现性动作、装饰性联结性动作三类。表现性动作具有概括性的功能，可以直接抒发人物的情感或表达某种情绪，如激动昂扬的大跳、快速的旋转等。再现性动作，也可称说明性动作，多从生活动作中来，具有明显的模仿性特征，如开门、行走、穿衣等。这类动作在芭蕾舞剧中较多，在我国传统戏曲舞蹈中，多见一些程式化动作，如坐船、厮打等。装饰性联结性动作，没有明确的含义，在舞蹈中多用于连接、转换、装饰，如芭蕾舞步中的错步、滑步、垫步，或中国舞中的云手、晃手等。

三、舞蹈艺术的节奏性

舞蹈的动态形象是具有节奏性的动态形象。世界上任何一种舞蹈都是在一定的节奏下进行的，没有节奏就不能成为舞蹈。节奏是舞蹈艺术基本要素之一，是人们对时间的一种知觉，它是客观现象的连续性、顺序性和规律性的反映。^① 节奏可分为外在节奏和内在节奏。其中，外在节奏是我们听到的舞蹈音乐的节奏，如2/4拍、3/4拍等；内在节奏是舞蹈要表达的情感在人的身体内部引起的节奏变化。节奏在舞蹈动作上的变化，可以表现为动作的强弱、速度的快慢。同一动作，因节奏不同，可以表现出不同的思想情感和内容。例如，旋转和跳跃，用不同的速度，可以表现不同程度的喜、怒、哀、乐。

四、舞蹈艺术的造型性

舞蹈艺术是活动的画面和运动的雕塑，它有着鲜明的造型性，是动态的造型艺术。舞蹈动作是从生活动作中加工、提炼、美化而来的，除了符合动作规律的节奏性外，还必须具有造型性，这是舞蹈动作具有美感形式的最基本条件和主要因素。造型性要求动作本身具有美感，是最有表现力的典型动作。造型包括两个方面：一是舞者自身人体动作姿态的造型，如杨丽萍《雀之灵》中优美的“三道弯”、敦煌舞中的“反弹琵琶”就是具有独特风格特点的造型；二是舞蹈整体的队形、构图、画面的造型，在舞台三维空间里占据的位置和运动流动的路线，如舞蹈《小溪·江河·大海》，由20多位女孩轻移脚步，以滴水成溪、溪流汇河、江河入海等流畅多变的舞台调度，来推进舞蹈的发展。

五、舞蹈艺术的抒情性

抒情性是舞蹈艺术的独特魅力，是舞蹈艺术的重要特征和本质属性。舞蹈艺术饱含着丰富、多样的思想感情，是人们抒发对客观世界的强烈感受和对美好生活独特见解的艺术手段。

舞蹈艺术善于用形体动作来抒发情感，表达内心感受，它是人的生活情操的集中升华，以鲜明的美感和强烈的抒情性感染观众。吴晓邦先生认为动作来源于人们高度激动的感情，他解释道：“‘舞情’好比音乐的旋律，通过人体动作的抑扬顿挫、缓急轻重、刚柔粗细，表示同意、疑问、命令、恳求、惊叹、

^① 隆荫培，徐尔充，欧建平. 舞蹈知识手册 [M]. 上海：上海音乐出版社，2011：15.



威胁、哀怨、悲戚、伤心、果断、踌躇、真挚、嘲讽、关切、淡漠等各式各样的情感。舞情有刚柔粗细、抑扬顿挫、轻重缓急之分，人的感情都是在这十二个字的对比中进行的。”^① 有些难以用语言表达的思想感情，用人体动作可以充分地、意蕴深长地表达出来。

六、舞蹈艺术的综合性

舞蹈是综合了文学、音乐、戏剧、诗歌、绘画、杂技等门类艺术因素而表现出来的人体运动艺术。舞蹈和音乐是孪生姐妹，关系密切，没有好的音乐就没有好的舞蹈作品。音乐可以单独存在，但舞蹈却不能没有音乐。一般来说，音乐在舞蹈中有三方面的作用：一是描绘人物的思想感情和性格特征，与舞蹈一起共同完成塑造艺术形象的任务；二是对舞蹈所处的客观环境和气氛进行渲染和衬托；三是在舞蹈作品中，音乐还具有明显的戏剧性因素，用来表现戏剧性的性格冲突，在一定程度上担负着交代和展现剧情的任务。^②

无论是远古时期人类的击石跳舞，还是当今时代用 MIDI 制作电子音乐和音效，音乐与舞蹈始终紧密联系着，它们不仅仅是合作关系，音乐还逐渐进入舞蹈本体成为本体因素。

舞台美术包括舞蹈的服饰、道具、布景、灯光等，是舞蹈作品不可缺少的重要组成部分。舞蹈服饰不仅装饰舞者的体态美，还有助于塑造舞蹈形象。服饰与舞蹈风格、动作相关，如傣族舞蹈的筒裙充分显示了其 S 形“三道弯”特有的美。道具增强了舞蹈的表现力。布景可以提示环境、外化内在心理冲突、实现时空置换。灯光以不同的色调对应不同的人物心态，构建舞蹈时空，暗示某种舞蹈形象的存在。它们对提高舞蹈作品的表现力起着不可忽视的重要作用。

思考与练习

1. 简述或列举舞蹈艺术的基本特征。
2. 简述舞蹈艺术的综合性。

第四节 舞蹈记录

为了帮助舞者记忆、收集、教学、创编和交流舞蹈，我们以文字和图形的方式将舞蹈记录下来。下面简要介绍一些便捷、实用的舞蹈记录方法，供大家学习和参考。

舞蹈记录具体包括内容简介、舞蹈音乐、基本动作、场记和舞台美术等五个方面。

一是内容简介。内容简介包括舞蹈的主题和训练目的。用简练生动的文字将作品的主题思想、时代背景和人物的思想感情、性格气质以及展示主题所需的典型环境和主要情节介绍清楚。作为教材作品，还应记录教学目标和教学提示。

二是舞蹈音乐。一般采用简谱记录方式，以记录主旋律为主，注明音乐的力度、速度、音响效果和表情记号等。

^① 吕艺生. 舞蹈学导论 [M]. 上海：上海音乐出版社，2004：143.

^② 隆荫培，徐尔充，欧建平. 舞蹈知识手册 [M]. 上海：上海音乐出版社，2011：34.



三是基本动作。主要记录舞蹈中反复出现的基本动作和较难跳的组合动作。其他动作，如连接动作可放在场记部分说明。记录基本动作时包括记录动作名称或编号、动作节拍数、人体方位、动作起止路线、身体重心变化等，同时可配上关键性的人体动作图示。

四是场记。场记是指通过舞台调度图、文字说明和必要的动作插图，把一个舞蹈的情节、动作、造型、队形及地位的变化、表演要求等分段记录下来，比较完整地反映其表演过程。场记的记录内容应根据舞蹈作品的特点和实际需要取舍。

五是舞台美术。舞台美术包括舞蹈的服装、化妆、道具、布景、灯光等。舞蹈美术可以用文字和图示结合的方式来共同说明。舞台美术可以烘托舞蹈的气氛、塑造典型的舞蹈形象，使舞蹈作品更好地表现主题。

随着电视、网络、多媒体、摄像机、相机等高科技传播技术的发展，舞蹈的记录与传播有了更多的选择，我们在记录的过程中，应从实际出发，借助现代化的电教手段，对教材作品的训练目的、重点难点、动作分析、方法提示等重点做好记录，为今后的舞蹈教学和创编做好准备。

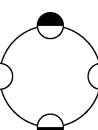
【附注】

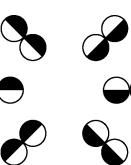
1. 常用的人物角色符号

舞蹈记录中常用●、■、▽、◆等符号表示舞蹈中的不同角色，习惯上用■表示男性舞蹈者，用●表示女性舞蹈者。如果舞蹈者人数多，在表示队形变化时可加上下角标，如■₁、●₂……

2. 人物动作记录符号

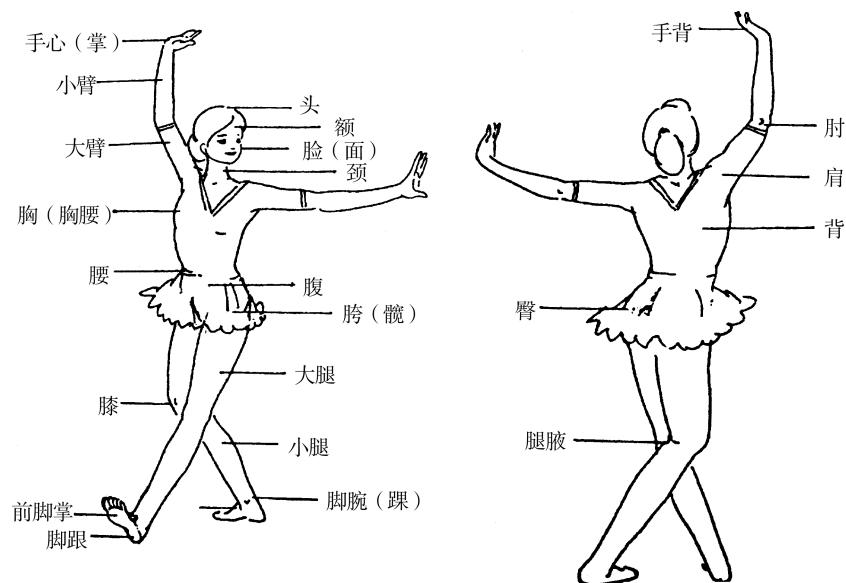
- (1) ●实心部分为脑后所朝方向，空心部分为面部所朝方向。
- (2) ●表示原地逆时针方向自转一周。
- (3) ●表示连续向前转圈。
- (4) ●表示先前进，然后退回原位。
- (5) ●→表示左右横动（先左后右）。
- (6) ●—■表示两人面朝同一方向，里手相拉。
- (7) ●↖■表示两人面朝同一方向，体前交叉握手（亦叫滑冰式）。
- (8) ●↗■表示两人右肩相对，互挽右臂旋转。
- (9) ●↙■表示两人右肩相对，右臂互接对方后腰旋转。
- (10) ●—■表示两人面对面双手相拉。
- (11) ●>■表示两人面对面双手交叉相拉。
- (12) ●^■表示两人面朝同一方向，里手相拉高举至头上（亦叫搭拱门）。

- (13)  表示面向圆心，相互拉手成一圈。

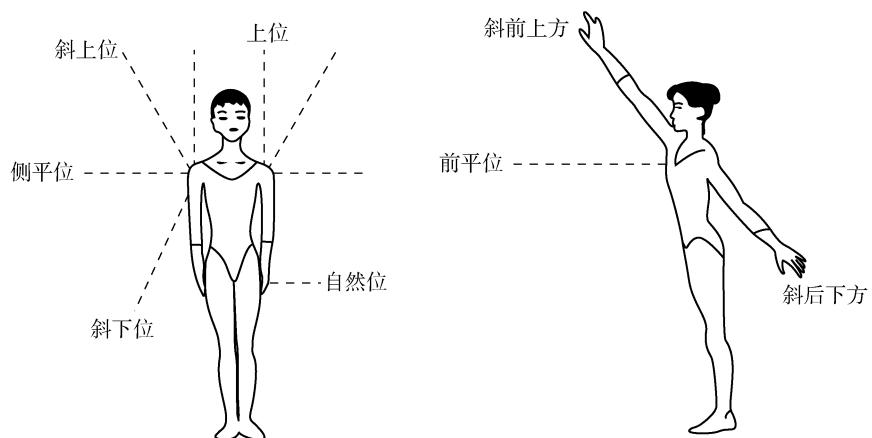
- (14)  表示双圈面朝逆时针方向（亦叫顺圈方向）站好。



3. 人体部位图

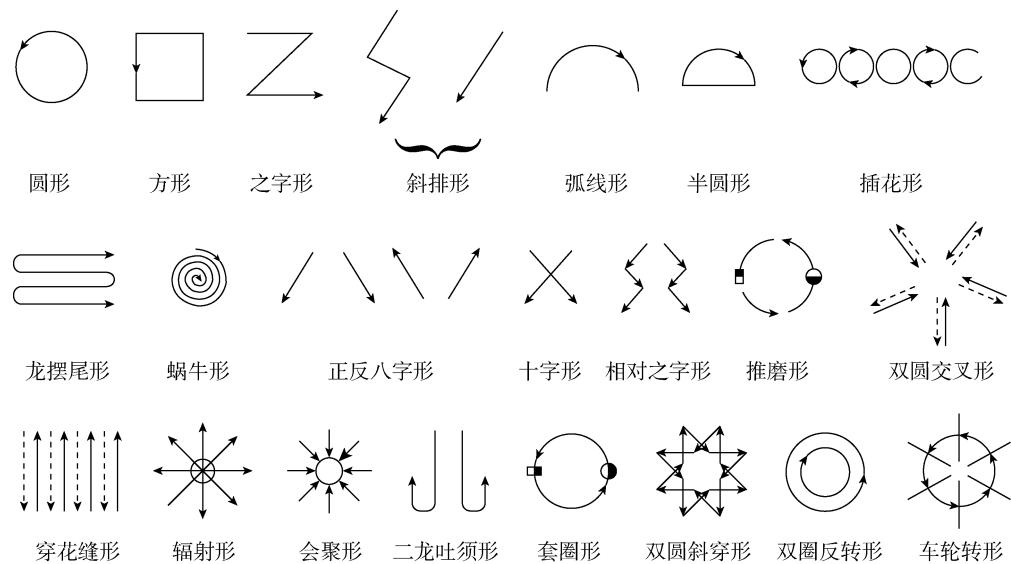


4. 手臂空间方位图



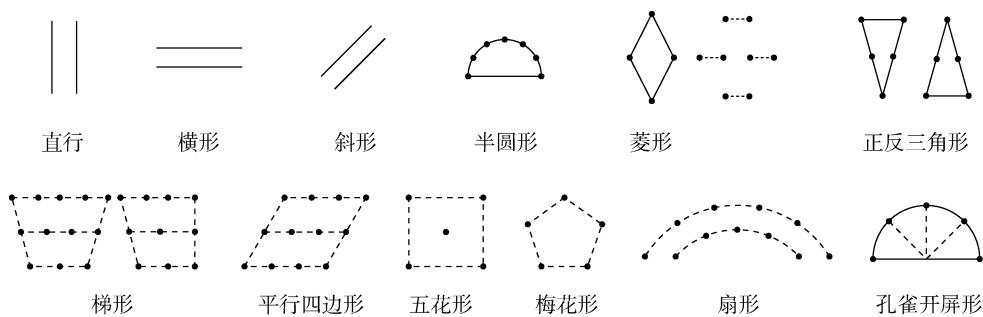
5. 常用队形图

(1) 行进队形图

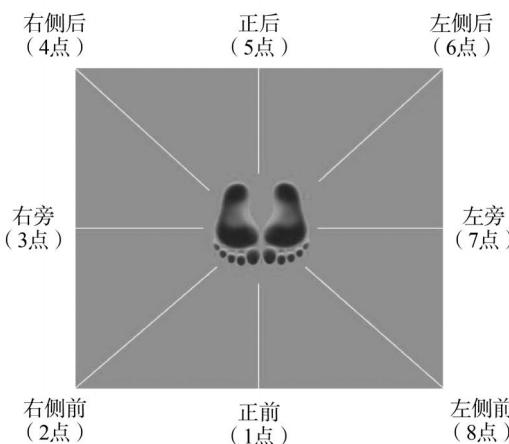




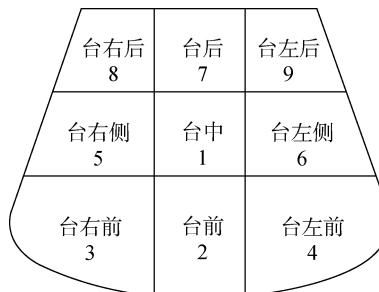
(2) 静止队形



6. 舞台、人体方位图



7. 舞台区域



【编写说明】

1. 音乐表述：第一个8拍以“①”表示，第一个8拍的1—4拍表示为“①—4”，第一个8拍的5—8拍直接表示为“5—8”，第1拍表示为“1—”。3/4拍音乐“1”=1XX（一个三拍），第一个乐句的前四个三拍表示为“①—4”，第一个乐句的后四个三拍表示为“5—8”。

2. 动作语言表达顺序：第一步描述动作部位，第二步描述方向，第三步描述动作内容，如“右脚向2点方向上步”。

3. 全身动作描述顺序：从下到上，依次是脚、身体、手、头。

4. 方向描述：以舞台、人体方位图为依据，正前方为1点方向，右侧前为2点方向，右旁为3点方向，右侧后为4点方向，正后方为5点方向，左侧后为6点方向，左旁为7点方向，左侧前为8点方向。例如，“目视2点方向”。眼的方向称为“目视”；身体的方向以胸部方向为描述部位，称为“身向”；头、眼与胸的方向一致，称为“面向”。

5. 转身动作描述：左转身、右转身。



思考与练习

1. 了解舞台的空间方位有哪些，并学会实际运用。
2. 请画出若干个常用队形图。

技能大赛

比赛内容：幼儿舞蹈作品赏析

分组：

请完成本比赛环节分组任务，每组至少包括4~6人。每组需要选出组长，确定组名，并将分组情况填入下表中。各组员应在组长的带领下，共同协作完成比赛任务。

分组情况表

组名		组长
组员		

一、比赛目标

通过幼儿舞蹈赏析，能够从幼儿的角度去认识世界，探寻幼儿舞蹈审美标准，架起与幼儿沟通的桥梁，培养对幼儿舞蹈的兴趣，提升职业意识。

二、比赛材料

幼儿舞蹈作品《再见幼儿园》《喵喵钓鱼》《苗妹妹》《小米粒》。

三、比赛要求

1. 每4~6位学生分为一组，一起赏析并讨论幼儿舞蹈作品。
2. 各小组成员共同讨论，填写任务表。
3. 各小组推选一名组员，结合幼儿舞蹈作品视频，解说并展示任务表内容。

任务表

作品名称	《七彩画笔》	编导	陈小红
主题内容	七彩的画笔能描绘缤纷的大自然和各色各样的事物，七彩的画笔画出来的图画多美呀！舞蹈采用拟人的表现手法，生动地表现了一盒七彩“小画笔”在小主人画画时，因画笔颜色的选择而发生的争吵以及画画时断笔头等场景，最终大家共同合作描绘出一幅美丽的图画的故事		
角色表现	七彩的画笔盒里五颜六色的小画笔		



续表

作品名称	《七彩画笔》	编导	陈小红
动作特点	动作简单、干净利落，表现出画笔的形象特点		
服装道具	为画笔六角形的身体和笔头做服装和头饰；巧妙运用道具“彩带”表现画笔画出的彩色线条，运用“卷笔刀”表现卷钝笔头的有趣情景，给观众留下深刻的印象		
舞蹈寓意	每一种颜色都有它的特点和作用，都是最美的颜色；每个孩子都是独一无二的、最美的“颜色”		
完成人	第（ ）小组		

评分规则：

- 各小组成员共同讨论，对其他各参赛组的展示进行评分（不需给本组打分），填写评分表。
- 评分员遵循公正、公平、公开的原则，认真观看其他组的展示并打出分值（百分制）。
- 去掉一个最高分，去掉一个最低分，求出平均分，得出名次。

评分表

组名	作品名称	评分项目					评分
		主题内容 (40分)	角色表现 (10分)	动作特点 (20分)	服装道具 (10分)	舞蹈寓意 (20分)	
第一小组							
第二小组							
第三小组							
.....							

赛后总结：

第二章 舞蹈基础训练

学习目标

知识目标：初步了解和掌握芭蕾舞、中国古典舞、幼儿舞蹈的风格特点、动作特点及身体运动规律。

技能目标：具备良好的舞蹈体态和精神面貌，初步具备表演舞蹈的能力。

素养目标：内外兼修，追求美、传播美，形成乐观开朗、积极向上的品质，传承和弘扬中华优秀传统文化，培养爱国情怀。

职业现场

本章旨在通过科学、合理的舞蹈基础训练，采取由浅入深、循序渐进的原则，使学生规范地掌握芭蕾舞、中国古典舞、幼儿舞蹈等训练内容，具有较好的舞蹈感受和表现力，以及舞蹈表演示范能力，以优雅协调的舞蹈姿态和丰富的舞蹈语汇，给幼儿一个较完美的示范，与岗位有效对接，为实践舞蹈教学打下良好的基础。

思维导图





第一节 芭蕾舞基础训练

芭蕾，由法语 *ballet* 音译而来，意为“跳”或“跳舞”，以女演员穿特制的足尖鞋立起脚尖跳舞为主要特征，故又称“足尖舞”。芭蕾舞具有独特的人体运动符号系统，它要求舞者具有修长的形体线条，脚与腿外开，延伸至远，以脚尖的站立、腾空大跳等典雅舞姿，呈现出高傲、自信、张扬、统治与支配一切的强烈人文精神。高贵典雅的芭蕾舞以轻盈飘逸、热情奔放的美学标准和表现方式完美地诠释了西欧社会那种追求积极向上、不断超越自我的时代诉求。

芭蕾起源于意大利，17世纪在法国宫廷形成，17世纪末传入俄罗斯。法国国王路易十四在巴黎创办了世界上第一所皇家舞蹈学校，确立了芭蕾的五个基本脚位和七个手位，使芭蕾动作有了一整套的程式和体系，在长期的发展中，形成了一套科学系统的训练方法。“开”“绷”“直”“立”是芭蕾舞的基本特征，也是有别于其他舞种的主要特点。

开，是指在髋部不动的情况下，整条腿从髋关节到脚腕、脚趾间全部外旋。由于腿的外开，最大限度地延长了舞蹈者的肢体线条，增强其表现力，从而使动作姿态更加优雅。

绷，是指脚腕伸展，脚背上拱，脚心下窝，脚趾并拢，向远向下无限伸展。绷脚能增加脚的长度，拉长腿部肌肉线条，使腿部线条优美、修长。

直，一方面是指人体重心的垂直，另一方面是指主力腿和动力腿的膝盖及脊柱在没有特殊动作需要的情况下，必须笔直、稳定、有力。

立，是指人体每一个关节、肌肉向上提，特别指脊柱（后背）要直立，挺拔向上。舞者身体挺拔、舞姿舒展，与芭蕾舞来源于欧洲宫廷和表现贵族气质有直接关系。

芭蕾在中国真正兴起和发展是在中华人民共和国成立之后，中国芭蕾接受了中国传统文化的影响，以革命化、民族化、群众化为核心，借用芭蕾的艺术理念、风格、规范、技巧来传达中国人的文化心理，体现了鲜明的时代特色和民族特色，作为世界芭蕾舞发展的一个分支，展现出了自己独特的艺术魅力。中国现代芭蕾舞剧代表作品有《红色娘子军》《白毛女》等。

一、基本动作

（一）基本体态

双脚平铺地面，膝盖伸直上提，内侧肌夹紧，臀大肌、腹肌、腰肌收紧，提胯、立腰、挺胸、沉肩，从尾椎到颈椎要拉直，头微微抬起，重心稍稍前移，眼睛平视前方（图 2-1-1）。



图 2-1-1 基本体态

(二) 基本手形

五指自然并拢，拇指、中指内靠，食指微分开。手形自然、松弛、圆润，保持“水滴感”（图 2-1-2）。



图 2-1-2 基本手形

(三) 基本手位

1. 一位手

双臂呈长弧形垂于体前，双肘架起，两手间相距约 10 厘米。双手的小指不要贴在大腿上，双肩松弛，自然下垂（图 2-1-3）。

2. 二位手

保持一位手姿态，两手臂平抬于胸前与胃部平行的位置，手心向里，肩、肘、腕、指成弧线（图 2-1-4）。

3. 三位手

双臂在二位手的基础上继续抬至额前上方，眼睛抬起来就能看见的高度。手心相对，两手间距不变（图 2-1-5）。



图 2-1-3 一位手



图 2-1-4 二位手



图 2-1-5 三位手

4. 四位手

一手臂为三位手姿态，另一手臂为二位手姿态。注意保持两臂形状和位置准确（图 2-1-6）。

5. 五位手

一手臂为三位手姿态，另一手臂向旁拉开，手心向前（图 2-1-7）。



图 2-1-6 四位手



图 2-1-7 五位手



6. 六位手

一手臂为二位手姿态，另一手臂为五位手姿态（图 2-1-8）。

7. 七位手

双臂保持长弧形，平抬于体侧、略低于肩。手心向前，双肘架起，保持“水滴感”（图 2-1-9）。



图 2-1-8 六位手



图 2-1-9 七位手

（四）基本脚位

1. 一位脚

两脚跟相对贴紧，两脚尖向旁一位打开。两脚全脚平放在地面上，重心在两脚上，双膝伸直收紧，两腿肌肉收紧，从大腿根向外旋转打开（图 2-1-10）。

2. 二位脚

在一位脚的基础上，一脚向旁移开，双脚直线分开一横脚的距离，重心在两脚之间（图 2-1-11）。



图 2-1-10 一位脚



图 2-1-11 二位脚

3. 三位脚

两脚外开，一脚的脚后跟在另一脚的脚弓位置上，彼此紧贴（图 2-1-12）。



4. 四位脚

前脚平行于后脚，前后脚相距一竖脚的距离。两脚保持外开，前脚脚尖与后脚脚后跟对齐（图 2-1-13）。



图 2-1-12 三位脚

图 2-1-13 四位脚

5. 五位脚

在四位脚的基础上，两脚平行相叠，一脚脚尖紧贴另一脚脚后跟（图 2-1-14）。



图 2-1-14 五位脚

二、把杆基础训练

把杆基础训练可以帮助初学者塑造较好基本体态，掌握好身体重心，提高身体的平衡控制力，获得正确的舞蹈姿态。把杆基础训练是舞者学习舞蹈最为重要的一部分内容，为以后的中间训练做好准备。

（一）把杆基本站姿

1. 双手扶把

身体正对把杆，双手与肩同宽，轻放在把杆上，平视前方。身体与把杆保持一定的距离，胳膊位于身体前 10 厘米，手腕放松，双肘自然下垂（图 2-1-15）。

2. 单手扶把

身体侧对把杆，里侧手轻扶把杆，放在身体稍前一点的位置上，目视前方（图 2-1-16）。

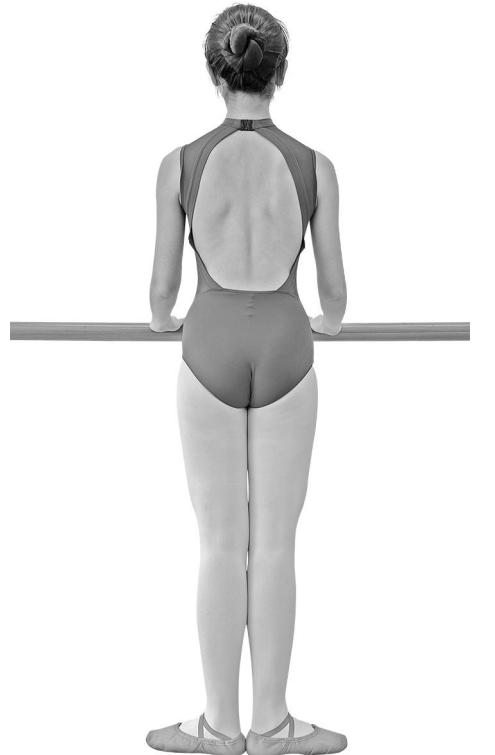


图 2-1-15 双手扶把



图 2-1-16 单手扶把

(二) 把杆基本能力训练

1. 擦地

主力腿伸直，动力腿向前、向旁或向后擦出，擦的过程中脚跟先离地，再过渡到脚背绷直，脚尖点地，收回时动作相反。重心保持在主力腿上，动力腿擦出时一定要沿着主力腿脚跟向前、向旁或向后直线擦出，脚跟前顶（图 2-1-17）。

2. 蹲

(1) 半蹲

双膝保持外开，匀速下蹲，踝关节尽量松弛，双脚平放在地面上，臀部对准脚跟。起时，脚跟主动蹬地，用对抗的力量起直，身体保持直立，从髋关节外延到脚跟，收腹、立腰、提胯、沉肩（图 2-1-18）。

(2) 全蹲

在半蹲的基础上，继续下蹲，直到脚跟提起，双膝保持外开，大腿后侧放下，臀部前顶，与双膝形成反作用力。起时，先压脚跟，经过更深的半蹲过程起直。全蹲更强调立腰、提胯，双脚脚跟尽量晚离地，少离地。需要注意的是，二位脚上的全蹲，脚跟不离地。

3. 小踢腿

小踢腿是擦地的延续动作，动力腿经过擦地，脚背瞬间离地绷脚，有力地向 25° 方向踢腿，用力点在脚尖，离地后脚尖仍有延伸感；收回时主力腿挺拔，其他要求同擦地（图 2-1-19）。



图 2-1-17 擦地



图 2-1-18 半蹲



图 2-1-19 小踢腿

4. 划圈

保持主力腿重心，动力腿擦地向前，尽量转开，向旁、向后划，脚尖对着主力脚的脚后跟。动力腿擦地向后，尽量转开，向旁、向前划，脚尖对着主力脚的脚后跟。根据方向的不同，可将划圈分为向前划圈和向后划圈；根据划圈范围的不同，可将划圈可分为 $1/2$ 圈和 $1/4$ 圈。

5. 压腿

(1) 前压腿

身体 45° 面向把杆，小八字位站立，主力腿伸直，动力腿直膝前置在把杆上，手保持三位手的姿态，上身下压贴大腿。身体尽量向前往远延伸，收胯（图 2-1-20）。

(2) 旁压腿

身体 45° 面向把杆，小八字位站立，主力腿伸直，动力腿直膝旁置在把杆上，手保持三位手的姿态，上身下压贴大腿。身体尽量向前往远延伸，收胯（图 2-1-21）。

(3) 后压腿

主力腿外开，动力腿后置在把杆上，大腿外旋，膝盖伸直，胯放正，单手领着上身向后压（图 2-1-22）。

6. 大踢腿

动力腿擦地向前、向旁或向后快速有力踢起，再经过点地擦地收回。踢起时动作有发力点，落地轻盈有控制，收腹、立腰、提胯，重心在主力腿上，身体保持稳定，动力腿大腿根放松。



图 2-1-20 前压腿



图 2-1-21 旁压腿



图 2-1-22 后压腿

三、中间基础训练

(一) 重心移动训练

1. 纵向重心移动

(1) 向前

五位脚、一位手准备。双膝蹲，手不动，头向外旁看；前脚擦地向前，双手起二位，头左倾看右手；前脚脚尖略往回收，落四位全脚半蹲；移动重心，双脚成交叉位后点地，手打开成五位，头向外看；后脚收回成五位。注意重心主动推移。

(2) 向后

向后与向前动作相反，要求同上。

2. 横向重心移动

五位脚、一位手准备。半蹲同时以前脚掌为轴，后脚向旁擦地落二位蹲，一手打开成六位手，头向外看；推移重心，原前脚直起成旁点地，身体、头面向 1 点方向，另一手打开成七位；眼看手，呼吸，手和脚收回准备，脚前后互换位置。

(二) 舞姿控制

1. 第一阿拉贝斯克

右脚前五位，面向 3 点方向。左脚经擦出后点地或向后抬至一定的高度，右臂向前伸出，左臂向旁后打开，面向右臂伸出的方向。手的形态不同于七个手位，手指延伸，掌心向下，向前伸的手臂略高于肩，向后伸的手臂略低于肩。抬腿时，身体前倾，后背收紧，肩背姿势端正，强调两胯与肩平行（图 2-1-23）。

2. 第二阿拉贝斯克

脚部动作同第一阿拉贝斯克，左手前伸，右手向旁后打开，双肩与后背顺着手臂伸出的方向转动至观众



能看见后背为宜，头顺着左肩转向观众。需要注意的是，肩背转动不可影响胯部的平正（图 2-1-24）。



图 2-1-23 第一阿拉贝斯克



图 2-1-24 第二阿拉贝斯克

3. 第三阿拉贝斯克

左脚直立，右脚经擦出后点地或向后抬至一定的高度，右臂向前伸出，左臂向旁后打开，面向右臂伸出的方向。其要求同第一阿拉贝斯克（图 2-1-25）。

4. 第四阿拉贝斯克

双脚的动作同第三阿拉贝斯克，左手前伸，右手向旁后打开，双肩与后背顺着手臂伸出的方向转动，幅度要大于第二阿拉贝斯克，使后背半向观众。其要求同第二阿拉贝斯克，上身要上挺，不能前倾（图 2-1-26）。



图 2-1-25 第三阿拉贝斯克



图 2-1-26 第四阿拉贝斯克



(三) 跳跃训练

1. 一位 (二位) 跳

一位脚、一位手或二位脚、一位手准备。半蹲，然后双脚迅速直膝向上跳起（先提脚跟、脚心再到脚尖），双脚落回原位半蹲（先落脚掌、脚心再到脚跟）。跳时身体保持直立，空中一定要直膝绷脚，保持外开。一位跳或二位跳有小跳和中跳之分，小跳不强调高度，中跳要增加跳的高度，加强落地蹲时腿部肌肉的控制力。

2. 变位跳

五位脚、一位手准备。双腿半蹲，推地跳起，双脚空中打开成二位，落地成二位半蹲，然后再跳起，双脚空中收拢成另一脚在前的五位，落地半蹲。空中变为换脚的双起双落动作，每次落地都要在准确的位置上。变位跳有小跳和中跳之分，小跳不强调高度，中跳要增加跳的高度，加强落地蹲时腿部肌肉的控制力。

3. 分腿跳

五位脚、一位手准备。双腿经半蹲重心均匀落于两脚上，双脚向上跳起的同时，后腿向后踢起90°，前腿垂直推起，绷脚离地向前移，落地成五位半蹲。也有前腿前踢、后腿后移，或前腿旁踢、后腿旁移的做法，即一腿用力向远踢，一腿经擦地后收回。向前做时，起跳的蹲双膝保持外开；向后做时，后背要挺直。

四、芭蕾舞训练组合

(一) 手位组合

1. 动作说明

准备动作：一位脚、一位手。

①—4 双手经一位起到二位，眼看左手。

5—8 双手从二位起到三位，眼看左手。

②—4 右手不动，左手落下成四位，眼随手动。

5—8 左手打开成五位，眼随手动。

③—4 右手下来，变六位，眼随右手。

5—8 右手打开成七位。

④ 双手向外延展，呼吸，收回双手成一位，眼随右手，收回双手时，头转向1点方向。

⑤—4 双手经二位起到三位。

5—8 双手交叉落于肩，掌心向下，肘抬起，抬头仰望星空。

⑥—4 双手再次起到三位。

5—8 双手打开至七位，呼吸，收回，双手成一位。



基本体态与手位、脚位

2. 要领提示

(1) 手位准确，手指、臂膀线条要柔和流畅。

(2) 注意动作与音乐、气息的协调配合。

(二) 小跳组合

1. 动作说明

准备动作：一位脚，双手叉腰，身体面对1点方向。



- ①—4 一位脚小跳三次，落地为二位半蹲状态。
 5—8 起直。
 ②—4 二位脚小跳三次，落地为右前五位半蹲状态。
 5—8 起直。
 ③—4 五位脚换脚小跳三次，落地为五位半蹲状态。
 5—8 起直。
 ④—4 2点方向五位脚换脚小跳两次，落地为五位半蹲起直状态。
 5—8 8点方向五位脚换脚小跳两次，落地为五位半蹲起直状态。
 ⑤—4 身体回1点方向，五位脚换脚小跳三次，落地为二位半蹲状态。
 5—8 起直。
 ⑥—4 二位脚小跳三次，落地为一位半蹲状态。
 5—8 起直。
 ⑦—4 一位脚小跳三次，落地为一位半蹲状态。
 5—8 起直。
 ⑧ 依次在3、5、7、1点方向一位脚各小跳一次，结束。



芭蕾基训——小跳

2. 要领提示

- (1) 注意起跳和落地时蹲的状态。
- (2) 做动作时注意气息的运用。
- (3) 跳起时注意脚尖、脚背、膝盖快速用力，外开伸直。

(三) 擦地组合

1. 动作说明

准备动作：双手扶把，一位脚。

前奏：保持舞姿。

- ①—4 右脚起向旁擦出。
 5—8 右脚擦地收回成一位。
 ②—2 右脚起向旁擦出。
 3—4 右脚擦地收回成一位。
 5—8 动作同②—4。
 ③—4 右脚起向前擦出。
 5—8 右脚擦地收回成一位。
 ④—2 右脚起向前擦出。
 3—4 右脚擦地收回成一位。
 5—8 动作同④—4。
 ⑤—4 右脚起向后擦出。
 5—8 右脚擦地收回成一位。
 ⑥—2 右脚起向后擦出。
 3—4 右脚擦地收回成一位。
 5—8 动作同⑥—4。
 ⑦—8 动作同①—②。



把杆基础——擦地





2. 要领提示

- (1) 注意收腹、立腰、沉肩、提胯，重心始终在主力腿上，不可随动力腿的动作而移动。
- (2) 右脚擦出和收回时双膝不能弯曲，双腿、双脚保持外开的状态。

(四) 蹲组合

1. 动作说明

准备动作：双手扶把，一位脚。

- ①—4 一位脚半蹲。
- 5—8 起直。
 - ② 一位脚全蹲。
 - ③ 起直。
 - ④ 右脚向旁擦地，移重心至左脚成二位脚。
- ⑤—4 二位脚半蹲。
- 5—8 起直。
 - ⑥ 二位脚全蹲。
 - ⑦ 起直。
 - ⑧ 移重心回左脚，右脚收回成五位脚。
- ⑨—4 五位脚半蹲。
- 5—8 起直。
 - ⑩ 全蹲。
 - ⑪ 起直。
 - ⑫ 右脚向前擦出成四位脚。
- ⑬—4 四位脚半蹲。
- 5—8 起直。
 - ⑭ 全蹲。
 - ⑮ 起直。
 - ⑯ 移重心回左脚，右脚收回成一位脚。



把杆基础——蹲

2. 要领提示

- (1) 躯干保持直立，重心均匀落于双脚上，双膝用力保持外开，蹲下和起直需保持对抗性。
- (2) 舞蹈动作过程中应注意气息的运用，全蹲时需控制身体，不可坐于脚跟，蹲、起间保持动作的连贯性。

(五) 小踢腿组合

1. 动作说明

准备动作：单手扶把，五位脚。

前奏：保持舞姿。

- ①—4 右脚向前小踢腿，停住。
- 5—8 点地，收回。
 - ② 动作同①。
 - ③ 右脚向前小踢腿，收回。



把杆基础——小踢腿



- ④ 动作同③。
- ⑤—4 右脚向旁小踢腿，停住。
- 5—8 点地，收回前成五位脚。
- ⑥—4 动作同⑤—4。
- 5—8 点地，收回后成五位脚。
- ⑦ 右脚向旁小踢腿，收回。
- ⑧ 五位脚半蹲，起直。
- ⑨—4 右脚向后小踢腿，停住。
- 5—8 点地，收回成五位脚。
- ⑩ 动作同⑨。
- ⑪ 右脚向后小踢腿，收回。
- ⑫ 动作同⑪。
- ⑬—4 右脚向旁小踢腿，停住。
- 5—8 点地，收回后成五位脚。
- ⑭—4 动作同⑤—4。
- 5—8 点地，收回前成五位脚。
- ⑮ 右脚向旁小踢腿，收回。
- ⑯ 五位脚半蹲，起直。

2. 要领提示

- (1) 注意动作要干净、有力、灵巧、迅速到位。
- (2) 踢出的瞬间，脚尖用力绷直，动作连贯。
- (3) 双腿保持外开，身体保持挺拔，忌坐胯。

(六) 划圈组合

1. 音乐

雪 绒 花

美国影片《音乐之声》选曲

1=F $\frac{3}{4}$ 理查德·罗杰斯 曲

3 - 5 | 2 - - | i - 5 | 4 - - | 3 - 3 | 3 4 5 |

6 - - | 5 - - | 3 - 5 | 2 - - | i - 5 | 4 - - |

3 - 5 | 5 6 7 | i - - | i - - | 2. 5 5 | 7 6 5 |

3 - 5 | i - - | 6 - i | 2 - i | 7 - - | 5 - - | 3 - 5 |

2 - - | i - 5 | 4 - - | 3 - 5 | 5 6 7 | i - - | i - 0 ||



2. 动作说明

准备动作：单手扶把，一位脚，一位手。

预备拍：1—2 手不动，3—4 起手至二位手，打开至七位手。

① 1 右脚向前擦出，2 划圈到旁，3 不动，4 收回成一位脚，5 右脚向后擦出，6 划圈到旁，7 不动，8 收回成一位脚。

② 1 右脚向前擦出，2 划圈到旁，3 划圈到后，4 收回成一位脚，5 右脚向前擦出，6 抬起 45°，7 点地，8 收回成一位脚。

③ 1 右脚向后擦出，2 划圈到旁，3 不动，4 收回成一位脚，5 右脚向前擦出，6 划圈到旁，7 不动，8 收回成一位脚。

④ 1 右脚向后擦出，2 划圈到旁，3 划圈到前，4 收回成一位脚，5 右脚向后擦出，6 抬起 45°，7 点地，8 收回成一位脚。

3. 要领提示

(1) 动作过程中，主力胯向上提起，不要晃动。

(2) 动作时，脚尖向外划至所能达到的最远点，脚尖外开、绷直，不要离地。



把杆基础——划圈

思考与练习

1. 表演芭蕾手位组合，相互欣赏并做出评价。
2. 欣赏芭蕾舞剧《天鹅湖》《睡美人》《大红灯笼高高挂》《白毛女》等作品。

第二节 中国古典舞基础训练

中国古典舞历史悠久，它的起源可以追溯到周代，是我们中华民族特有的舞蹈形式。20世纪50年代，老一辈舞蹈教育家在继承传统舞蹈文化的基础上不断实践、探索，形成了一套既反映传统精神与美学要求，又符合时代审美表现的舞种和训练体系，培养出了一批批优秀的中国舞演员、舞蹈工作者，创作出一大批具有中国古典舞蹈风格的舞蹈和舞剧作品。中国古典舞是根据中国传统舞蹈典型性的动态形式，戏曲中的程式化表演与舞蹈身段，武术中姿势和动势的劲力与风范，以及其他各种艺术文化的特点而演变出来的舞蹈形态，具有一定的典范意义和古典风格特色。

中国古典舞细腻圆润，形神兼备，情景交融，技艺结合，特别注重眼神在表演中的作用，强调呼吸的配合，富有韵律感和造型感，其所独有的东方式刚柔并济的美感，令人陶醉。“形、神、劲、律”是中国古典舞的艺术灵魂，这四大要素的有机结合，体现了中国古典舞的风格特性和神韵特征。

形，即外形，包含姿态及其动作连接的运动路线。它强调“拧、倾、圆、曲”“仰、俯、翻、卷”的曲线美和“刚健挺拔、含蓄柔韧”的气质美。舞蹈真正的生命力不是静止的“形”，而在于运动过程，古典舞的运动路线与轨迹更是千变万化，我们的前辈早已将古典舞形象地定位为“圆”的艺术，平圆、立圆、八字圆是中国古典舞的动势精髓。

神，即民族的神韵、神态和气质，是古典舞的内涵。正是把握住了“神”，“形”才有生命力，才能体味舞蹈所包含的真实意境。



劲，就是劲头儿，说的是中国古典舞的用力方法和节奏特点。其中，轻重缓急、抑扬顿挫、快和慢、开与合等对比方法也称反衬法。

律，即韵律及运动规律。律有“正律”与“反律”之分。动作接动作必须通顺即“正律”；一切动作从反面做起，如“欲上先下，欲左先右”等即“反律”。“律”的奥秘与特质在于：既有顺水推舟，一气呵成的顺势，又能在动作中形成起伏跌宕、相辅相成的逆向效果，顺逆结合，使动作产生强烈的对比性和起伏感。

中国古典舞音乐大多采用中国特有的民族乐器，如古筝、二胡、琵琶等演奏。中国民族音乐很少像西洋音乐那样强弱相同，有规律的、脉动式的节奏，一般表现为弹性节奏和点线结合的特点。抑扬顿挫、轻重缓急是中国古典舞节奏特征总的概括，体现在节奏上多为附点（抻—赶）或切分（赶—抻），或是两头抻中间赶，或是两头赶中间抻，或是紧打慢做，或是慢打紧做，等等，形成动作的内在节奏，产生动律特点和韵律感。

一、基本动作

(一) 基本站式

1. 小八字步站

站小八字步，上身直立，双肩下沉，双臂自然下垂或双背手，面向1点方向，目视前方（图2-2-1）。

2. 子午相

站丁字步或小踏步，前脚尖对8点方向，后脚尖对2点方向，身向2点方向，目视1点方向，双背手（图2-2-2、图2-2-3）。



图 2-2-1 小八字步站



图 2-2-2 丁字步站



图 2-2-3 小踏步站



(二) 基本手形

1. 兰花手

五指挺直微向上翘，拇指尖贴中指根呈兰花状（图 2-2-4、图 2-2-5）。



图 2-2-4 兰花手（掌心向下）



图 2-2-5 兰花手（掌心向上）

2. 掌

五个手指伸直，虎口张开，掌外侧用力（图 2-2-6）。

3. 拳

拇指、食指、中指紧握，无名指、小指依次弯曲靠拢（图 2-2-7）。



图 2-2-6 掌



图 2-2-7 拳

4. 单指

拇指捏住中指指甲盖，食指尽量伸开，无名指、小指弯曲（图 2-2-8）。

5. 剑指

拇指捏住无名指和小指指甲盖，尽力靠近掌心，食指、中指并齐上翘（图 2-2-9）。

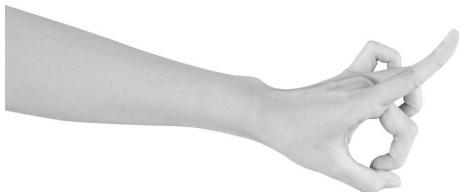


图 2-2-8 单指



图 2-2-9 剑指

(三) 基本手位

1. 山膀位

手臂呈长弧形，平抬于体侧、与肩平，翻腕，胳膊肘架圆，往外用力。山膀位分单山膀位（图 2-2-10）和双山膀位（图 2-2-11）。



图 2-2-10 单山膀位



图 2-2-11 双山膀位

2. 按掌位

手臂呈圆弧形，在胸前与胃部平行的位置压腕，兰花手掌心向外，沉肩圆肘（图 2-2-12）。

3. 托掌位

手臂呈长弧形，在头部前上方，以手中指为力点向上延伸，沉肩，肘尖打开向旁（图 2-2-13）。双手做此动作，为双托掌位（图 2-2-14）。



图 2-2-12 按掌位



图 2-2-13 托掌位



图 2-2-14 双托掌位



4. 提襟位

空心拳或兰花手提于胯旁，手腕微向里扣，沉肩，肘略架起、微向前（图 2-2-15）。

5. 顺风旗位

一手为山膀位，一手为托掌位（图 2-2-16）。

6. 山膀按掌位

一手为山膀位，一手为按掌位（图 2-2-17）。



图 2-2-15 提襟位

图 2-2-16 顺风旗位

图 2-2-17 山膀按掌位

7. 托按掌位

一手为托掌位，一手为按掌位（图 2-2-18）。

8. 斜托掌位

在顺风旗舞姿的基础上，双手掌心向上（图 2-2-19）。

9. 扬掌位

在托掌位上，手臂举至斜上方（图 2-2-20）。

10. 冲掌位

一手肘架起，兰花手掌心向上，一手向斜下方冲出，掌心向下（图 2-2-21）。



图 2-2-18 托按掌位



图 2-2-19 斜托掌位



图 2-2-20 扬掌位



图 2-2-21 冲掌位

11. 准备位

(1) 背手

手腕贴于臀部上方，掌心向外，手指斜向下（图 2-2-22、图 2-2-23）。



图 2-2-22 背手 (正面)



图 2-2-23 背手 (背面)

(2) 叉腰

前叉腰：五指并拢，虎口张开，双手叉于前腰位置（图 2-2-24）。



图 2-2-24 前叉腰

后叉腰：手腕贴住腰部，掌心向外，手指斜向下，从正面看不露手腕（图 2-2-25、图 2-2-26）。



图 2-2-25 后叉腰（正面）



图 2-2-26 后叉腰（背面）

（四）常用手臂动作

1. 捻手

手臂从身体下方以手腕带动至头上方，尽量往远延伸（图 2-2-27）。

2. 盖手

手臂由外经上向里盖手，做立圆运动（图 2-2-28）。



图 2-2-27 捋手



图 2-2-28 盖手

3. 切手

手腕带动由外向里，掌心向里，用小指的边缘往下切（图 2-2-29）。

4. 分手

手臂由胸前经上往外分手，运动路线正好与盖手相反。

5. 摊手

手从胸前由里向外翻掌，手腕提起，指尖向下，掌心外腆，手指伸展，给人以指尖滴水的感觉（图 2-2-30）。



图 2-2-29 切手



图 2-2-30 摊手



6. 盘腕

由指尖带动腕关节做“8”字圆运动。食指先行，掌心向上，以腕为轴，指尖带动手腕由里向外平转一圈。上盘、下盘尽量放平，肩肘放松（图 2-2-31 至图 2-2-33）。



图 2-2-31 盘腕动作 1



图 2-2-32 盘腕动作 2



图 2-2-33 盘腕动作 3

7. 小舞花

手腕相靠，以腕为轴，左右手依次做上下“8”字圆盘绕腕运动，两手方向相反，转动幅度尽量大，运动路径要圆（图 2-2-34 至图 2-2-36）。



图 2-2-34 小舞花动作 1



图 2-2-35 小舞花动作 2



图 2-2-36 小舞花动作 3

8. 大三节

提起时沉肩、松肘，由肩关节经肘到手腕、指关节一节一节延伸；返回时沉肩、松肘，从小臂到腕关节、指关节回落。大三节的训练包含小三节的要求（小三节的训练要求指关节一节一节地提压，也可



理解为柔指过程) (图 2-2-37、图 2-2-38)。



图 2-2-37 大三节动作 1



图 2-2-38 大三节动作 2

9. 摆臂

身体前倾，一手臂掌心向上领到最高处托掌，身体倾拧，眼随手往后上方看，托掌手臂落下。另一手臂提起时，准备做反面动作。转肩和腰部的横拧形成“8”字圆后，再与手臂配合，形成向左倾拧和向右倾拧的两个立圆，摇臂时手臂贴着身体连贯进行，臂、肩、腰要一起动 (图 2-2-39、图 2-2-40)。



图 2-2-39 摆臂动作 1



图 2-2-40 摆臂动作 2



10. 晃手

双臂距离保持与肩同宽，手腕带动双手从身体正旁提至头前上方，掌心朝前，压腕，从身体另一正旁落下。双臂尽量往远延伸，划一个大的立圆，肩肘放松，头眼与手臂动作相配，带动晃手的力量在腕上（图 2-2-41 至图 2-2-43）。



图 2-2-41 晃手动作 1



图 2-2-42 晃手动作 2



图 2-2-43 晃手动作 3

11. 云手

两手臂在身前交叉，掌心相对，依次做上下“8”字盘腕运动，两手方向相反，手臂似在揉一个大球，手、头、眼和身体配合协调，动作自如圆润（图 2-2-44 至图 2-2-47）。



图 2-2-44 云手动作 1



图 2-2-45 云手动作 2



图 2-2-46 云手动作 3



图 2-2-47 云手动作 4

12. 风火轮

左弓步，身体左拧对 7 点方向，双臂右上左下，低头；直膝，大八字步，身体右转回 1 点方向，右臂向上领，双臂成山膀位，掌心向上，敞胸，仰头望天；屈右膝弓步，身体右拧对 3 点方向，左手带动盖向右，双臂左上右下，低头；左拧扑步对 1 点方向，双臂保持直线，由左手带动，从右经前走下弧线。移重心至左成弓步，身体左拧对 7 点方向，双臂保持直线，由左手带动走上弧线，回到准备动作。双臂放松，送肩，向上轮动，向下甩动，形成身前、身后各一立圆（图 2-2-48 至图 2-2-51）。



图 2-2-48 风火轮动作 1



图 2-2-49 风火轮动作 2



图 2-2-50 风火轮动作 3



图 2-2-51 风火轮动作 4

(五) 基本脚型

1. 勾脚

脚趾用力向上往回收，脚跟往远延伸，脚腕收缩与小腿的弯曲度超过 90° ，与腿部形成勾曲式造型（图 2-2-52）。

2. 绷脚

脚趾用力往下往远延伸，脚腕伸展，脚背上拱，脚尖、踝关节与小腿成一条直线（图 2-2-53）。



图 2-2-52 勾脚



图 2-2-53 绷脚

3. 扒脚

在绷脚的基础上，脚背外侧用力，以下弧线向里舀起（图 2-2-54）。



图 2-2-54 扒脚



4. 撇脚

在勾脚的基础上，脚尖主动带动向外撇踝关节，脚跟尽量向前转开（图 2-2-55）。



图 2-2-55 撇脚

(六) 基本脚位

1. 正步位

双脚并拢，脚尖朝前，重心在双脚上（图 2-2-56）。

2. 小八字步位

在正步位的基础上，双脚脚跟并拢，脚尖向两旁各打开 25° ，重心在双脚上（图 2-2-57）。



图 2-2-56 正步位



图 2-2-57 小八字步位

3. 大八字步位

在小八字步位的基础上，两脚打开与肩同宽，重心在双脚上（图 2-2-58）。

4. 丁字步位

在小八字步位的基础上，一脚的脚跟靠在另一脚的脚心窝处，呈丁字状，重心在双脚上。左脚在前为左丁字步，右脚在前为右丁字步（图 2-2-59）。



图 2-2-58 大八字步位



图 2-2-59 丁字步位

5. 踏步位

在小八字步位的基础上，一脚顺着另一脚脚跟的斜后方擦出，后脚的膝盖靠在前脚的膝盖窝处。后脚有两种形态：一种用脚掌点地，重心在前脚上（图 2-2-60）；另一种用绷脚尖点地，重心在前脚上，后脚虚点地（图 2-2-61）。



图 2-2-60 踏步位（后脚掌点地）



图 2-2-61 踏步位（后脚虚点地）



6. 点步位

在丁字步位的基础上，一脚伸直虚点于前或旁的位置，重心在主力腿上（图 2-2-62、图 2-2-63）。



图 2-2-62 前点步



图 2-2-63 旁点步

7. 大掖步位

在踏步位的基础上，前腿屈 45°或 90°，后腿伸长，绷脚尖，拇指点地，重心在前脚上，两胯保持在同一水平线上（图 2-2-64）。



图 2-2-64 大掖步位



8. 弓箭步位

在丁字步位的基础上，一腿向旁或向前迈出，屈膝，呈弓步；另一腿伸直，呈箭步（图 2-2-65、图 2-2-66）。



图 2-2-65 旁弓箭步



图 2-2-66 前弓箭步

9. 扑步位

在弓箭步位的基础上，一腿屈膝深蹲，上身尽量向前俯，重心在弯曲的腿上（图 2-2-67）。



图 2-2-67 扑步位



(七) 基本步伐

1. 圆场步

小踏步位准备，后脚上步，脚跟落在前脚的脚心窝或脚尖处，两脚依次不断反复。上步的腿膝盖要松弛，落脚位置依次为脚跟、脚心、脚掌，同时后脚跟推地提起，重心前移。双脚走动起来，步子小而流畅，上身保持平稳，犹如行云流水（图 2-2-68、图 2-2-69）。



图 2-2-68 圆场步动作 1



图 2-2-69 圆场步动作 2

2. 花帮步

正步位准备，立起半脚尖，双脚内踝关节和双膝靠拢，左右脚依次抬起脚掌，一起一落，快速交替进行，一脚催着另一脚快速移动，可向前后、左右行进。注意步子要小而碎，节奏要快而巧，立腰、提跨，保持平稳。此舞步在幼儿舞蹈中叫小碎步，可表现幼儿活泼开朗的性格，一般从小班开始训练（图 2-2-70、图 2-2-71）。



图 2-2-70 花帮步动作 1



图 2-2-71 花帮步动作 2

3. 蹤步

丁字步位准备，前脚向脚尖方向勾脚起步，脚跟落地的同时，后脚上步催促前脚向前勾脚抬起。后脚催促时，脚心靠向前脚脚跟，注意重心的移动配合，快蹉步时要有“寸劲”（图 2-2-72、图 2-2-73）。



图 2-2-72 蹴步动作 1



图 2-2-73 蹴步动作 2





4. 十字步

正步准备，双脚以十字形交叉迈步。手臂摆动配合上身的旁提，迈左脚时提右腰，双臂左摆；迈右脚时提左腰，双臂右摆。步子要迈在“十”字的尖上，膝盖放松，提跨、立腰（图 2-2-74 至图 2-2-77）。



图 2-2-74 十字步动作 1 图 2-2-75 十字步动作 2 图 2-2-76 十字步动作 3 图 2-2-77 十字步动作 4

5. 慢步

小踏步位准备，后腿经绷脚提膝向前上步，脚跟先落地，同时重心前移全脚着地，原踏步的前脚，屈膝推地成后点地。上步的脚“绷、勾”要清晰，移重心要迅速到位（图 2-2-78 至图 2-2-80）。



图 2-2-78 慢步动作 1

图 2-2-79 慢步动作 2

图 2-2-80 慢步动作 3

6. 摆步

小踏步位准备，后脚撇脚上步，落于前脚脚尖处，重心前移，两脚不断轮流交替行进。注意步法移动过程中尽量保持身体重心的平稳，膝盖放松，撇脚动作尽量打开，细致到位（图 2-2-81）。



图 2-2-81 摆步

(八) 腰的动作

1. 跪下腰

跪下腰分双跪地和单跪地两种。



(1) 双跪下腰

双膝与肩同宽跪地, 由手领着, 头顶向上, 往远往下一节一节下到地, 顶胯, 手臂尽量伸展, 抓住脚踝。起时, 夹臀、顶胯, 由手领着一节一节起直还原 (图 2-2-82)。

(2) 单跪下腰

主力腿屈膝跪地, 大腿与地面成 90° , 动力腿前伸直膝, 绷脚点地, 上身向后弯曲, 动力腿方向上的手向后成托掌位。其要求与双跪下腰基本相同 (图 2-2-83)。



图 2-2-82 双跪下腰

图 2-2-83 单跪下腰

2. 前腰

两脚靠拢, 双膝伸直, 腰背挺直向前弯曲, 小腹贴大腿, 双手抱小腿或膝盖。双脚抓住地面, 膀向上提, 头向远延伸 (图 2-2-84)。



图 2-2-84 前腰

3. 后腰

两脚打开与肩同宽, 上身向后弯曲, 双手打开与肩同宽向后撑地。其要求与双跪下腰基本相同 (图 2-2-85)。



图 2-2-85 后腰

4. 旁腰

大八字步位站立，胯以下保持直立，由托掌手领着，头顶往上，上身往旁往远下腰。要求肩膀对正，提胯、挑腰（图 2-2-86）。



图 2-2-86 旁腰

5. 涡腰

由手领着，腰沿着水平面做平圆运动。涡腰幅度要大，尽量往远延伸，保持在平圆上进行，前、旁、后不能有起伏。

6. 耗腰

耗腰也称“下胸腰”，胸腰以下保持直立，从头开始向后下胸腰，要求肩平、胯正、收腹、挑胸腰（图



2-2-87)。

7. 单脚重心前腰

主力腿弯曲，动力腿绷脚直膝脚前点地，重心在主力腿上，上身向前下腰尽量与动力腿相叠，手在头顶上成托掌位。要求提跨、直背、沉肩，手尽量往远延伸（图 2-2-88）。



图 2-2-87 耗腰



图 2-2-88 单脚重心前腰

8. 单脚重心后腰

主力腿直膝，动力腿绷脚直膝脚前点地，重心在主力腿上，由托掌的手领着，从头开始，上身向后往远下腰。要求跨正、顶胯、挑腰，托掌手始终保持往远推撑（图 2-2-89）。



图 2-2-89 单脚重心后腰

9. 吸腿拧身腰

主力腿直膝，动力腿前吸腿，重心在主力腿上，上身向动力腿方向横拧，手在头顶上成托掌位。主力腿与上身保持直立，跨正，上身尽量向外拧，托掌手始终保持往远推撑（图 2-2-90）。



图 2-2-90 吸腿拧身腰

10. 小踏步拧身腰

在小踏步位的基础上，上身向主力腿方向倾拧，手在头顶上成托掌位，头在侧倾位上仰。要求提胯、立腰、敞胸，托掌手始终保持往远推撑（图 2-2-91）。



图 2-2-91 小踏步拧身腰



11. 大掖步拧身腰

在大掖步位的基础上，上身向主力腿方向倾拧，重心在主力腿的膝盖上，手在头顶上成托掌位，从动力腿的脚尖到托掌的手形成一条大弧线，头在侧倾位上仰。其要求与小踏步拧身腰基本相同（图 2-2-92）。



图 2-2-92 大掖步拧身腰

12. 姿态斜腰

主力腿弯曲，动力腿绷脚直膝脚前点地，重心在主力腿上，上身向动力腿的后方横拧，手从腋下穿出，掌心向上，向身体斜后方伸直，目视指尖方向。动力腿的脚尖到指尖形成一条大斜线。要求收腹、立腰、送胯，身体要向后倾向外横拧，不能塌腰、扣胸（图 2-2-93）。



图 2-2-93 姿态斜腰



(九) 基本舞姿

1. 吸腿

在小八字步位的基础上，主力腿伸直，动力腿沿主力腿内侧吸起，绷脚 90°屈膝。动力腿膝盖向前为前吸腿（图 2-2-94），动力腿膝盖向旁为旁吸腿（图 2-2-95）。要求前吸腿的膝盖和胯要摆正，旁吸腿的膝盖要保持外开。



图 2-2-94 前吸腿

图 2-2-95 旁吸腿

2. 前腿

在小八字步位的基础上，主力腿伸直，动力腿直膝向前抬起，大腿外旋，绷脚，力量贯穿至脚尖末梢。要求收胯、立腰，主力腿全脚抓住地面，大腿根向上拔起。

3. 旁腿

在小八字步位的基础上，主力腿伸直，动力腿直膝向旁抬起，大腿外旋，绷脚，脚背向上。要求与前腿基本相同，动力腿尽量向正旁打开。

4. 后腿

在小八字步位的基础上，主力腿伸直，动力腿直膝向后抬起，大腿外旋，膝盖和脚背向旁，绷脚。要求与前腿基本相同，注意调整重心（图 2-2-96）。

5. 立身射雁

在踏步位的基础上，动力腿小腿抬起，由膝盖主动带着向主力腿的正后方伸出，身体向主力腿方向横拧，向斜上方仰头。要求立腰、提胯，不能掀膝盖（图 2-2-97）。



图 2-2-96 后腿

图 2-2-97 立身射雁

6. 大射雁

在大掖步位的基础上，动力腿小腿弯曲，由膝盖带动向上抬起。要求“大拧翻胸”，腿与头在同一垂直面上形成两头翘的舞姿，动力腿的脚尖与头要有向上的延伸感，重心在膝盖上（图 2-2-98）。



图 2-2-98 大射雁

7. 冲天炮

动力腿抬至脚尖冲天，上身前倾贴紧主力腿，形成垂直地面的直体。要求上下两头抻直、拉长，大



腿根拔起，腰背保持直立（图 2-2-99）。



图 2-2-99 冲天炮

8. 劈叉

（1）竖叉

一腿朝前，一腿朝后，下到地面呈一字形。要求立腰、正胯，大腿根内侧尽量贴地，脚尖往远延伸（图 2-2-100）。



图 2-2-100 竖叉

（2）横叉

两腿呈一字形左右打开。要求胯正对前方，双肩与胯保持在同一垂直面上，大腿根内侧贴地，脚背朝上，脚尖往远延伸。



二、中国古典舞身韵

(一) 头部训练

头部运动和眼神的应用，在古典舞的舞姿造型和动态过程中起着极其重要的作用，它充分体现了中国古典舞所特有的气质和神韵，是中国古典舞审美中不可忽视的重要因素，是身韵训练中必不可少的组成部分。

1. 头的位置

站在舞台上的任何一个位置，人体面对的正前方就是正中位置，以此为中心点，头向左或向右做水平面横线运动，可称为方位变化或方位运动。以正中位为中心点，头向上或向下做纵线运动，可称为角位变化或角位运动。人体的一些关节部位有自行转动的运动功能，可将其称为自转位。

(1) 正中位：头垂直，眼平视（图 2-2-101）。

(2) 正上位：仰头（图 2-2-102）。



图 2-2-101 正中位



图 2-2-102 正上位

(3) 正下位：低头（图 2-2-103）。

(4) 左中位或右中位：向左或向右转约 45°（图 2-2-104）。



图 2-2-103 正下位



图 2-2-104 左中位



(5) 左上位或右上位：向左或向右仰头（图 2-2-105）。

(6) 左下位或右下位：向左或向右低头（图 2-2-106）。



图 2-2-105 左上位



图 2-2-106 左下位

(7) 左侧倾位或右侧倾位：向左侧或向右侧倒头约 45° （图 2-2-107）。

(8) 左转头位或右转头位：向左侧或向右侧水平转动 90° （图 2-2-108）。



图 2-2-107 右侧倾位



图 2-2-108 右转头位

2. 眼的位置

眼的位置与头的位置相同，头、眼是不可分割的整体。眼的位置主要是指头在正中位时，眼球运动的几个基本停顿点。如果头的位置有变化，眼必须根据头的变化找到位置。眼的位置有正中位、正上位、正下位、左中位、左上位、左下位、右中位、右上位和右下位。需要注意的是，眼往旁移不得超过 25° ，可向上、下移动 30° 左右。

3. 头、眼的运动路线

(1) 上弧线：头做仰头运动（包含左上位、正上位、右上位），结合头的自转形成大的运动路线。

(2) 下弧线：头做低头运动（包含左下位、正下位、右下位），结合头的自转形成大的运动路线。

(3) 平行线（巡视）：围绕垂直轴，沿着水平面做左、右横向运动形成的运动路线。



4. 眼神的训练

从舞蹈规律出发，凡“沉”时眼皮一定是松弛的，凡“提”时眼皮一定要随身体动律而舒展。当舞姿形成时，眼睛与身体协调配合，使身体像雕塑一样宁静优美，此种眼神可称为“凝神”；一连串动作之后突然静止，眼睛也随之突变定格，传统上将其称之为“亮相”，在身韵中被称为“聚神”；在一些抒情或舒展的动作中，眼神要随音乐的旋律和动作的力度配合好，要有“形已止而神不止”的延伸感，此种眼神在身韵中称为“放神”。

- (1) 眼神的放、收练习（眼睛的视线训练）：慢放慢收，慢放快收，快放慢收。
- (2) 眼神的点的练习（眼睛的亮相）：快放快收，慢放快收。

（二）身韵基本动律元素训练

以腰为轴的动律元素，是从身韵动作中概括出来的，是构成各种动作组合的基础核心元素。这些元素是由心意带动呼吸，而又由呼吸去支配腰部动作而体现的，概括了身韵动作的运行规则。中国古典舞身韵讲求“起于心、发于腰、形于体”，也就是说，一切应由内部的意念开始，通过腰部和中轴运动带动躯干的整体运动。因此，身韵基本动律元素是中国古典舞身韵最基本的要求，是培养学生掌握“形”的特征和“神”的体现的要旨。

1. 盘坐的基本形态

臀部着地，双腿盘于身前，开胯。后背自然垂直，肩胸放松，手腕搭在膝盖上，双肘放松，肘尖下垂（图 2-2-109）。



图 2-2-109 盘坐的基本形态

2. 提、沉

“提沉”是联系起来的合称，事实上，动律必先“沉”而后“提”。“提沉”是躯干的“上下”动律。提沉过程中腰、肩尽量放松，气息流畅。

(1) 沉

在坐的姿态上呼气使气息下沉，呼气从腹部开始，经胃、胸、颈、头，一节一节弯曲至气息完全吐尽，头逐渐松弛下来，眼皮随气息的下沉而放松（图 2-2-110）。





图 2-2-110 沉

(2) 提

在“沉”的基础上深吸气，感觉气息从尾椎骨沿后背，以胸之力带动腰椎由微弯状一节一节直立，头、眼也随气息带动提起，感觉头顶往远延伸，眼皮由微松状态逐渐张开放伸（图 2-2-111）。



图 2-2-111 提

3. 冲、靠

“冲靠”是在“提沉”基础上躯干的斜移动律。冲和靠是一对相反的不可分割的动律，必须与提沉组合起来练习。练习时，胸、腰松弛，注意眼睛的配合，头没有主动的动作，头随腰的体态变化而变化。

(1) 冲

在沉的过程中，用肩与颈部连接部位和胸大肌向 8 点或 2 点方向水平冲出，肩与地面要保持平行，切忌上身向前倾倒（图 2-2-112）。



图 2-2-112 沉

(2) 靠

在沉的过程中，用后侧背带动上身向 6 点或 4 点方向靠出，感觉前肋往里收，后背侧肌拉长，头及颈部略向下梗（图 2-2-113）。



图 2-2-113 靠

4. 含、腆

“含腆”是使身法具有韵律感必经的过程，是“提沉”直接发展与强化的结果，是形成以胸腔和后背为推力和缩力的前后动律。含和腆是一对相反的不可分割的动律，要求基本与冲、靠相同。

(1) 含

“含”的动作过程与“沉”一样，但要加强胸腔的含收，双肩向里合挤，腰椎呈弓形，空胸、拔背、低头。

(2) 腆

“腆”是与“含”相反的运动。在“提”的过程中，敞胸向前探，头微仰，双肩向后掰（图 2-2-114）。



图 2-2-114 熊

5. 移

“移”是腰和肩进行左右水平运动的横线动律。腰部发力，使上身向正旁横向移动，头与上身运动方向相反，要求基本与冲、靠相同（图 2-2-115）。



图 2-2-115 移

6. 旁提

“旁提”是躯干的弧线动律。在“提”的过程中，经呼气含身，以腰带肋，以肋带肩，身体由下经移往上提起，形成弧线形态。头应侧倾加自转，配合身体形成动感弧线（图 2-2-116）。



图 2-2-116 旁提

7. 横拧

“横拧”是躯干的左右动律。以腰为轴，上身保持直立，向左或向右平转身体，双肩与地面保持平行，头眼配合身体转动。“横拧”贯穿“提沉”的要求，慢有韧劲、有延续感，快有“寸劲”、顿挫分明（图 2-2-117）。



图 2-2-117 横拧

8. 云肩转腰

“云肩转腰”是躯干的平圆动律。以腰为轴，用前胸和后背做 360°平圆环动，把“提、沉、冲、靠、含、腆、移”基本动律元素贯穿其中。注意动作幅度要大，连贯到位。

三、技能技巧

（一）跳跃

跳跃是舞蹈基本功训练的一种空中技术动作。跳跃是人体内在作用力与地面反作用力相互作用，而产生的一种使人体升空（离开地面）的运动形式。跳跃一般分为双起双落、双起单落、单起单落、换脚



跳；根据不同的训练目的，还可以将跳跃分为小跳、中跳和大跳。

1. 小跳

小跳即灵巧轻盈地离地跳起。小跳训练主要是教会学生起、落的方法，训练脚的灵活性与踝关节的力量与速度，为中跳、大跳的训练奠定基础。

(1) 小八字步小跳（双起双落）

小八字步位，双手虎口叉腰准备。双腿经半蹲，推地迅速直膝向上跳起，在空中脚尖与地面保持垂直，再双脚落回原位半蹲。此动作可连续进行。起跳前、落地后的半蹲要保持身体正直、动作连贯，不要顿挫或中断。起跳时先直膝，再起脚跟、脚掌，最后脚尖离地。落地时先脚尖着地，再脚掌、脚跟着地（图 2-2-118）。



图 2-2-118 小八字步小跳

(2) 射雁小跳（双起单落）

左丁字步位，背手准备。双腿经半蹲，推地跳起，双手经胸前分掌，双腿在空中并拢，脚尖与地面保持垂直，双手臂从体侧起成左顺风旗舞姿，左脚落地，右腿掖起后吸，成斜探海舞姿。落地时拧腰，手要及时到位，注意舞姿的形成。跳起时，人要在空中“挂”住，动力腿要控制好舞姿。

(3) 后踢换脚小跳（单起单落）

右踏步位，叉腰准备。右起后踢跳起，空中换左脚后踢，跳落前成右踏步，可连续向前行进，后踢时绷脚提气腾空，轻巧灵活。此动作在幼儿舞蹈中运用得较多，通常用于起法或动作连接。

2. 中跳

中跳训练是提升舞者弹跳能力的重要手段，使膝关节的韧性和大腿肌肉得到锻炼，对爆发力的培养也起着重要作用。

燕式跳（双起双落）：小八字步位，双手虎口叉腰准备。双腿经半蹲，推地跳起，双手从旁提起成展翅按掌位，掌心向外，双腿空中一吸一直，身体直立，目视 1 点方向。跳起时，在空中“挂”住，绷脚



延伸，舞姿舒展。注意落地要轻盈，屈膝半蹲，双手随身体自然落旁。

3. 大跳

大跳训练是对空中技术能力的训练，是舞姿幅度较大的弹跳训练。大跳难度大，技巧性强，要求跳得高，落地轻，空中舞姿幅度大。

(1) 叉跳

右踏步，双山膀位准备。经助跑或错步起范，双腿经半蹲，左腿从后面提起吸腿向前弹腿踢出成90°，同时右腿跳起在空中向后劈叉与左腿成一字形，全身向前飞跃，左脚先落地半蹲，右脚落左脚前。注意第一只脚提起时上身不要前倾，须尽力吸腿向上，弹伸出去时大腿控制不动，小腿往上弹，第二只脚要很快推起尽量向高跳同时劈叉。双腿在空中形成的一字形应是前稍低、后稍高的斜线（图2-2-119）。



图2-2-119 叉跳

(2) 倒踢紫金冠跳

八字步，双山膀位准备。第一拍，前半拍左脚向前擦地踢出45°，右脚蹲地跳起；后半拍，双脚跳起落地成左丁字步位半蹲，双手体侧旁下垂。第二拍，跳起的同时右脚用力向后倒踢，尽量使小腿接触头部，左脚在空中绷直。双手由身旁经胸前往上成双托掌位（或左托右按掌位），仰头，挺胸。在空中时保持提胯、挑腰、头后仰。起跳后，后腿尽量找头，肩、胯要正（图2-2-120）。



图2-2-120 倒踢紫金冠跳

（二）旋转

旋转是指人体围绕着一个点或轴进行的圆周运动。舞姿、动力和重心轴是构成舞蹈旋转技巧的三要素。原地转、行进转和空中转是舞蹈旋转最基本的运动形式，既能独立表现，又能在动作与动作之间起





衔接作用。

1. 原地转

(1) 双脚重心转

正步位准备。双腿经蹲脚跟推地，半脚尖立起向一边踝转；或两腿交叉，半脚尖立起向后脚的方向踝转。两腿夹紧，重心在两脚尖上，上身保持平稳，脚尖延伸到头顶，垂直地面。注意留头、甩头。

(2) 踏步转

右踏步位准备。双腿半蹲，左脚用脚跟、右脚用前脚掌向右踝转 180° ，此时双脚基本平行，与肩同宽。然后，左脚用前脚掌、右脚用脚跟继续向右踝转 180° ，回到前，此时是左脚在后踏步。此后右脚在后往右转，左脚在后往左转。转时双膝保持半蹲状态，注意脚掌和脚后跟的轮换踝动。此转重心始终在两脚之间。

(3) 磨转

正步位或小八字步位准备。双膝关节自然放松，重心在两脚掌之间来回转换、快速自转。眼睛注意保持往转的方向上看。两脚不能越转越开，要保持重心的平稳，可由慢转到快转，也可连续转。磨转在幼儿舞蹈中经常使用，可用于模仿小鸟、飞机等。

(4) 点步转

正步位或小八字步位准备。以一脚为轴，另一脚点地，身体向一个方向自转。注意两脚交换重心要快，上身保持直立，留头、甩头。幼儿舞蹈中，踏点转、垫步转都属于点步转的范畴，都是踏步准备，转时由于主力腿有膝盖的屈伸，因此上身有上下的起伏感，表现出幼儿欢快、活泼的性格特点。

2. 行进转

(1) 平转

双脚与肩同宽，双手山膀位准备。两脚立起脚尖，朝一定点方向旋转行进，左右脚倒换重心，节奏平稳，双膝伸直，尽量靠拢，两脚上步时步子一样大，始终在半脚掌上进行，身体重心不能起伏、偏倾。以每只脚为支点各转半圈，转时虽以一只脚为支点，但重心始终保持在两脚之间。头要保持垂直，看前进方向，注意留头、甩头（图 2-2-121、图 2-2-122）。



图 2-2-121 平转（正面）

图 2-2-122 平转（背面）



(2) 上步掖腿转

右脚前点地，双手左山膀按掌位准备。左腿半蹲，右脚向右擦出直膝抬起 45° ，双臂稍向两侧打开成山膀位，然后左脚重心推向右脚，右腿直膝向右旁迈步半脚尖直立，左脚迅速收成后掖，双手胸前交叉按掌，同时以右脚为轴向右转圈，结束时左脚紧贴右脚落下半蹲，同时右脚向旁打开，继续完成下一个旋转。右脚打开后向远迈出，不要往回收。左脚要向斜上方推起，帮助右脚往上直立，脚直立后方能转圈。

3. 空中转

正步位，背手准备，双腿经半蹲起直跳起，手臂由下提至双托位，留头、甩头，以肩为轴带动身体在空中旋转 360° ，落地时半蹲。旋转时肩、胯同时走，空中双腿夹紧，上、下身保持一致。可以各种动物形象（如小猴、小兔等）练习空中旋转。

(三) 翻身

翻身是中国古典舞训练中独特的技巧形式。它是以腰为轴，身体在倾斜状态下的翻转，动作自始至终贯穿着拧、倾、仰、俯和旁提的形态，形成 360° 立圆。翻身是民族性强、形象性强、表现力强的中国舞技巧。根据学前教育专业的教学需要，这里主要介绍以下两种翻身动作。

1. 踏步翻身

右踏步位，身体前俯，肩、胸正对地面，腰背挺直，双手成双山膀位，掌心向下，头顶对1点方向，目视地面准备。在踏步转的基础上，保持膝盖弯曲，右臂带起身体向右翻下旁腰，身向3点方向，双臂上下成一条直线，继续右翻成后腰，重心在双脚上；身向天，双手成双山膀位，掌心向上，再向右翻下旁腰，身向7点方向，最后还原。脚下重心要稳，保持在两脚之间，轴心不变，肩、胯保持一致，膀子始终保持一个立圆，快翻时要注意甩头、留头（图2-2-123至图2-2-126）。



图 2-2-123 踏步翻身动作 1

图 2-2-124 踏步翻身动作 2



图 2-2-125 踏步翻身动作 3



图 2-2-126 踏步翻身动作 4

2. 点步翻身

右脚旁点地，重心在左脚上，身向 3 点方向下左旁腰，双臂成一条直线与主力腿平行，垂直地面，头顶对 1 点方向，目视地面准备。以左脚为轴心，以右脚掌在左脚前点地为动力，右臂带动上身左翻，经过前、旁、后回原位。注意轴心要稳，半脚尖保持在一个高度；动力腿点地时，大腿不要主动掀起；前腰要含身提胯、松肋，后腰要顶胯、敞胸；头保持在固定点上（图 2-2-127 至图 2-2-130）。



图 2-2-127 点步翻身动作 1



图 2-2-128 点步翻身动作 2



图 2-2-129 点步翻身动作 3



图 2-2-130 点步翻身动作 4

四、中国古典舞训练组合

(一) 身韵元素地面训练组合

1. 音乐

烟雨唱扬州

雷 蕾 曲

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

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

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

3. 5 6 i i 6 | 5. 3 5 ^v 6 5 | 1. 6 3 5 5 3 | 2. 1 2 ^v 5 6 |

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

D.S.

2. 动作说明

准备动作：盘坐，手腕搭在膝盖上，双肘放松，肘尖下垂，面向 1 点方向。

前奏：保持盘坐姿势。



第一遍音乐

预备拍：沉

①—8 身体提。

②—8 身体沉。

③—4 身体提。

5—8 身体沉。

④ 反复③动作。

⑤—2 身体提，目视1点方向。

3—4 身体向前腆，目视1点方向。

5—6 身体还原，目视1点方向。

7—8 身体沉。

⑥—2 身体提，目视1点方向。

3—4 身体含，目视1点方向。

5—6 身体还原，目视1点方向。

7—8 身体沉。

⑦—2 身体提，目视1点方向。

3—4 身体向右横移，目视1点方向。

5—6 身体还原回正，目视1点方向。

7—8 身体沉。

⑧—2 身体提，目视1点方向。

3—4 身体向左横移，目视1点方向。

5—6 身体还原回正，目视1点方向。

7—8 身体沉。

第二遍音乐

①—4 身体提。

5—8 身体向2点方向冲，目视2点方向。

②—4 回身靠，目视2点方向。

5—8 身体从靠回到沉。

③—4 身体提。

5—8 身体向8点方向冲，目视8点方向。

④—4 回身靠，目视8点方向。

5—8 身体从靠回到沉。

⑤—6 经提，从左起做云肩转腰一次，最后一拍还原回正。

⑦—8 经提，从右起做云肩转腰一次，最后一拍还原回正。

3. 要领提示

由基本元素和头眼基本动作组合而成的组合训练，能使学生感受和体验到舞蹈时呼吸与动作、神韵之间的密切关系，强调呼吸在舞蹈中的重要性。注意动作的幅度和规范，由意念带动呼吸，由呼吸支配动作。亮相中眼睛的收放要自如，以目传神。



中国古典舞身韵基本动律元素



(二) 地面手臂练习组合

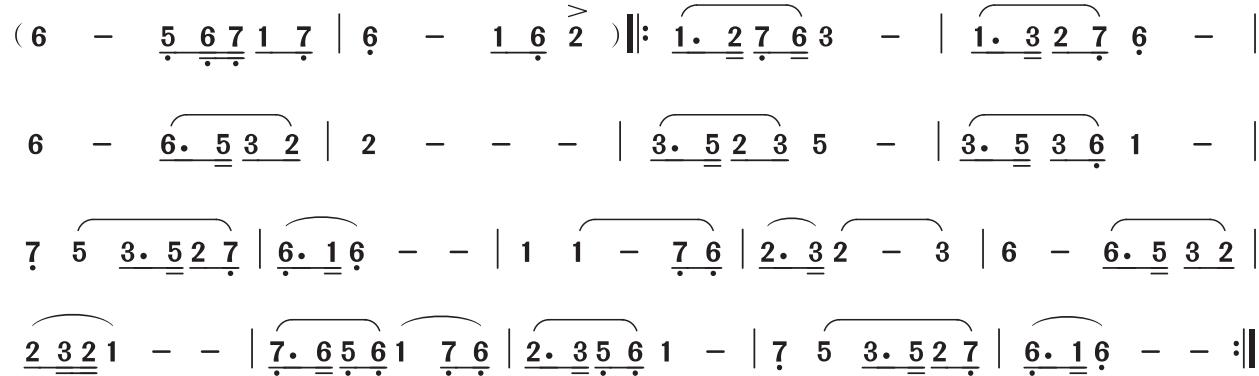
1. 音乐

葬 花 吟

王立平 曲

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

中速



2. 动作说明

准备动作：跪坐，双背手，面向1点方向。

前奏：保持跪坐姿势。

- ①—1 双手胸前四指交叉，掌心向上（图2-2-131）。
- 2— 双手四指交叉里翻，掌心相对（图2-2-132）。
- 3— 双手向前推出，掌心向外（图2-2-133）。



中国古典舞手臂训练



图 2-2-131 四指交叉，掌心向上



图 2-2-132 四指交叉里翻



图 2-2-133 双手向前推出

- 4— 双手落下。
- 5—8 反复1—4动作，第8拍保持向前推出。
- ②—2 双手起成托掌位，掌心向上。
- 3—4 双手手臂继续向后拉，低头（图2-2-134）。
- 5— 双手里翻，掌心向下，下压至颈部（图2-2-135）。



图 2-2-134 手臂向后拉



图 2-2-135 双手里翻

- 6— 还原。
- 7— 保持舞姿。
- 8— 双手分掌从两旁落下。
- ③—4 双手从侧旁起，大三节落下。
- 5—8 反复 1—4 动作。
- ④—2 右手胸前小三节压腕，掌心对 8 点方向，眼随手动，亮相 8 点方向（图 2-2-136）。
- 3—4 左手小三节压腕，掌心对 2 点方向，双手小臂相叠，眼随手动，亮相 2 点方向（图 2-2-137）。
- 5—6 双手外翻向 1 点方向摊掌，眼随手动，亮相 1 点方向（图 2-2-138）。



图 2-2-136 右手胸前小三节压腕



图 2-2-137 双手小三节压腕



图 2-2-138 双手外翻

- 7—8 双手里翻，于体侧大三节落下，手掌向外推，手臂伸直。
- ⑤—2 双手向外轮指，提、仰头（图 2-2-139）。
- 3—4 双手向里轮指，沉、低头（图 2-2-140）。



图 2-2-139 双手向外轮指



图 2-2-140 双手向里轮指

5—6 动作同 1—4，加快一倍。

7—8 双手左山膀按掌位绕腕压腕，身体前腆。

⑥ 做⑤的反面动作。

⑦—4 双手右起向左晃手，在左下方绕腕向 8 点方向摊掌。

5—8 做 1—4 的反面动作。

⑧—2 双手从两侧向里晃手，在头顶交叉于胸前。

3—4 双手外翻，向 1 点方向摊掌。

5—6 双手向两侧分掌，斜下方落下。

7—8 双手在两侧向外翻腕、摊掌。

3. 要领提示

做压指动作时，手掌往远处推，手指尽量拉长向外腆；轮指时，尽量立起手指，手腕要有转动过程；摊掌的指尖向下往远，保持“水滴感”；大三节由肘带动小臂，一节节延伸，沉肩松肘；推手拉肩时，一定要有反作用力。

(三) 手位组合

1. 音乐

梁 祝

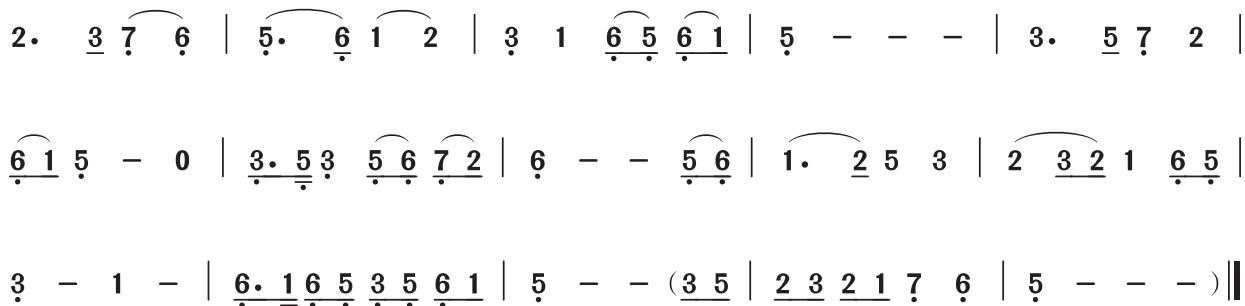
1=♭B $\frac{4}{4}$

何占豪、陈 钢 曲

(0 5 3 2 | 1 - - - | 1 2 7 6 | 5 - - - | 5 7 6 7 |

5. 6♯4 3 | 2 3 ♯4 3 5. 3 | 2 3 5 2 3 4 3 2 | 1 - - 5 | ? 2 6 1 |

5 - - 6 1 | 5 - - -) ||: 3 - 5. 6 | 1. 2 6 1 5 | 5. i 6 5 3 5 | 2 - - - |



2. 动作说明

准备动作：右丁字位，双背手。

前奏：保持舞姿。

①—2 起右手，提腕于胃前。

3—4 双手压腕成按掌位。

5—6 右手旁撩至头前方。

7—8 双手压腕成托掌位。

②—2 切右手落下。

3—4 从旁提腕撩至山膀位。

5—8 右手在山膀位压腕，压腕亮相，目视1点方向。

③—④ 做①—②反面动作。

间奏：1—4 双手斜下提腕，呼吸后收回成背手位。

①—4 双手旁起至托掌位。

5—8 压腕亮相，眼随手动。

②—4 双手体前落下交叉，从旁起拉山膀。

5—8 压腕亮相，眼随手动。

③—4 双手从旁提腕撩至胸前交叉，起右顺风旗位。

5—8 压腕亮相，眼随手动。

④—4 双手从旁落下，再从体前分手至左斜托掌位。

5—8 亮相，眼随手动。

3. 要领提示

强调古典舞基本手位的规范性，手臂呈弧形的同时还要注意舒展性及延伸感。重点掌握古典舞“刚中有柔，柔中带刚”，动手先动腕，眼随手动等特点。



中国古典舞基本手形、基本手位

(四) 脚位组合

1. 动作说明

准备动作：正步位，双背手。

①—8 小八字位。

②—8 右丁字位。

③—8 左脚后侧，成左踏步位。

④—8 左脚换成脚背点地。

⑤—8 重心移至左脚，成右前点步。



中国古典舞基本站式、基本脚位



- ⑥—8 重心移至右脚，成左旁点步。
 ⑦—4 左脚向2点方向上步，成右大掖步。
 ⑧—8 右脚向右旁迈步，成右弓步。

2. 要领提示

注意各个脚位的规格要求，除了各自本身的规格要求以外，还要求这些脚位必须从髋关节处外旋，只是外旋的幅度随着脚位外开的幅度有大小之分。

(五) 舞姿组合

1. 音乐

我的祖国

1=F $\frac{4}{4}$ 刘炽曲
 稍慢

(3 3 5 6 6 i | 2 3 i 2. i | 2 3 5 6 7 2 2 6 7 | 5 - - -) ||

1 2 6 5 5. 6 | 3 5 i 6 5 - | 5 6 5 3 2 3 | 5 3 6 1 2 - |

2 5 3 1 6 5. 6 | 2 6 5 6 3. 2 | 1 2 2 3 5 5 i 6 5 | 5 6 1 2 4. 6 6 |

(副歌) 稍快 宏伟壮丽地

5. 6 3 2 1 - | $\frac{2}{4}$ 1 0 5 5 | $\frac{4}{4}$ i - 2. i | 6 i 5 7 6 - | 5 3 i 6. 6 |

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

2. 动作说明

准备动作：右丁字步位，子午相，双背手。

前奏：最后一拍右手下沉，落于身体正旁。

- ①—4 右腕带动右臂提至与肩平位置，眼随手动。
 5—8 第5拍压腕，脆亮相，目视8点方向，成单山膀位。
 ②—4 起左手，左腕带动手臂提至与肩平位置，眼随手动。
 5—8 第5拍压腕，脆亮相，目视2点方向，成双山膀位。
 ③—1 侧左脚成左踏步位，撩右手，眼随手动。
 2— 撩左手，切右手，眼随左手。
 3—4 双手在左托按掌位上压腕，软亮相，目视2点方向。
 5—6 保持舞姿深蹲。
 7—8 起直还原。
 ④—2 左脚收前丁字步，双手从胸前落下，向身体两旁打开，撩至右顺风旗位，身向2点方向，眼随右手。



中国古典舞基本舞姿





- 3—4 双手压腕，脆亮相，目视8点方向。
- 5— 撩左手，切右手，眼随左手。
- 6— 切左手，撩右手，至右山膀按掌位，眼随右手。
- 7—8 双手压腕，脆亮相，目视8点方向。
- ⑤—2 侧左脚成左踏步位，双手落下，从身体两旁撩起至双托位，眼随左手。
- 3—4 双手压腕，脆亮相，目视1点方向。
- 5—6 双手胸前交叉，手腕相叠，掌心向里。
- ⑥—2 第1拍躁左脚的同时，右脚勾脚向外踢出，双手手心向外推开至山膀位，指尖向上，面向1点方向（图2-2-141）。



图2-2-141 右脚向外踢出，双手成山膀位

- 3—4 重心移至右脚，成左踏步位，双手落下至体前交叉。
- 5—8 下蹲，左脚伸出成大掖步位，同时双手体前分手成斜托掌位，目视2点方向。
- ⑦—8 重心移至左脚，右脚前点地，左手落回体前掏右手，形成姿态斜腰托按掌舞姿。
- ⑧—4 收左脚抬右脚，双手旁起，形成射燕左顺风旗舞姿。
- 5—6 落左脚成右丁字位，左手提襟位不变，兰花手掌心向上，右手盖于左掌上，掌心相对，眼随右手。
- 7—8 右手向2点方向冲掌，眼随右手。
- ⑨—2 右手指带动向里盘腕，眼随右手。
- 3—4 左手指带动向里盘腕，眼随左手。
- 5—8 双手同时半握拳提压腕，成提襟位，亮相，目视1点方向。

3. 要领提示

以身法韵律贯穿舞姿动作的训练组合，动作的节奏有抑扬顿挫、轻重缓急的变化，在风格上强调形神兼备的传统神韵。亮相的寸劲不要过大，要有内在的感觉，柔中带刚。动作的节奏要点线结合，不能平铺直叙，强调线中有点，在用节奏的顿挫来表现点的基础上，还要用眼睛的“聚神”来突出“精、气、神”。



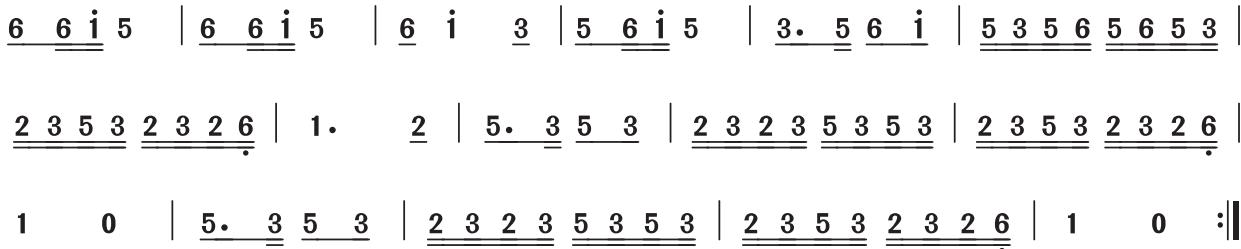
(六) 手眼组合

1. 音乐

新 春 乐

1= D $\frac{2}{4}$

茅 沔 曲



2. 动作说明

准备动作：右踏步位，双背手，子午相。

前奏：1—4 不动，5—6 右手单手指从 1 点方向提腕向后晃手再指向 1 点方向，眼随手动。7—8 压腕，停在造型上（图 2-2-142）。

①—1 右手指向 2 点上方，头成右上位，眼随手动（图 2-2-143）。



中国古典舞手眼训练



图 2-2-142 右手指向 1 点方向

图 2-2-143 右手指向 2 点上方

2— 右手指向 2 点下方，头成右下位，眼随手动（图 2-2-144）。

3— 右手指向 3 点方向，手臂与肩平，头成右中位，眼随手动（图 2-2-145）。



图 2-2-144 右手指向 2 点下方



图 2-2-145 右手指向 3 点方向

- 4— 右手指向 8 点方向，手臂与肩平，头成左中位，眼随手动（图 2-2-146）。
5— 右手指向 8 点上方，头成左上位，眼随手动（图 2-2-147）。



图 2-2-146 右手指向 8 点方向 图 2-2-147 右手指向 8 点上方

- 6— 右手指向 8 点下方，头成左下位，眼随手动（图 2-2-148）。
7— 动作同第 1 拍。
8— 保持舞姿不动。
② 做①反面动作。



③—1 双手指向 2 点上方，头成右上位，眼随手动（图 2—2—149）。



图 2—2—149 双手指向 2 点上方



图 2—2—148 右手指向 8 点下方

2— 双手指向 2 点下方，头成右下位，眼随手动（图 2—2—150）。

3— 双手指向 3 点方向，手臂与肩平，头成右中位，眼随手动（图 2—2—151）。



图 2—2—151 双手指向 3 点方向

图 2—2—150 双手指向 2 点下方

4— 双手指向 1 点方向，手臂与肩平，头成正中位，眼随手动（图 2—2—152）。



图 2-2-152 双手指向 1 点方向

5—6 双手提腕向后晃手，眼随手动。

7—8 压腕亮相，动作同第 4 拍。

④ 做③反面动作。

⑤ 花帮步向 8 点方向行进，双手轮流两拍一次由胸前平推出指向 8 点方向，依照“右、左、右、左”的顺序，身体随手的推出横拧（图 2-2-153）。

⑥—4 左脚向旁迈步，右脚侧于左后成大掖步位，双手指提腕从左起向右大晃手，眼随手动。

5—8 双手指向 8 点上方，身体右倾，头成左上位，眼随手动（图 2-2-154）。



图 2-2-153 花帮步向 8 点方向行进

图 2-2-154 双手指向 8 点上方

⑦—⑧ 做⑤—⑥反面动作。



3. 要领提示

指的动作配合头眼的组合训练，可使学生舞蹈时眼神的表现力和动作的感染力得到提高。注意指的位置要准确，要有点，动作灵巧到位，眼随手到，反应要快，眼睛只有好像真正看到了实物，方能有“神”，才有助于学生把内心的情感表达出来。此组合带有幼儿舞蹈的特点，教师可引导学生在动作中捕捉形象。

(七) 舞姿小跳组合

1. 音乐



舞姿小跳组合音乐

友谊花开万里香

2. 动作说明

准备动作：右踏步位，双背手，子午相。

前奏：保持舞姿。

① 射雁小跳。

1— 左脚上步，右脚提起形成射雁舞姿，双手成左山膀按掌位。

2— 保持舞姿原地小跳。

3—收右脚正步位半蹲，双手于胸前交叉，手腕相叠，掌心向里，身向2点方向，目视1点方向。

4— 跳起，形成射雁右顺风旗舞姿，身向2点方向，目视8点方向。

5—右脚脚背点地 同时跳起 左脚接着跳起。

6— 右 左后踢换脚小跳

7—8 落地成左脚前点地 主力腿半蹲 身向2点方向 目视1点方向。

② 移重心向前连续换脚后踢小跳

1—2 重心移至左脚，向2点方向行进后踢小跳，先右后左，左脚落前，重心移前，身体前倾，保持右顺风旗舞姿，身向2点方向，目视1点方向。

3—4 做 1—2 相同动作 继续向 2 占方向行进

5—6 脚保持右跨步位 收右手臂左手 身向2点方向 目视1点方向

7—8 踏步右转 右手外掏 成左踏步位 双背手 身向8点方向 目视1点方向

③—④ 向 8 点方向做①—②反面动作

3 要领提示

由小跳动作形成的组合训练，要求突出身体的灵巧、形象的可爱。小跳过程中要注意保持正确的舞姿 动作轻盈 后踢小跳强调提膝和动作的连贯性 一气呵成。在学习的过程中 可以让学生自行创设





情境，丰富跳步动作，提高学生学习的主动性和创新意识，并对学生的表现给予中肯的评价和鼓励。

(八) 步伐组合

1. 音乐

高天上流云



步伐组合音乐

刘奇曲

1=♭B 2/4

(5 6 5 4 3 5 2 | 1 - | 6 5 4 3 5 | 5 2. | 2 7 5 3 5 | 3 2 3 2 7 6 |

6. 1 3 5 2 2 3 6 | 6 5. | 6 5 4 3 5 2 | 1 -) | 3 2 5 1 7 2 6 | 6 5. |

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

2 3 2 1. 6 | 4 3 5 2 1 | 2 7 5 3 5 | 3 2 7 6 | 6 5 3 5. 6 | 7 2 6 7 2 |

2 3 7 2 6 | 6 5. - | 5 6 5 4 3 5 2 | 1 - | 6. 5 4 3 5 | 5 2. |

2 7 5 3 5 | 3 2 3 2 7 6 | I. 6. 6 6 4 3 4 3 2 | 1 6 1. | 2. D.S. 6. 1 3 5 2 3 6 | 6 5. |

6 5 4 3 5 2 | 1. | 2 3 | 5 6 5 3 5 2 | 2 | - | 1 - | 1 - ||

2. 动作说明

准备动作：在左前区右踏步，双背手，子午相，身体左倾拧。

前奏：1—7 不动，第 8 拍右脚经绷脚往前伸出。

① 重拍落在右脚上，重心跟上，慢步两拍一次，向 3 点方向行进。

②—4 向右后走圆场，身体左倾拧，形成右顺风旗舞姿，自转一圈，回 1 点方向，眼随身体平扫一圈。

5—6 向 2 点方向上右脚成左踏步位，身体右横拧，左手提腕向右平抹，放于右肩前，右背手，眼随左手（图 2-2-155）。

7—8 回身，软亮相，目视 1 点方向。

③ 右起，两拍一次向 1 点方向走摇步，身体随脚左右横拧，目视 1 点方向。

④—1 右脚向 2 点方向打开成蹉步，双手手掌向外推开至山膀位，指尖向上，眼随右手。

2— 左脚收于右脚后成左踏步位，身向 8 点方向，两手收于胸前，手腕相叠，掌心向里，头成左下位，目视左下方。



3—4 双手下分掌，从旁起至形成左顺风旗舞姿，眼随左手，脆亮相，目视2点方向。最后半拍，左脚收回正步面向2点方向半蹲，含身、弓背、低头，双手自然垂于体侧（图2-2-156）。



图2-2-155 身体右横拧



图2-2-156 面向2点方向半蹲

5—8 起身，以花帮步向6点方向退后，右手起摇臂，两拍一次，头成正上位。

⑤—1 向右错步，双手从体侧起成山膀位，双手掌心向上，面向1点方向。

2— 收左脚至右脚旁，同时立转，双手成托掌位，掌心向下。

3—4 侧左脚到后成大弓步，双手成右山膀按掌位，掌心向下，面向8点方向。

5—8 做1—4反面动作。

⑥ 右起走十字步两个，双手左右摆臂。

⑦ 动作同⑤。

⑧ 动作同③。

⑨—1 面向2点方向，立半脚尖，双手侧平提起。

2— 向2点方向走圆场，含身，两臂交叉，右臂在上。

3—6 走圆场，向左拐自转一圈，双手做云手动作。

7—10 身体回1点方向，旋下，以卧云动作结束。

3. 要领提示

动作要规范，慢步时一定要在重拍时上步，重心跟上，摇步细腻，情感丰富。走圆场时，转的圈不能太小，步伐与上身动作的配合要协调、连贯而流畅。

思考与练习

1. 简述身韵元素的基本动作要求，体会动作过程中气息的运用。
2. 简述并演示中国古典舞的基本手位、脚位。
3. 表演中国古典舞步伐组合，相互欣赏并评价同学的表现。
4. 欣赏舞蹈作品《木兰归》《荷花赋》。



第三节 幼儿舞蹈基础训练

舞蹈是用形体表达情感的艺术，幼儿期是个体身心发展的关键阶段，积极、正确、科学地对幼儿进行舞蹈基础训练，不仅能帮助幼儿塑造优美的形体，增强肢体的柔韧性、协调性和灵活性，学会运用肢体语言表达对音乐的理解，还可以增强他们对艺术的敏感性以及对美的感受力、表现力和创造力。

一、幼儿舞蹈的概念和特点

（一）幼儿舞蹈的概念

幼儿舞蹈是以幼儿所接触的周围环境和生活中美好的人、事、物为物质材料，根据幼儿生理及年龄特点加以创编，用以表现幼儿生活及表达幼儿思想、感情和态度的舞蹈。幼儿舞蹈是对幼儿进行德、智、体、美、劳综合教育的重要手段。幼儿舞蹈可分为自娱性舞蹈和表演性舞蹈。

（二）幼儿舞蹈的特点

舞蹈来源于生活又高于生活，而幼儿的生活是天真、多姿多彩的，幼儿的情趣清新透明、活泼单纯，这正是幼儿舞蹈所具有的特殊艺术魅力和艺术特色。幼儿舞蹈以强烈的诗情画意，纯真的儿童情趣，通过不同的艺术手法，使人们逐渐认识到它在社会文化中的价值。幼儿舞蹈在艺术情趣、纯真情感的表现等方面有着自己独特的艺术地位，这是成人舞蹈艺术所无法代替的。

1. 模仿性

关于舞蹈的起源，最古老的理论就是模仿论，模仿是人类的本能之一，幼儿的各项能力都是从模仿开始的。幼儿的模仿性体现在对生活化场景的模仿、对自然界中人与动植物的模仿、对视听媒体中虚拟形象的模仿。幼儿舞蹈的模仿性，就是用模仿的手段再现生活中一个场面、周围的一个环境以及适合幼儿表现的某种传统的文化艺术。在模仿中，幼儿的语言得到发展，动作的协调性得到训练，思维变得活跃，智能得到提高，幼儿在模仿中成长，在模仿中显示他们的稚气，展现他们的纯真和乖巧。

2. 形象性

形象性是幼儿认识舞蹈、了解舞蹈作品主题和所塑造的艺术形象的一个重要途径。在幼儿期，个体的大脑神经系统还没发育成熟，幼儿对于美好事物的想象和理解都是形象的、具体的，因此他们需要通过最直接、最直观的形象感受舞蹈作品，从舞蹈情景和动作特性中进一步理解舞蹈形象，体会舞蹈中的情趣，从而抓住喜欢的舞蹈形象，引发幼儿更强烈的美感与心灵触动。

3. 童趣性

童趣性是幼儿舞蹈的一个重要特点，也是幼儿生活环境设计中不得不考虑的。幼儿的所作所为常常超越成人的思维模式，他们的好奇心、求知欲、模仿性以及好玩、好动等特性均发自内心。幼儿审美的童趣性是在幼儿的生活体验过程中完成的，幼儿舞蹈的童趣性就是幼儿的兴趣和情趣融为一体在舞蹈中的呈现，是幼儿乐趣、志趣、好奇心等心理在艺术上的集中体现。



4. 童幻性

童幻性是幼儿舞蹈极具个性的特征之一。形成幼儿舞蹈艺术形象的重要依托，来自幼儿在幻想过程中真实而强烈的情感体验和对情感的直接表露，这也是构成幼儿舞蹈童幻艺术特色的基础。幼儿舞蹈活动中的幻想，既是使幼儿与万物交流、沟通，并唤起其审美感受的桥梁，也是使幼儿舞蹈产生夸张、变形、谐趣、幽默等艺术效果的重要手段。

5. 教育性

幼儿在舞蹈过程中可以认识美、感受美、表现美和创造美，身体也在舞蹈过程中得到有效的锻炼，这是其他艺术形式不能兼具实现的。作为直接的素质教育手段，幼儿舞蹈在德、智、体、美、劳等方面深入幼儿的日常游戏生活中，有助于培养良好的德行、优秀的智力、健康的身体，等等。

6. 游乐性

游戏伴随幼儿的生活，与幼儿的生活密切相关。对于幼儿来说，在日常生活中除了吃饭和睡眠以外，主要的活动就是玩耍和游戏。因此，幼儿舞蹈的游乐性理应成为其主要特点之一。在幼儿舞蹈中，游戏常常融入其中，幼儿在舞蹈中游戏，在游戏中舞蹈。快乐是幼儿舞蹈带给幼儿最切身的利益，也是幼儿参与其中的推动力。因此可以说幼儿舞蹈是一种具有游戏性，却又超越游戏本身呈现出更高级意义的游乐性质的艺术形式，是一种有意义的游戏，充满幼儿情趣，体现了幼儿的品格与精神状态。

二、幼儿舞蹈的基本动作

(一) 手的基本动作

1. 扯指

五指用力张开。

2. 碎抖手

在扯指的基础上，手腕放松，手掌快速、细微地抖动。可以在身体的各个方向抖动，也可以在抖动的基础上摆动手臂。

3. 转腕

手腕放松，手向内或向外转动。

4. 波浪手

从手腕开始，依次向手掌、第三指节、第二指节、第一指节到指尖呈现波浪状的起伏运动。

(二) 头部动作

1. 晃头

颈部放松，快速地左右倾头。

2. 摆头

颈部放松，左右快速转头。

3. 点头

快速低头，回正，还原下巴颏，重拍向上，可以结合不同的点位来练习。



(三) 胯部的基本动作

1. 左右顶胯

双腿打开与肩同宽，向左右方向顶胯，可一直往一个方向顶胯，也可左右交替进行（图 2-3-1）。



图 2-3-1 左右顶胯

2. 前后顶胯

双脚距离略比肩宽，双膝略弯，胯部向前向后顶（图 2-3-2、图 2-3-3）。



图 2-3-2 向前顶胯



图 2-3-3 向后顶胯



3. 抖胯

胯部快速地左右摆动。

4. 绕胯

胯部向前、旁、后、旁做环绕，也可由左向右或由右向左绕胯。

(四) 腿、脚的基本动作

1. 脚的基本动作

(1) 勾脚趾

在脚腕保持不动的基础上，脚趾尖带动脚向上勾到最大限度（图 2-3-4）。

(2) 勾脚腕

脚趾尖继续向上带动，脚跟向最远处蹬出去，使跟腱韧带拉长，膝盖保持紧绷状态（图 2-3-5）。



图 2-3-4 勾脚趾



图 2-3-5 勾脚腕

(3) 绷脚背

由脚背带动，脚掌向前推，伸直膝盖，双腿内侧肌夹紧。

(4) 绷脚趾

五个脚趾同时向前绷，脚尖尽量向远延伸（图 2-3-6）。



图 2-3-6 绷脚趾

2. 腿的基本动作

(1) 吸腿

在仰卧的基础上，主力腿伸直，动力腿沿主力腿内侧吸起，吸至主力腿内侧膝盖窝处，膝盖向上提，直至脚尖点地。此动作也可以双腿同时做（图 2-3-7）。



图 2-3-7 吸腿



(2) 伸腿

在仰卧的基础上，主力腿伸直，动力腿膝盖保持不动，用脚尖带动动力腿向天花板延伸，绷膝盖，绷脚尖。此动作也可以双腿同时做（图 2-3-8）。



图 2-3-8 伸腿

(五) 幼儿舞蹈的基本舞步

1. 走类

(1) 走步

走步，即随节拍或节奏原地或行进走动，双臂前后或左右协调摆动。走步一般在 2/4 拍或 4/4 拍行板音乐伴奏下进行。

(2) 小碎步

正步位准备。动作时，双脚脚跟抬起，可无节奏也可有节奏地双脚掌交替快速、均匀地小步行进或原地走动。注意膝关节要放松。小碎步一般用小快板或比较轻快活泼的 2/4 拍、4/4 拍音乐伴奏，也可用 3/4 拍音乐伴奏。

训练时可结合舞蹈的需要和情感表达的要求，配合上肢和身体的动作进行练习。如模仿小鸟飞和飞机飞行的动作等。这些舞步可表达幼儿自然活泼的性格特点，一般在小班就可以开始训练。

(3) 娃娃步

小八字步位准备。动作时，第一拍前半拍，双腿屈膝，右小腿旁踢起，头与身体向同侧倾倒，双手呈五指分开的巴掌形，向右侧退拉开；后半拍，右脚落地，双腿直立，双臂收至体前。第二拍动作同第一拍，左右方向相反。以娃娃步旁踢小腿时，主力腿膝关节有屈、伸两种做法。动力腿落地时主力腿直膝。娃娃步一般用活泼欢快的 2/4 拍音乐或具有东北秧歌风格特点的音乐伴奏。

训练时可先分解为手和头、身体和脚两部分练习，然后再组合起来练习。此舞步在中班末期或大班开始训练。

(4) 进退步

正步位或小八字步位准备。以右脚为例。动作时，第一拍前半拍，右脚向前（或向 8 点方向）上一步，身体重心移至右脚，同时左脚屈膝，左脚离地；后半拍，左脚掌落地，身体重心移至左脚，同时右脚离地。



第二拍前半拍，右脚后撤（或向4点方向退一步），身体重心移至右脚，同时左脚离地；后半拍左脚落地，同时右脚离地，准备另起一步。进退步一般用2/4拍或4/4拍行板或具有维吾尔族风格特点的音乐伴奏。

训练时，进退的脚可脚掌落地，也可脚跟落地（向前）。舞步训练时，男孩可双手后背或加前后、左右的摆臂练习；女孩可加高低手和腕花练习。训练时注意身体重心的平稳，此舞步可在中、大班练习。

（5）错步

错步也称为“追赶步”。正步位或小八字步位准备。以左脚为例。动作时，第一拍前3/4拍，左脚掌向前上一大步；后1/4拍，右脚掌在左脚内侧或脚跟处垫错一步，同时左脚离地。第二拍，左脚掌向前上一步，左右脚交替起步。错步一般用活泼轻快的2/4拍或4/4拍音乐伴奏，舞步的节奏是| X. X X |。

训练时，要求双脚掌做错步，走出舞步的附点节奏，同时也可与东北秧歌的垫步一起进行比较性练习。此舞步在大班或中班后期训练。

（6）踵趾步

小八字步位准备。以左脚为例。动作时，第一拍，左脚向右斜前方伸出，脚跟落地，右脚向2点方向屈膝，身体向左右倾斜，面向2点上方。第二拍，右脚直立，左脚向6点方向撤步，脚尖点地，脚面向外，身体略前倾，面向8点上方。踵趾步一般用2/4拍、4/4拍中速音乐伴奏。

训练时，踵趾步出脚的位置可变化，如前踵步、侧踵步等。此外，踵趾步也可分解训练或与其他舞步组合起来进行练习，如踵趾步后踢步、交替前踵步、脚尖—脚跟—脚尖踢步等。此舞步可从中班开始训练。

（7）点步

正步位或小八字步位准备。动作时，主力腿过膝关节，随音乐节拍原地屈伸。同时，动力腿用脚掌或脚尖按音乐节拍有规律地点地，可以一拍一点或两拍一点。可在主力腿前、旁、后、内侧或外侧点地。主力腿与动力腿可交替变换做点步，也可以主力腿为轴进行点转。点步的节奏感要强，注意身体的协调配合。点步一般用2/4拍或4/4拍中速轻快的音乐伴奏。

训练时可与其他舞步组合起来进行练习，也可结合不同民族风格特点的幼儿舞蹈做点步的练习。此舞步从中班开始训练。

（8）交替步

小八字步位准备。动作时，第一拍，左脚绷脚向前上一大步，同时身体下左侧旁腰，身体重心移至左脚。第二拍，右脚掌在左脚内侧或脚跟处落地，身体重心移至右脚，同时左脚离地。第三拍，左脚再向前上一步，身体重心移至左脚，左脚屈膝，同时右腿向前抬起，身体向右侧倾斜，准备下一步，起步腿左右交替。交替步一般用3/4拍或6/8拍行板或欢快的音乐伴奏，舞步的节奏是| X X X | X X X |（左右左，右左右）。

训练时，起步脚绷脚，脚面向外侧，舞步的节奏要均匀，上身与腰注意协调配合，舞步动作应优美、挺拔。交替步有时可用2/4拍音乐伴奏。动作做法基本同前，只是半拍一步，第二拍后半拍休止，舞步节奏是| X X X 0 | X X X 0 |（左右左，右左右）。交替步对节奏感和动作协调性的要求都比较高，一般在幼儿具有一定动作发展水平的大班开始训练。

（9）平踏步

正步位准备。全脚着地，两膝微屈，膝关节放松，可单脚连续踏地，也可双脚交替踏地，可原地或向前、后、旁及带“转圈”做。平踏步一般用小快板或比较轻快活泼的2/4拍、4/4拍音乐伴奏，也可用3/4拍音乐伴奏。

训练时可结合舞蹈的需要，配合上肢和身体的动作进行练习，常常结合游戏“开火车”来提高幼儿





练习的兴趣。此舞步在小班就可以开始训练。

2. 跑类

(1) 小跑步

正步位准备。动作时，两腿交替向前向上提膝，绷脚离地，前脚掌落地，给人以紧张轻盈之感。小跑步时一般无重拍，要按音乐节奏交替进行，上身重心平稳，步子有弹性。小跑步一般用2/4拍或4/4拍行板或快板音乐伴奏。

训练时，舞步的速度可随舞蹈需要和幼儿动作发展水平变化，也可结合律动，形象地做模仿练习，如马跑、跳绳、开火车等。此舞步在小班末期或中班就可以开始训练。

(2) 后踢步

正步位准备。动作时，原地或行进间双脚绷脚交替后踢小腿。注意小腿应有力踢起，提膝，身体略前倾。后踢步一般用2/4拍节奏鲜明、欢快的音乐伴奏。

训练时，后踢步的速度（快慢、轻重）应根据幼儿的动作发展水平和接受能力由慢至快循序渐进地进行。此舞步可在小班末期或中班开始训练。

(3) 跑跳步（吸跳步）

正步位准备。动作时，第一拍前半拍，右脚向前迈一步；后半拍，右脚原地跳起，同时左腿绷脚吸起90°。第二拍动作相反。动作时脚掌着地，跑跳时，拔背立腰，上身切勿前后摆动。跑跳步一般用2/4拍或4/4拍欢快活泼的音乐伴奏。

训练时，可加入方向的变化及旋转、拍手等动作进行综合练习。此舞步的整体动作给人以活泼轻盈、热情洋溢之感，可从中班后期或大班开始训练。

(4) 滑步

正步位或小八字步位准备。以右脚为例。动作时，前半拍，经屈膝，右脚向右侧滑迈一步，身体重心移至左脚；后半拍，双腿经直膝，身体重心上移，右脚快速向左脚靠拢，身体重心移至左脚。左脚动作同右脚，方向相反。滑步一般用2/4拍或4/4拍欢快跳跃的音乐伴奏。

训练时，动作要轻盈、活泼，应先进行单一方向的练习，然后再变化方向。此舞步可在中、大班训练。

3. 跳类

(1) 蹦跳步

正步位准备。动作时双腿屈膝，经双脚蹬地跳起，在空中双腿直膝，然后双脚掌落地，同时双腿屈膝。蹦跳步可双脚起跳双脚落地，也可单脚起跳双脚落地。蹦跳步一般用2/4拍或4/4拍活泼、跳跃性的音乐伴奏。

训练时，一般先原地双脚做蹦跳步练习，然后再移动位置做双起双落或单起双落的蹦跳步练习。为了激发幼儿的练习兴趣，可加入幼儿喜欢的小动物形象进行训练，如模仿兔子跳、青蛙跳等。此舞步从小班后期就可以开始训练。

(2) 前踢步

小八字步位准备。动作时，双腿轮流向前绷脚直腿踢起。前踢时，脚面要用力，身体略后仰。前踢步一般用2/4拍或4/4拍小快板音乐伴奏。

训练时，先原地进行单一舞步的练习，之后可行进、旋转或变换方向的练习。为了激发幼儿的兴趣，可分组进行手臂后背或体前交叉拉手练习。训练时可与其他舞步进行比较式练习，如与后踢步组合起来进行练习。此舞步在大班开始训练。



(3) 踏踢步

正步位或小八字步位准备。动作时，第一拍，左脚原地踏步同时屈膝。第二拍，左脚原地小跳一次，同时右腿勾脚踢出。踢腿方向可根据需要变化，踢腿高度一般不低于 45° 。踏踢步一般用 $2/4$ 拍或 $4/4$ 拍中速音乐伴奏。

训练时，双手可互相拉手或双臂自然协调摆动。为了使幼儿准确掌握基本动作、有效控制身体重心，可加入走步练习，如三步一踢等，便于幼儿纠正自己的动作。此舞步在中班开始训练。

(4) 踏步

正步位或小八字步位准备。以左脚为例。动作时，前半拍，左脚踏地；后半拍，左脚原地跳起，同时右腿正吸。右脚踏跳做法与左脚相同。踏跳步在空中要直，落地时应是脚掌先落地，同时屈膝。踏跳步一般用 $2/4$ 拍或 $4/4$ 拍行板音乐伴奏。

训练时，要求幼儿有节奏地左右脚交替跳跃，可一拍踏跳一次或两拍踏跳一次。强调重心稳定，不强调跳的高度，注意动作的准确性。在熟悉舞步的基础上，可与上肢或身体配合练习，如分掌踏跳、穿掌踏跳、拍手踏跳等。此舞步在小班末期或中班开始训练。

(5) 横追步

横追步是带有低跳跃性的舞步。正步位准备，以右脚为例。第一拍，右脚向旁迈出一步，同时左腿半蹲后微微跃起。第二拍，左脚快速向右脚靠拢后全脚落地，同时右脚继续向旁迈出。横追步一般用 $2/4$ 拍或 $4/4$ 拍活泼欢快的音乐伴奏。

训练时，注意膝部的松弛。先单方向练习，然后可行进或变化方向练习。此舞步在大班或幼儿动作水平发展好的中班后期训练。

舞步训练中，为了激发幼儿的学习兴趣，培养创造性的学习能力，在幼儿掌握基本舞步后，可进行舞步组合训练，并适当加入队形、位置变化的练习。

三、幼儿舞蹈训练组合

(一) 组合一：勾绷脚训练《光脚丫》

1. 动作说明

前奏：坐地，双腿伸直，后背挺立，双手体两侧扶地，头左右摆动（图2-3-9）。



勾绷脚训练《光脚丫》

图2-3-9 双腿伸直，双手扶地





第一段

- ①—4 双脚勾脚趾。
- 5—8 双脚勾脚腕。
- 9—12 保持不动。
- ②—4 双脚绷脚背。
- 5—8 双脚绷脚趾。
- ③—4 双脚勾脚。
- 5—8 双脚绷直。
- ④—8 与③—8 动作相同。

第二段

- ①—③ 重复第一段①—③动作。

第三段

- ①—4 左脚不动，右脚勾脚。
- 5—8 右脚绷脚。
- 9—12 保持不动。
- ②—4 右脚不动，左脚勾脚。
- 5—8 左脚绷脚。
- ③—2 左脚不动，右脚勾脚。
- 3—4 右脚绷脚。
- 5—6 右脚不动，左脚勾脚。
- 7—8 左脚绷脚。

第四段

- ①—② 双脚绷直同时压前腿，双手往前伸触脚背（图 2-3-10）。



图 2-3-10 双脚绷直压前腿

- ③—8 保持双脚绷直起上身，双手上举分开回到体两侧扶地。

2. 要领提示

- (1) 勾、绷脚要求踝关节最大限度地曲和伸。
- (2) 交替勾绷脚时，双膝关节不能移位，两腿要贴地面。
- (3) 勾绷脚的节奏可变化进行。



(二) 组合二：腰背肌训练《小蚂蚁》

1. 音乐

蚂蚁掉进河里边

1= B $\frac{2}{4}$

中速 有表情地

志同词
田光曲

5 i | 5 i 3 | 2 2 2 3 | 5 - | 3 5 6 | i 7 6 |
有 只 小 蚂 蚁， 掉 进 河 里 边， 它 在 哭， 它 在 喊，
有 片 小 树 叶， 绿 色 一 条 船， 在 漂 荡， 在 旋 转，

5. 5 5 3 | 2 - | 3 3 3 2 | 5 5 5 | 6 6 6 5 | 6 6 0 |
谁 也 听 不 见。 波 里 滚 呀 浪 里 翻， 眼 看 把 命 丧 呀，
坐 上 真 安 全。 蜻 蜓 和 它 做 游 戏， 鱼 儿 和 它 玩 呀，

7 6. | 7 6. | 5 5 3 5 | 6 5 6 | i - | i 0 ||
嘿 呀 嘿 呀， 多 么 渴 望 能 上 岸。
嘿 呀 嘿 呀， 快 快 乐 乐 靠 了 岸。

2. 动作说明

准备动作：面对2点方向仰卧，双手分开位于体侧。

第一段

- ①—4 起胸腰，头往后看。
- 5—8 胸腰落回地面，目视上方。
- ②—8 与①—8 动作相同。
- ③—4 两臂向前平举，两腿同时伸直上抬，抬头目视前方。
- 5—8 两臂、两腿同时伸直下落，头回正。
- ④—8 与③—8 动作相同。
- 9—12 双吸腿，脚尖点地。

间奏

- ①—4 双脚向上交替小踢腿。
- 5—6 回到双吸腿，点地。
- 7—8 双腿伸直。
- ②—4 双手贴着地面向上举，同时双脚腕交叉。
- 5—8 向左翻身成俯卧。

第二段

- ①—4 两臂、两腿同时伸直上抬，抬头目视上方（图2-3-11）。



腰背肌训练《小
蚂蚁》



图 2-3-11 两臂、两腿同时伸直上抬

- 5—8 两臂、两腿同时伸直下落，头回正，目视地板。
②—6 与①—6 动作相同。
7—8 双手收回，腋下撑地（图 2-3-12）。
③—4 推起上身，双手伸直，头往后看（图 2-3-13）。
5—6 上身落回地面，头回正，目视地板。
④—8 与③—8 动作相同。
9—12 双腿后吸腿。
⑤—8 双手反手抓住双脚腕，两腿向上抬起，同时上身离开地面，抬头目视上方。



图 2-3-12 双手腋下撑地



图 2-3-13 推起上身，双手伸直，头往后看

3. 要领提示

- (1) 训练腰部、背部力量。
- (2) 两臂、两腿伸直上抬时，两腿的大腿要离开地板，手、脚要有延伸感。



(三) 组合三：地面活动训练《小青蛙》

1. 音乐

小 青 蛙

1= D $\frac{2}{4}$

佚 名 曲

5 3 3 3 | 5 3 3 3 | 5. 6 5 3 | 4 2. |
 小 青 蛙 呀 小 青 蛙 呀, 在 池 塘 里 玩 耍,
 咕 哇 哪 哪 咕 哇 哪 哪, 咕 哇 哪 哪 咕 哇,

4 2 2 2 | 4 2 2 2 | 4. 5 4 2 | 3 1. ||
 东 边 跳 跳, 西 边 跳 跳, 多 么 快 乐 逍 遙!
 咕 哇 哪 哪, 咕 哇 哪 哪, 咕 哇 咕 哇 咕 哇。

2. 动作说明

准备动作：坐地，双腿伸直，后背挺立，双手体两侧扶地，头左右摆动。

第一段

①—1 低头。

2— 还原。

3— 抬头。

4— 还原。

5— 左转头。

6— 还原。

7— 右转头。

8— 还原。

②—8 做①相反动作。

③—1 左腿伸直绷脚保持不动，右前单吸腿。

2— 右腿伸直。

3—4 做③—2 相反动作。

5— 前双吸腿，同时双臂抱腿，低头至前额触膝盖。

6— 双腿伸直，同时双臂打开至体两侧扶地，头回正，目视前方。

7—8 做③—5—6 相同动作。

④—6 做③—6 相同动作。

7—8 两脚脚心相对，膝盖分开贴地面，两手抱脚（图2—3—14）。

⑤—2 膝盖上下抖动三次。

3—8 与⑤—2 动作相同，共三遍。

⑥—2 展胸、盘坐、前压胯，目视前方（图2—3—15）。



地面活动训练《小青蛙》



图 2-3-14 两手抱脚



图 2-3-15 展胸、盘坐、前压胯

3—4 起上身，坐直。

5—6 含胸压胯，目视脚心（图 2-3-16）。



图 2-3-16 含胸压胯

7—8 起上身，坐直。

⑦—8 与⑤动作相同。

⑧—6 与⑥—6 动作相同。

7—8 双腿伸直绷脚，上身躺下成仰卧，同时双臂分开至体两侧平放，手心贴地面。

第二段

①—2 左脚伸直绷脚保持不动，右前吸腿（图 2-3-17）。



图 2-3-17 左脚伸直绷脚，右前吸腿



3—4 右前抬腿，脚尖对天花板（图 2-3-18）。



图 2-3-18 右前抬腿

5—6 右腿屈膝，成右前吸腿。

7—8 右腿向前伸直。

② 做与①动作相同的左腿动作。

③ 做①相同动作。

④—4 做与①—4 动作相同的左腿动作。

5— 左腿屈膝，成左前吸腿。

6— 左腿向前伸直。

7— 向右翻身成俯卧，同时双臂于头上方伸直。

8— 抱肘，目视前方（图 2-3-19）。

⑤—2 后双吸腿（图 2-3-20）。



图 2-3-19 抱肘，目视前方



图 2-3-20 后双吸腿

3—4 双腿伸直。

5—8 与⑤—4 动作相同。

⑥—2 右腿后吸腿。

3—4 右腿伸直。

5—8 做与⑥—4 动作相同的左腿动作。



- ⑦—8 做右腿先起的左右交替后吸腿共四次，第8拍胸口贴地面，双臂前平伸。
⑧—2 双手收至腋下，扶地。
3—6 双臂伸直，撑地成后双吸腿弯腰（图2-3-21）。



图2-3-21 后双吸腿弯腰

7—8 双腿伸直，上身回到地面，双臂屈肘伸直回到头上方地面。

3. 要领提示

- (1) 练习压胯动作时，要求小腿和大腿外侧尽量贴近地面。
- (2) 前吸腿时，脚尖点地，抬腿、伸腿时腿要直、绷脚，背和臀部在运动过程中始终不能离开地面。
- (3) 后吸腿时，要求双膝保持并拢，绷脚，并以脚主动踢起。后双吸腿弯腰时，头顶与脚尖相触，呼吸要自然。

(四) 组合四：跳跃训练《小白兔》

1. 动作说明

准备动作：面对5点方向半蹲，双手举起呈小兔子手形，放在头的两边。

前奏：上身随臀部右起扭动四次。

第一段

- ①—4 左侧幼儿转身跳向1点方向。
5—8 右侧幼儿转身跳向1点方向。
②—2 两人对望拧身跳。
3—4 相反方向拧身跳。
5—8 向前连跳三次。
9—12 重复向前连跳三次。
③—4 臀部左右扭动两次，同时“擦眼睛”两次。
5—8 向8点方向蹲下，目视前下方。
④—8 臀部先右后左扭动六次，起来后，半蹲，拧身目视1点方向。



跳跃训练《小白兔》

第二段

- ①—② 重复第一段①—②。
③—4 臀部左右扭动两次，同时“擦眼睛”两次。
5—8 两人跳向7点方向。
④—8 面朝7点方向以四个小跳结束。

2. 要领提示

- (1) 跳跃时切勿扣胯撅臀、上身前俯或摇摆不定。



(2) 跳跃落地时,膝盖不要僵硬,不要没蹲住就再次起跳。

(3) 加强肢体控制力和平衡力的训练。

(五) 组合五: 儿童舞步训练《七色光》

1. 音乐

七色光之歌

(齐唱、合唱)

李幼容 词
徐锡宜 曲

$1 = G(\text{或}F) \frac{2}{4}$

$\text{♩} = 132$

(3 5 5 | 5 5 4 | 5 4 4 | 4 4 3 | 3 5 5 | 5 5 4 | 5 4 4 |

4 4 3 | 3 3 5 5 | 4 4 2 | 5 5 6 7 | 1 0 | 5 5 | 1 1 0 |
太 阳, 太 阳,

3. 4 5 4 | 3 1 0 | 2 2 3 | 3 0 6 5 | 5 - | 5. 0 | 5 5 | 1 1 0 |
给 我们 带来 七色 光 彩, 照 得 我们

3. 4 5 4 | 3 1 0 | 2 2 3 | 2 6 0 5 | 1 - | 1. 0 | 6 6 |
心 灵 的 花 朵 美 丽 可 爱。 今 天

4. 6 | 5 5 6 | 5 4 3 | 2 2 2 1 | 2 2 3 | 5 5 5 6 | 5 - |
我 们 成 长 在 阳 光 下, 明 天 我 们 去 创 造 七 彩 世 界。

3 5 5 | 5 5 4 | 5 4 4 | 4 4 3 | 3 5 5 | 5 5 4 | 5 4 4 | 4 4 3 |
味 味 味 味 味 味 味 味, 味 味 味 味 味 味 味 味 味!
1 3 3 | 3 3 2 | 5 2 2 | 2 2 1 | 1 3 3 | 3 3 2 | 5 2 2 | 2 2 1 |

3 3 5 | 4 4 2 | 5 5 4 4 | 3 - | 3 3 5 5 | 4 4 2 | 5 5 6 7 | 1 - |
七 色 光, 七 色 光, 太 阳 的 光 彩, 我 们 带 着 七 彩 梦, 走 向 未 来!

3 3 5 | 4 4 2 | 5 5 4 4 | 3 - | 3 3 5 5 | 4 4 2 | 5 5 6 7 |
七 色 光, 七 色 光, 太 阳 的 光 彩, 我 们 带 着 七 彩 梦, 走 向 未
1 1 3 | 2 2 7 | 5 5 2 2 | 1 - | 1 1 3 3 | 2 2 7 | 5 5 6 7 |

1 - :|| 5. 5 | 4 3 | 1 - | 1 - | 1 - | 1 0 ||
来! 走 向 未 来!
1 - :|| 5. 5 | 6 7 | 1 - | 1 - | 1 - | 1 0 ||



2. 动作说明

前奏：左脚旁迈至二位，两拍一次两脚交替移动重心，双手体两侧提压腕，节奏同脚，头随之摆动。

第一段

①—8 左脚先起错步，交替向前四次，双手经下弧线于体前、旁位交替，直臂，提压腕，目视前方，头随之摆动。

②—8 由左至右依次向舞台方位的7点、5点、3点、1点四个方向做错步、提压腕。

③—2 左横移错步，双手两拍一次胸前交叉。

3—4 双脚成左踏步位，双手经下弧线至顺风旗位，目视2点方向。

5—8 向右与③—4 动作对称。

④—8 与③动作相同。

⑤—8 双手叉腰前踢步。

⑥—8 双手叉腰后踢步。

⑦—8 跑跳步向前，同时双手经体侧向上托起，目视1点上方。

⑧—8 跑跳步向后，双手手心向下落至体侧，目视3点方向。

⑨—2 向左碎步横移，双手提腕向上至三位手。

3—4 右脚前踵步，双手压腕落回体两侧，目视8点方向。

5—8 向右与⑨—4 动作对称。

⑩—8 与⑨动作相同。

⑪—8 两人逆时针搂腰跑跳步互转一圈，左手搂腰，右手旁斜上位（手心向下），两人互看。

⑫—8 与⑪ 动作相同，做顺时针对称动作。

间奏：

①—8 与第一段①动作相同。

②—8 第一组表演者由中间向两旁分开，分别向3、7点方向继续错步下场，第二组表演者上场。

③—8 第二组表演者动作与前奏动作相同。

第二段

第二组表演者重复第一段第一组表演者的动作。

队形说明：两组表演者分别跳两段音乐中的一段，均由舞台后区开始跳。第二组表演者从音乐间奏开始做准备，动作同第一组。

3. 要领提示

(1) 强调舞步的动作应规范，注意动作的协调及节奏的变化。

(2) 掌握基本舞步后，行走的路线和方向可不断丰富变化。

(六) 组合六：综合训练《春来了》

1. 动作说明

准备动作：俯卧，双手于胸前撑起上身。

第一段

①—② 做右脚先起的交替后吸腿八个。

③—8 向左翻身成仰卧位，双吸腿结合小蹿脚做“手舞足蹈”的动作。

④—8 向右翻身成跪坐位，双手先向左做上推手动作，左右交替四次。



儿童舞步训练《七色光》



综合训练《春来了》



⑤—4 做与④—8 相同动作两次。

5—8 左脚上步站立走小碎步，同时双臂以大波浪动作落回小七位手。

第二段

①—4 右脚先起向前跑跳步四个。

5—8 右、左侧踵趾步各一次。

②—8 做①—8 向后退的相同动作。

③—8 两人对望，相互交替配合做高低提压手腕蝴蝶飞动作各四次。

④—5 两人互看，以大波浪手、小碎步逆时针转一圈，最后形成一前一后的队形，前面的幼儿手成小七位手，后面的幼儿双手扶住前面幼儿的腰。

第三段

①—2 前排幼儿先向左拍手做侧踵步，后排幼儿继续扶腰做反面动作，左右交替各八次。

③—8 前后幼儿左右错开做蹦跳步，再跳回原位，左右交替各两次。

④—8 做大波浪手四次，以小碎步走回横排。

⑤—4 向 2 点方向立半脚，脚尖指向远方，向 8 点方向做相反动作。

5—8 双臂上举下压手腕，以跑跳步下场结束。

2. 要领提示

(1) 强调组合中幼儿舞蹈基本动作的规范性和准确性，注意动作的协调及节奏的变化。

(2) 掌握幼儿舞蹈基本舞步后，可以适当加入队形、位置变化来创编练习。

思考与练习

1. 幼儿舞蹈具有哪些特点？

2. 幼儿舞蹈基本舞步常用的走类舞步有哪些？

技能大赛

比赛内容：幼儿舞蹈表演

分组：

请完成本比赛环节分组任务，每组至少包括 10~12 人。每组需要选出组长，确定组名，并将分组情况填入下表中。各组员应在组长的带领下，共同协作完成比赛任务。

分组情况表

组名		组长
组员		



一、比赛目标

通过幼儿舞蹈表演，促进对幼儿舞蹈的学习，提高舞蹈技能，展现自我。

二、比赛要求

- 每 10~12 位学生分为一组，一起学习并讨论幼儿舞蹈作品。
- 舞蹈时长为 3 分钟以内。
- 各小组成员共同表演，完成幼儿舞蹈作品展示。

评分标准：

内容	评分标准（采取百分制）				
	90—100 分	80—89 分	70—79 分	60—69 分	60 分以下
动作 (40%)	体态挺拔，动作规范，协调性好，伸展性强，舞姿优美，造型美观	体态良好，动作熟练准确、协调流畅，伸展性好，舞姿好	体态一般，动作基本准确、协调自然，伸展性较好，舞姿较规范	体态较差，动作一般，协调性较弱，伸展性较差，舞姿一般	无舞蹈体态，动作不规范、不协调，完成动作差
节奏 (20%)	律动感强，能很好地把控音乐	律动感好，有一定音乐把控能力	律动感较好，能较好地把控音乐	律动感较差，音乐把控能力一般	律动感差，没有节奏感
舞蹈表现力 (40%)	舞感强，表现力突出	舞感好，有很好的舞蹈表现力	舞感较好，有一定的舞蹈表现力	舞感较差，表现力稍欠缺	舞感弱，表现力差

评分规则：

- 各小组成员共同讨论，对其他各参赛组的表演进行评分（不需给本组评分），并填写评分表。
- 遵循公正、公平、公开的原则，严格按照评分标准，认真观看其他组的表演并打出分值。
- 去掉一个最高分，去掉一个最低分，求出平均分，得出名次。

评分表

组名	作品名称	评分项目			评分
		动作 (40 分)	节奏 (30 分)	舞蹈表现力 (30 分)	
第一小组					
第二小组					
第三小组					
.....					

赛后总结：

第三章 中国民族民间舞

学习目标

知识目标：了解我国东北秧歌、藏族、蒙古族、维吾尔族和傣族民间舞蹈的基本风格和特点。

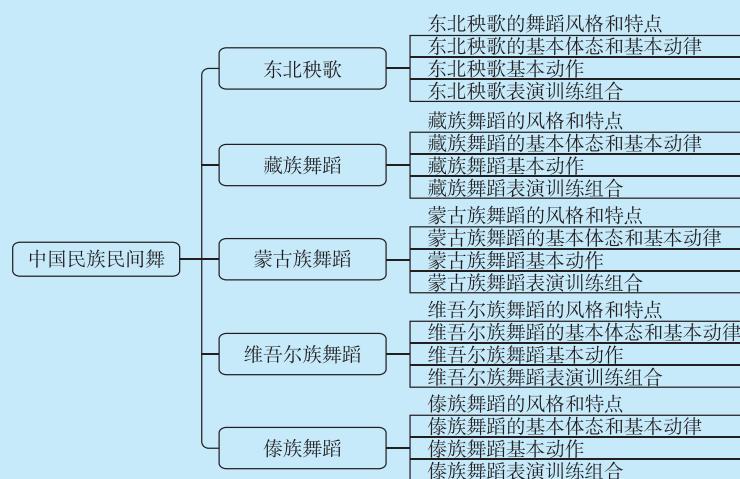
技能目标：掌握东北秧歌、藏族、蒙古族、维吾尔族和傣族民间舞蹈基础训练在幼儿舞蹈中的运用，为幼儿舞蹈的表现、创编、教学打下良好的基础。

素养目标：开阔学生的眼界，丰富舞蹈知识，提高舞蹈表现力，传承民族文化，弘扬爱国教育。

职业现场

在 56 个民族漫长的发展与融合过程中，中国广大人民群众共同创造了既有中国特色又有本民族特色的各种民间舞蹈，我们称之为“中国民族民间舞”。但各地区、各民族社会发展水平的差异，以及各地区、各民族文化观念、宗教礼俗和审美情趣的不同，使中国民族民间舞形成样式之多、内容之广、风格之别、动律之异的鲜明特色。本章通过对“中国民族民间舞”基础知识的学习和掌握，使学生既得到美的熏陶和情感体验，又获得对多元民族文化的认识，从而提升舞蹈素养，传承民族文化，弘扬爱国教育，成为高素质学前教育舞蹈工作者。

思维导图





第一节 东北秧歌

一、东北秧歌的舞蹈风格和特点

东北秧歌源自人民群众的劳动生活，具有浓郁的乡土气息和民俗特色。东北秧歌的那股艮劲儿、泼辣劲儿、稳劲儿和美劲儿正是东北大平原人民粗犷质朴的精神素质、性格心理和生活情趣的艺术概括和美的表现。其风格特点为既火爆、泼辣，又稳静、幽默。动作特点则是既艮又俏，既稳又浪（浪，即欢快俊俏的意思），并且稳中有浪，浪中有俏，俏中有艮，刚柔并济。

东北秧歌的表现形式有三种类型，即高跷秧歌、二人转和地秧歌。秧歌表演常用的道具是手帕和扇子，也有用手玉子、花棍和提花灯的。东北秧歌通过走相、稳相、鼓相和各种手巾花的表演表现出其韵律感和审美特征。

东北秧歌常用鼓点：

一鼓：咚 0 古儿 | 龙 咚 仓 ||

二鼓：咚 0 古儿 | 龙 咚 仓 | 咚。不 咚 | 仓 0 ||

三鼓：咚 0 古儿 | 龙 咚 仓 | 0 古儿 龙 咚 | 仓 咚。不 | 咚 仓 ||

四鼓：咚 0 古儿 | 龙 咚 仓 | 0 古儿 龙 咚 | 仓 0 古儿 | 龙 咚 仓 | 仓 咚。不 | 咚 仓 ||

五鼓：咚 咚 | 0 古儿 龙 咚 | 仓 咚 | 0 古儿 龙 咚 | 仓 古儿 龙 咚 |
仓 古儿 龙 咚 | 仓 咚 | 0 古儿 龙 咚 | 仓 咚。不 | 咚 仓 ||

二、东北秧歌的基本体态和基本动律

（一）基本体态

正步位，双手叉腰，收腹、挺胸、身体重心前倾，同时下颚稍收、立腰提臀、双膝并拢微曲。



东北秧歌基础训练

（二）基本动律

1. 上下动律

以肋带动胸腰，经下弧线，进行上下交替横摆动提压腕。

2. 前后动律

以肋带动胸腰，形成前后交替的摆动。

3. 划圆动律

以腰为轴，横摆和前后摆结合，形成以腰肌发力的横“8”字的弧线扭动，重拍向下。

4. 双膝屈伸

双膝根据舞蹈的节奏特点做或柔或脆的屈伸动作。



5. 压脚跟动律

双脚脚跟稍提起，然后落下，相对来说，提起时间短，落地压脚跟时间稍长，动作特点为“顿、脆、俏”。可在不同脚位、不同节奏上压脚跟。

三、东北秧歌基本动作

(一) 基本手形

1. 全把握巾

用拇指和其余四指握住手巾的一边，似握拳，用于做各种手巾花。

2. 单指贴巾

在全把握巾的基础上，将食指伸直贴在手巾边上，或伸向中心处，多用于片花、挽花等。

3. 握巾角

用手握住巾角或中心处，多用于碎绕花。

(二) 基本手位

1. 叉腰位

两手叉腰，肘尖略向前（图3-1-1）。

2. 展翅位

两手于体侧下方打开（图3-1-2）。



图3-1-1 叉腰位



图3-1-2 展翅位

3. 小摆手位

两手置于体前下方左右位置（图3-1-3）。

4. 双肩手位

两手置于肩前（图3-1-4）。



图 3-1-3 小摆手位



图 3-1-4 双肩手位

5. 胸前手位

两手交叉置于胸前 (图 3-1-5)。

6. 扶肘手位

一手扶另一手肘 (图 3-1-6)。

7. 扶鬓手位

一手扶鬓，另一手托肘 (图 3-1-7)。



图 3-1-5 胸前手位



图 3-1-6 扶肘手位



图 3-1-7 扶鬓手位



(三) 手巾花基本动作

1. 里挽花

单指挑巾，手指带动手腕由外向里转腕 360° ，掌心向下，压腕挑指。动作时要求干脆，肩肘放松。

2. 外挽花

动作与里挽花相反，手指带动手腕由里向外经上向前甩出，转 360° ，甩手指时要有力度。

3. 里片花

全把握巾，手掌平移由外向里转 360° ，动作连贯，如盘腕动作。

4. 外片花

动作同里片花，方向相反。

5. 缠花

拇指、中指捏巾，向里或向外将手巾缠绕在手指上。

6. 单臂花

单手里挽花经胸前位向下至展翅位，要求动作连贯。

7. 双臂花

双臂同时做单臂花动作。

8. 小燕展翅花

双臂在展翅手位做连续的挽花动作。

9. 交替花

双手交替做单臂花动作。

10. 蚌壳花

蚌壳花也称盖分花，双手经双扬手位做里挽花，经头落至胸前做交替花，然后以双扬手位打开，身体配合左右小拧身。

11. 十字花

十字花也称蝴蝶花，胸前交叉手做里挽花，然后向下分手展翅位做里挽花。

(四) 基本脚位

基本脚位有正步位、八字步位、丁字步位、弓步位、踏步位、掖步位。

(五) 基本舞步

1. 前踢步

正步位准备，预备拍一脚快速擦地向前踢出，重拍收回落地，双膝微屈。双脚交替动作，要求快出、落稳。

2. 后踢步

正步位准备，预备拍双膝微屈，一脚经快速擦地向后踢出同时直膝，重拍落地时并步微屈膝。后踢步重拍向上，与重拍向下时动作相反。



3. 旁踢步

正步位准备，一脚掌内侧经擦地向旁快速踢出，收回时并步。

4. 颤步

双膝在压脚跟的动律基础上颤动，配合其他舞步形成颤踢、颤跳等舞步。

5. 走场步

重心前倾，膝关节微屈，有流动感。

6. 墓步

挺膝直立，提跨立走，犹如木偶，动作干脆、俏皮。

四、东北秧歌表演训练组合

(一) 组合一：《跷跷板》

1. 动作说明

准备动作：面向1点方向，双手叉腰，正步位。

第一段

①—4 右手做单臂花四次，压脚跟动律（图3-1-8）。



东北秧歌手巾花

图3-1-8 压脚跟

5—6 右手向8点上方上扬，似跷跷板升起。

7—8 半蹲，右手随身体渐落肩上，似跷跷板落下。

②—4 双手做单臂花四次，压脚跟动律。

5—6 双手向2点上方上扬，似跷跷板升起。

7—8 半蹲，双手随身体渐落肩上，似跷跷板落下。

③—2 后踢左脚，左手叉腰，单掏右手；后踢右脚，右旁做单臂花。

3—4 上下动律。

5—6 后踢步接双掏手双臂花，两人分别左右转身，面对面。

7—8 上下动律。

④—8 两人一组高低配合玩跷跷板，高的立半脚尖，双手上扬；低的半蹲，双手虎口处撑大腿。两拍交换一次，最后一次两人转回1点方向，回头对看。



第二段

①—2 右手2点方向平位、上位做里挽花两次。
 3—4 左手8点方向平位、上位做里挽花两次。
 5—8 双手胸前划圆动律加后踢步。
 ②—8 反复①的动作。
 ③—2 做生气动作。第一拍，两人同出外面的手拍对方，外脚后点地。第二拍，两人同时收回正步叉腰，各自转身对2、8点方向，噘起小嘴。

3—4 前后动律。

5—8 反复③—4动作。

④—4 做和好动作。前两拍，两人同握外面的手。第三拍，两人同握里面的手，外脚后点地。第四拍，两人同时收回正步，双手放于胸前。

5—8 面向1点方向，上下动律四次。

叫二鼓：

1—4 面向1点方向，两人一组高低配合玩跷跷板各一次，对望。

5—8 双手展翅位打开，半蹲，双手经胸前交叉向外分掌，双脚同时跳起，落地交叉而坐，双手成展翅位（图3-1-9）。



图3-1-9 双手成展翅位

2. 要领提示

- (1) 强调上下动律、前后动律和划圆动律三个基本动律动作应规范，注意这三个动律上身的异同点。
- (2) 练习里挽花时，可以先徒手练习绕手腕动作，再配合手绢练习。幼儿学习该舞蹈组合时可不用手绢，徒手练习。

(二) 组合二：《戏蝶》

1. 动作说明

准备动作：正步位，一边一队列，呈“8”字队形在场外准备。

第一段

- ①—② 踏登山步，左脚起，从场外进入。
- ③—8 面对1点方向，踏登山步变一横排，四拍右望，四拍左望。
- ④—6 踏脚碎步走，做两次蝴蝶花。





7—8 A、B组幼儿面向2点方向，A组幼儿右脚单跪立，左手按掌于膝前，右手单指2点斜上位，仰头；B组幼儿上身动作同A组幼儿，站于A组幼儿左后方，左脚旁点地，左手搭在A组幼儿左肩上（图3-1-10）。



图3-1-10 望蝴蝶

第二段

- ①—8 数蝴蝶四次（从右至左），并随手的方向点头。
- ②—4 右手提腕，眼睛看手，走上弧线指向8点方向，左手在身旁。
- 5—8 双脚打开，身体往前探，右手指向前（图3-1-11）。



图3-1-11 数蝴蝶

- ③—2 上身回正，胸前拍手。



3—4 身体再次往前探出。

5—8 与③—4 动作相同。

④—4 A、B 组幼儿对望, A 组幼儿半蹲、走碎步, 双手在腰旁做片花; B 组幼儿踮脚碎步, 双手上举做片花 (图 3-1-12)。

5—8 A、B 组幼儿交换动作。

⑤—8 保持造型, A、B 组幼儿一起碎步向 8 点方向行进, 仰头望 8 点方向。

第三段

①—4 B 组幼儿面向 8 点方向, 左脚单跪呈扑蝴蝶状, 同时 A 组幼儿以蹦跳步站于 B 组幼儿右侧, 双手拍手后放右肩前, 右偏头看 B 组幼儿扑蝴蝶 (图 3-1-13)。

5—8 A 组幼儿保持动作不动, B 组幼儿手心朝上, 仰头, 保持看蝴蝶飞的姿态。

②—4 A 组幼儿右手为旁斜上位, 左手为旁平位, 看右手, 做外片花, 碎步横移; B 组幼儿眼随蝴蝶动, 看向 2 点斜上方。

5—8 B 组幼儿与②—4 A 组幼儿动作相同, 做外片花, 碎步横移。

③—4 A 组幼儿向 2 点方向呈扑蝴蝶状。

5—8 A 组幼儿右手微微打开看蝴蝶; B 组幼儿双手合十放于左肩前, 半蹲, 左偏头看 A 组幼儿扑蝴蝶。

④—8 起身碎步走, 做蝴蝶花两次。



图 3-1-12 对望



图 3-1-13 扑蝴蝶

⑤—4 A、B 组幼儿横移交换位置, 脚下碎步走, 双手做蝴蝶花。

5—8 做⑤—4 相反动作。

⑥—4 B 组幼儿碎步走, 双手打开保持扁担位右横移, 左手牵 A 组幼儿, 右手指向 2 点斜上位, 呈看蝴蝶状; A 组幼儿原地碎步, 双手上位做外片花。

5—8 A 组幼儿双手置于旁按位, 低头看右手, 接着抬头看 2 点斜上位; B 组幼儿动作不变 (图 3-1-14)。



图 3-1-14 看蝴蝶

2. 要领提示

- (1) 踏登山步时, 注意立半脚, 脚尖点地, 有“停顿”的节奏感, 找走阶梯的感觉。
- (2) 做片花动作时, 以腕为轴, 手掌由外至里, 巾角贴着小臂过。挽花时, 手指带动手腕旋转 360° 。

思考与练习

1. 东北秧歌的风格和特点是什么?
2. 东北秧歌有哪几种手巾花基本动作?

第二节 藏族舞蹈

一、藏族舞蹈的风格和特点

藏族是生活在我国西藏、青海、四川、甘肃、云南等省的少数民族, 是一个能歌善舞的民族。他们善于以歌抒怀, 歌中有舞、舞中有歌, 歌舞一体, 构成了一种独特的民族艺术风格。

藏族民间舞种类繁多、形式多样, 藏族民间舞在漫长的历史文化生活中, 经过群众以及艺术家们的创作和渲染, 又因地区不同而风格各异。例如, “卓”豪迈粗犷, “谐”(弦子)柔美开朗, “堆谐”(踢踏)细腻精湛, “果谐”(圆圈舞)洒脱奔放等。但是从民族舞蹈的整体来看, 它的总体风格是统一的, 规律也是一致的, 例如, “舞袖”是藏族各类舞蹈中最常见甚至是必不可少的上肢基本动作和表现手段。此外, 膝部有规律地屈伸和颤动, 也是藏族各类舞蹈的动作特点。

这里我们主要介绍踢踏舞和弦子舞。



二、藏族舞蹈的基本体态和基本动律

(一) 基本体态

1. 坐懈胯

以左侧为例,右丁字步位,重心在左脚上,微屈膝,右肋松懈,双手扶胯(图3-2-1)。

2. 俯身前倾

正步位,双屈膝,躯干向前俯身90°,上体呈水平状延伸,双臂于体前自然下垂(图3-2-2)。

3. 仰身后靠

正步位,微屈膝,上体仰身后靠,胯部向前倾,两手叠掌置于体前(图3-2-3)。



图3-2-1 坐懈胯



图3-2-2 俯身前倾



图3-2-3 仰身后靠

(二) 基本动律

1. 颤膝动律

双膝放松,有节奏地连续颤动,重拍向下,要求动作有弹性和柔韧性。

2. 屈伸动律

双膝松弛,随节奏连绵屈伸,重拍向上,动作柔美、舒缓、悠长。

三、藏族舞蹈基本动作

(一) 基本手形

自然手,五指自然并拢。

(二) 基本手位

1. 双手扶胯位

双手五指并拢,双手扶胯,指尖朝斜下方,双肩与肘部平展(图3-2-4)。



2. 单背袖位

一手屈小臂于头侧，掌心向前，一手扶胯（图 3-2-5）。

3. 单臂袖位

一手屈小臂于头侧，一手侧平于身旁（图 3-2-6）。



图 3-2-4 双手扶胯位



图 3-2-5 单背袖位



图 3-2-6 单臂袖位

4. 旁展单背袖位

一手于头顶，掌心向下，一手侧平于身旁（图 3-2-7）。



图 3-2-7 旁展单背袖位



(三) 常用手臂动作

1. 捻袖

(1) 单撩袖

单臂由下经体前或体侧向上撩起。

(2) 单背袖

单臂撩袖屈肘于头侧，掌心向外。

2. 摆袖

以肘部带动手臂做前后、左右、里外的单摆、双摆或交替摆袖动作。

3. 掏甩袖

(1) 单臂掏甩袖

左小臂体前盖掌，右小臂从体下经左臂与胸之间掏袖至头上甩袖。

(2) 双臂甩袖

双臂屈肘平抬于胸前，手心向下，动作时双手外掏，小臂甩袖。

4. 献哈达

单腿蹲脚位，双臂分掌向前或旁打开，形成敬礼位（图3-2-8至图3-2-10）。



图3-2-8 双平手位

图3-2-9 单边手位

图3-2-10 顺风旗位

(四) 基本脚位

基本脚位有自然位、小八字步位、丁字步位。

(五) 基本舞步

1. 踢踏舞基本舞步

(1) 第一基本步

两拍完成。正步面向1点方向准备。预备拍后半拍，双膝微屈，直起的同时小吸起左腿，右前脚掌抬起。第一拍前半拍，右膝关节屈，脚掌打地（此动作又称“冈达”）。第一拍后半拍，保持颤膝原地踏步（左、右、左），接反面动作，同时双手交替外划。四拍内左、右各完成一次。

(2) 退踏步

两拍完成。正步双臂体两侧下垂准备。第一拍，右脚后撤半步，脚掌着地，身体保持与左脚垂直，



然后左脚原位踏落。第二拍，右脚前踏落，然后自然抬起接下一步。动作时保持膝盖的松弛颤动，同时手臂做胯两侧的摆袖动作。

(3) 嘴哒步

一拍完成。左丁字步正对1点方向准备。预备拍，重心在右脚上，前脚掌抬起。前半拍右脚屈膝的同时前脚掌落地，左脚原位提起。后半拍左脚踏落地，双膝直。动作交替进行，放松、连贯，身体随重心移动，双臂体前同时向内、向外摆臂或跨前交替外划。

(4) 抬踏步

两拍完成。左丁字步正对1点方向准备。预备拍后半拍，右膝略屈，左脚向8位方向伸出。第一拍，吸回左腿，右脚“冈达”，然后左脚踏落地，成小八字步位。第二拍，右脚踏落地，成右丁字步位。动作交替进行，手臂随动双摆袖，身体自然转向配合。

(5) 七下退踏步

四拍完成。正步面向1点方向准备。第一拍，经双膝关节微屈吸回左腿，右脚直起，“冈达”后屈。然后左后撤落，双膝屈。第二拍，动作相反。第三拍，吸回左腿，右脚“冈达”，然后左脚落前。第四拍，右脚落八字步位，膝略屈，同时左脚踢出八位。动作过程中躯干略前含，并随动作稍有划圆。手在跨前交替外划手（右、左、右），最后右手置于腹前，左手体后朝四位摆。

(6) 连三步

两拍完成。小八字步面向1点方向准备。动作时略向八位移动，踏落（右、左、右），左脚踢出八位，右腿膝关节略屈。同时双手从体旁低位摆至右手左斜前位，左手置于体后。

2. 球子舞基本舞步

(1) 平步

两拍完成。正步面向1点方向准备。预备拍，左腿屈膝，右腿屈膝，右脚离地。第一拍，右脚落地。第二拍，双腿膝关节慢慢伸直，身体向右后旁靠身，然后接相反动作。要求双手扶胯，动作连贯、柔和、有弹性。

(2) 靠步

①单靠步

两拍完成。正步或小八字步面向1点方向准备。预备拍，左腿屈，右腿提起。第一拍，右旁迈步，成直腿支撑，然后右腿屈，同时左腿原地吸起。第二拍，左脚勾脚蹬落于前丁字步位，双膝同时伸直。动作时可双摆手、双扶胯、单撩袖。

②连靠步

一脚平步，一脚连续跟点靠步。

③长靠步

四拍完成。正步或小八字步面向1点方向准备。第一拍，左脚向7点方向平步，双臂平甩袖。第二拍，右脚交叉向7点方向上步，手臂向左做大摇臂动作。第三拍，左脚向3点方向平步，右手臂身前撩袖。第四拍，右脚跟点靠步，左手臂向旁打开。要求动作起伏自然，流畅。

(3) 拖步

一拍完成。正步面向1点方向准备。预备拍，重心在左脚上，膝关节略屈。前半拍，右脚向二位跃迈步，落地渐屈；后半拍，左脚掌内缘着地随之拖回，重心移至左脚。行走方向可走之字形。手臂单撩袖。拖步以远跃掉落、慢拖快换重心的动律，形成慢拖快起的步态动感特点。常用的拖步有单脚拖、双脚拖两种。

(4) 撩步

两拍完成。正步面向1点方向准备。预备拍，左腿屈，右腿略抬。第一拍，右脚正前迈步，成直腿支撑，然后右脚屈，同时原地吸起左腿。第二拍，右腿直，同时左小腿撩出，然后右腿屈，同时左小腿回吸腿位，接相反动作。动作时双手交替摆撩，自然协调配合。注意双腿屈之后才提起动力腿，使其有瞬



间悬挂感，之后小腿再自然悠出，形成动力腿拢起后悠摆的动感。撩步与平步结合可形成常用的“三步一撩”，“三步一撩”要求动作连贯。

四、藏族舞蹈表演训练组合

(一) 组合一：《雪山唱歌》

1. 动作说明

准备动作：分成两队，各从3、7点方向出场，手拉手。



藏族弦子舞

第一段

①—② 平步出场前进，两拍一次交替换脚进行。

③—④ 平步转身向后退步，节奏两拍一次，交替进行。

⑤—8 前四拍，形成造型右后踏步，右手托腮，左手托右肘关节；后四拍，脚下颤膝律动，同时双手随节奏慢慢拉开至旁位，眼随左手移动（图3-2-11）。

⑥—4 将双手慢慢收回，还原造型。

⑦—8 单靠，同时手上甩袖，右脚先起，四拍一次，共做四次。

第二段：

①—8 向2点方向右脚平步迈出（斜线），一拍一次接左脚交替进行，双手随身体摆动，由低到高，至2点上方，第7、8拍右脚勾起，连续两次连靠。

②—8 平步朝6点方向向后退，节奏同上，双手走一个上弧线成右手搭肩，左手伸长，开膀子。第7、8拍原地连靠，左手由3点方向到7点方向划一个下弧线（图3-2-12）。



图3-2-11 右手托腮，左手托右肘关节

图3-2-12 右手搭肩，左手伸长，开膀子

③—8 前四拍，左脚向7点方向平步迈出，身体对1点方向。双手由交叉打开至小七位，共走四步，一拍一次；后四拍，做单靠，带甩袖一次。

④—8 前四拍，反复1—8的动作；后四拍，接两拍一次的单靠，右、左各一次。

⑤—8 前四拍，向1点方向平步迈出，同时手上有托起水袖的感觉；后四拍，接反向后退动作，节奏相同，双手慢慢放下。

⑥—8 前四拍，做两拍一次的单靠，右、左各一次；后四拍，上左脚行礼献哈达，定格结束。



2. 要领提示

- (1) 随着优美的音乐，强调体态、心态、动态合而为一。
- (2) 无论是平步还是靠步，都强调膝部的柔韧和连绵不断的屈伸，应游刃有余地体现重拍向上的动律特点。
- (3) 上肢动作强调两臂松弛、自如，突出“舞袖”的感觉。

(二) 组合二：《踢毽子》

1. 动作说明

准备动作：8人一组拉手。

- ①—8 以第一基本步出场，右起，四拍一次，向3、7点方向行进。
- ②—8 动作同①—8。
- ③—8 动作同①—8，松手，做反方向行进至拉开8人一排的横队。
- ④—8 动作同③—8，身体转向1点方向。
- ⑤—8 双手扶胯，原地做第一基本步，第四拍端腿踢腿做踢毽子的动作，眼看被踢起的毽子。
- ⑥—8 动作同⑤—8。
- ⑦—8 做踢毽子动作，左起，身体前倾，两拍一次，扶胯。
- ⑧—8 动作同⑦—8，身体后仰。
- ⑨—8 右起，做第一基本步，横排上的人右手拉左手，从3点方向往8点方向拉成横排。
- ⑩—8 动作同⑨—8。
- ⑪—8 身朝2点方向，右起，在4、8点方向上拉手做第一基本步加踢毽子，眼看抛起的毽子。
- ⑫—8 动作同⑪—8。
- ⑬—8 右起连三步，挑左手，身对4、8点方向至顺风旗位，四拍一次（图3-2-13）。



踢毽子



图3-2-13 顺风旗位



- ⑯—8 动作同⑮—8，共四次。
- ⑰—8 前踢腿加颤膝后退，左起，换至3、7点方向的横排，前后摆手。
- ⑯—8 动作同⑮—8，两人相对。
- ⑰—8 做踢毽子动作，左起，身体前倾，两拍一次。
- ⑱—8 动作同⑯—8，身体后仰。
- ⑲—8 右起连三步，挑左手，身对3、7点方向至顺风旗位，四拍一次。
- ⑳—8 动作同⑲—8，共四次。
- ㉑—8 拉手，身对1点方向，右起，做第一基本步，眼看毽子，四拍一次。
- ㉒—8 动作同㉑—8。
- ㉓—8 各横排以第一基本步退场，同进场方向。

2. 要领提示

- (1) 膝盖的颤动要松而不懈，有弹性和柔韧性，不能僵硬、机械。
- (2) 做第一基本步时要保持颤膝动律，且贯穿始终、连贯自如。

思考与练习

1. 藏族舞蹈的风格和特点是什么？
2. 简述藏族舞蹈的基本动律。

第三节 蒙古族舞蹈

一、蒙古族舞蹈的风格和特点

生活在内蒙古辽阔草原上的蒙古族是以歌舞为伴的民族。草原生活造就了蒙古族人民纯朴、勇敢、热情、粗犷的性格。蒙古族人民善于用舞蹈淋漓尽致地表现游牧民族的生活，被世人称作“马背上的民族”。安代舞、盅碗舞、马刀舞、筷子舞等是蒙古族的特色舞蹈，其明快的节奏、轻捷的舞步以及热情奔放、稳健有力的动作特点，充分表现出蒙古族人民开朗豁达的性格和豪放英武的气质，具有强烈的民族特色。

蒙古族舞蹈十分重视眼、头、肩、手、胸、腰、膝、脚的统一配合，动作抖肩、翻腕、马步表现出蒙古族人民活泼、开朗的一面，挺拔的舞蹈体态、豪迈的舞姿造型、延绵起伏的柔臂表现出蒙古族剽悍英武、刚劲有力的另一面。在训练时，要保持蒙古族的基本形象和精神气质，体现一种“圆形、圆线、圆韵”之感。同时，蒙古族音乐也富有草原风格和浓郁的生活气息，热情奔放、悍健有力、节奏欢快是其突出特点。蒙古族舞蹈不仅是蒙古族人民喜闻乐见的艺术形式，也是表达民族情感最有力的“形象语言”。



二、蒙古族舞蹈的基本体态和基本动律

(一) 基本体态

后踏点步位，上身后倾，头肩后枕，手为平手位或跨旁五位，同时身体稍侧拧，如右脚后踏点，身稍左拧后倾。

(二) 基本动律

1. 提压动律

蒙古族舞蹈动律主要体现在身体呼吸和手腕的提压上，动作时随伴奏音乐的节奏进行连贯的起伏练习。

2. 平圆动律

双手一侧提腕，经体前划平圆至另一侧压腕。

3. 拧转动律

左踏步右拧身，身对2点方向，五位手右跨旁准备，双提腕，身体向左拧至8点方向压腕，然后双提腕原路返回2点准备位压腕。

4. 横摆动律

正步位，双手体后准备，动作时左侧肋发力，带动肩、肘、手做提腕动作，身体向左横移，同时右手向下压腕，反方向动作相同。

三、蒙古族舞蹈基本动作

(一) 基本手形

1. 握拳手

五指握空心拳。

2. 板形手

五指在同一平面上，四指并拢，虎口张开。

3. 拇指冲

四指握拳，拇指伸出。

4. 持鞭手

食指伸直，其他四指半握拳。

(二) 基本手位

1. 一位手

双臂平伸于小腹前，肘微屈，掌心向里（图3-3-1）。

2. 二位手

双臂体前斜下举，掌心向里（图3-3-2）。



图 3-3-1 一位手



图 3-3-2 二位手

3. 三位手

双臂侧平举，掌心向下（图 3-3-3）。

4. 四位手

双臂斜上举，掌心向外（图 3-3-4）。



图 3-3-3 三位手



图 3-3-4 四位手

5. 五位手

双手于右（左）胯侧按掌，指尖相对（图 3-3-5）。



6. 六位手

双臂肩侧屈，手指触肩（图 3-3-6）。



图 3-3-5 五位手



图 3-3-6 六位手

7. 七位手

拇指冲，双叉腰位（图 3-3-7）。

8. 八位手

双臂背后，于体后按掌（图 3-3-8）。



图 3-3-7 七位手



图 3-3-8 八位手



9. 勒马手

手臂呈长弧形，手握空拳压腕似勒缰绳。勒马分双手勒马（图3-3-9）和单手勒马（图3-3-10）。



图3-3-9 双手勒马



图3-3-10 单手勒马

10. 扬鞭手

持鞭手由下往头上方举鞭（图3-3-11）。

11. 加鞭手

持鞭手由上经前向后甩鞭（图3-3-12）。



图3-3-11 扬鞭手



图3-3-12 加鞭手



12. 挥鞭手

在扬鞭的舞姿上转动手腕。

(三) 常用手臂动作

1. 软手

软手也可称为波浪手，做法同中国古典舞的手臂波浪。要求动作幅度适中，连贯柔美。

2. 硬手

硬手也称硬腕，手腕有节奏地提和压，可双手同时做，也可交替提压。要求动作既干脆又连贯。

3. 柔臂

由侧背脊带动，经大臂、肘、腕、手指做大波浪传导。双臂交替配合揉动。要求双臂不能僵硬，力度要均匀，有柔有刚，连贯、有韧性。

4. 翻转腕

翻转腕也称甩手，由手掌外缘带动，向外或向里翻转手腕，同时肩、背配合做拧身动作。

(四) 常用肩部动作

1. 柔肩

踏步位或八字步位，七位手准备。动作时左肩向前送，肘向后用力，同时右肩向后靠，肘向前拧，左、右肩形成相反交替扭动，动作过程经耸肩、呼吸完成。双肩力度均匀，动作柔和，自然连贯。

2. 硬肩

踏步位或八字步位，七位手准备。动作基本与柔肩相同，区别是动作干脆，节奏性强，没有耸肩过程。动作快，有棱角，静态明显。

3. 圆肩

踏步位或八字步位，七位手准备。单肩按照上、前、下、后的顺序向前绕肩，形成立圆；另一肩以下、后、上、前的顺序向后绕肩。腰以上成一整体，双肩同时完成。要求动作节奏均匀，连绵不断。

4. 耸肩

踏步位或八字步位，七位手准备。单肩或双肩随节奏上下耸动，自然放松。

5. 碎抖肩

踏步位或八字步位，七位手准备。硬肩动作放小，放松背肌和肩肘关节，形成肩的碎小抖动。要求气息和动作都要放松。

6. 笑肩

踏步位或八字步位，七位手准备。双肩快速放松，上下耸肩，动作自然，有开怀大笑般的肩部动感。

7. 甩肩

双肩配合翻转腕做前后甩动，可单肩做，也可双肩交替做。

(五) 基本脚位

基本脚位有正步位、八字步位、丁字步位、弓步位、踏步位、大踏步位、点步位。

(六) 基本舞步

1. 平步

行进时左脚向前、脚跟落地，然后脚掌着地移重心，右脚做相同动作。女性可半脚立，男性可全



脚走。

2. 蹤拖步

脚掌拖地走，重心下沉，重拍向上，双脚交替，身体自然随动。

3. 踏躡步

在踏步位的基础上，两脚交替踏躡，重拍向下，膝盖屈伸。动作要求平稳、有力。

4. 走马步

正步位准备。左腿提膝立半脚，脚尖着地，左手勒马，右手叉腰，一拍左脚绷脚向前蹿跳，右脚跟在左脚旁并步位，提膝立半脚，脚尖着地。

5. 软骑

正步位准备。右脚立半脚，左手勒马，右手叉腰。动作时右脚脚跟落地，左脚脚跟起、立半脚，膝盖交替屈伸，动作均匀、柔和，左手随节奏提压手腕，呈现勒马动律。

6. 硬骑

动作基本同软骑，只是交替动作时力度和幅度加大，并且节奏性强，动作干净利索、有棱角。

7. 跑马步

第一拍，左脚向前蹿跳一大步；第二拍，右脚跟上，脚掌在左脚旁踏一步；第三拍，左脚向前一步；第四拍为空拍，不做动作。

8. 吸跳马步

左手勒马，右手叉腰，交替吸腿跳，半脚落地。

9. 吸腿跑马步

第一步跨越式起跳，同时另一腿小吸腿，顺地面跟进。第二步换脚以同样的跃进式步法迈出。两腿交替往前迈，形同马的跑动。

10. 进退马步

微屈膝，第一拍，右脚上步，左脚原地踏步。第二拍，右脚后撤，左脚原地踏步，主力腿重心不变。

11. 摆篮马步

双脚交叉站立，双膝放松，左右交替连贯移动重心，保持像摇篮摆动一样的节奏，身体胯部放松随动。

四、蒙古族舞蹈表演训练组合

(一) 组合一：《挤奶舞》

1. 音乐

草原赞歌（片段）



蒙古族舞蹈

1= F $\frac{2}{4}$

吴应炬 曲

稍快

$\underline{\underline{6}} \ \underline{6} \ \underline{2} \ \underline{2} \ | \ \underline{3} \ \underline{3} \ \underline{6} \ \underline{2} \ \underline{2} \ | \ \underline{1} \ \underline{1} \ \underline{2} \ \underline{3} \ \underline{6} \ | \ \underline{2} \ \underline{2} \ \underline{3} \ \underline{2} \ | \ \underline{1} \ \underline{1} \ \underline{2} \ \underline{3} \ \underline{6} \ | \ \underline{2} \ \underline{1} \ \underline{6} \ |$

$\underline{5} \ \underline{6} \ \underline{2} \ \underline{3} \ \underline{1} \ | \ \underline{6} \ - \ | \ \underline{2} \ \underline{2} \ \underline{2} \ \underline{2} \ | \ \underline{3} \ \underline{6} \ \underline{2} \ \underline{2} \ | \ \underline{1} \ \underline{1} \ \underline{2} \ \underline{3} \ \underline{6} \ | \ \underline{2} \ \underline{2} \ \underline{3} \ \underline{2} \ |$



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

3 6 6 2 | 3 - | 3 3 5 6 6 | 5 3 2 | 1 2 3 5 1 | 6 6 ||

2. 动作说明

准备动作：正步位，面朝8点方向，左手怀抱小羊状，右手自然垂于大腿旁。

第一段：抱着小羊出场

①—4 以立掌马步（两个）行进，左脚先起。

5—8 左手在胸前，右手在山膀位置，硬腕两次、踮脚四次（图3-3-13）。



图3-3-13 硬腕、踮脚

②—8 重复①动作。

③—8 重复①动作。

④—4 硬腕两次，左脚向2点方向上步成踏步蹲。

5—6 站直，双手划下弧线，左手划至旁平位，右手划至斜上位，双手手心向上。

7—8 双手点肩折臂，仰头看8点斜上方。

⑤—4 右横追步，双手三位手硬腕两次。

5—6 右前向2点方向做弓步，左手斜上位，右手旁平位，硬腕一次，低头目视斜下方（图3-3-14）。

7—8 右脚回收至踏步位，双手位置不变，硬腕一次，抬头目视斜下方（图3-3-15）。



图 3-3-14 右前弓步，双手做硬腕



图 3-3-15 右脚成踏步位，双手做硬腕

⑥—4 重复⑤—4 的反面动作。

5—6 后踢步向右转一圈，双手做赶小羊动作。

7—8 右脚跪立，双手成七位手。

第二段：拍母羊，挤羊奶

①—8 拍奶，硬腕，节奏两慢四快，从左至右横向行进。

②—8 面向 2 点方向，手腕由下至上挤奶，节奏两慢四快。

③—8 重复一次，从右至左横向行进。

④—8 面向 8 点方向，重复挤羊奶动作。

⑤—8 面向 1 点方向，重复挤羊奶动作，头和身体随手部动作摆动。

⑥—6 挤羊奶后，把羊奶桶举至头顶，立五位半脚尖。

7—8 结束造型。

3. 要领提示

(1) 强调蒙古族舞蹈提胯、立腰、拔背、敞胸的基本体态。

(2) 走步时要提胯、沉气，步幅小而碎，平稳，不能上下颠动。

(3) 做硬腕动作时，五指要自然平伸，由腕部带动手掌有弹性地提、压，切忌手指主动提、压，要突出腕部的顿挫感，干脆利落，柔中带刚。

(4) 肩部动作必须沉下肩，切忌端肩，不可憋气。



(二) 组合二:《我是草原小骑手》

1. 音乐



我是草原小骑手

刘雅华词
呼格吉夫曲1=F $\frac{2}{4}$

稍快 自豪地

(6 3 | 6 6 i | 1 2 5 | 3 3 6 | 2 2 2 3 | 5 6 7 | 6 - | 6 0 |

6 3 | 6 6 3 | 5 6 7 | 6 6 | 3 3 6 6 | 6. i 2 | 3. 5 | 3 - |

1. 我是草原 小骑手 呀, 牧马鞭儿拿在 手 呀,

2. 我是草原 小射 手 呀, 拉满弓儿显身 手 呀,

3. 我是草原 小摔跤 手 呀, 头上裹着绿彩 绸 呀,

6 3 | 6 6 3 | 5 6 7 | 6 6 | 3 3 6 6 | 6. i 1 | 6. 1 | 6 - |

马儿带我向 前 飞 呀, 风儿在我身 边 吼 呀,

大雁见我 绕 道 飞 呀, 黄羊见我 躲 着 走 呀,

推倒 一 头 小 马 驹 呀, 扳倒 一 头 小 花 牛 呀,

2. 6 | 1 2 3 | 5. 3 | 6 i | 2 2 2 3 | 5 6 7 | 6 - | 6 0 ||

啊 哈 啊 哈 哟, 啊 哈 哟, 我是草原 小 骑 手 呀。

啊 哈 啊 哈 哟, 啊 哈 哟, 我是草原 小 射 手 呀。

啊 哈 啊 哈 哟, 啊 哈 哟, 我是草原 小 摔跤 手 呀。

2. 动作说明

准备动作:

①—6 全体从3点方向加鞭手吸跳跑马步, 从7点方向出场。

7—8 双手打开, 双勒马手蹦跳步, 面向1点方向。

第一段

①—8 先左后右双勒马手踏点步四次。

②—8 全体单勒马手挥鞭, 原地小跑马步, 向左转一圈回1点方向。

③—8 动作同①—8。

④—8 全体原地小跑步, 向左转一圈, 两人面对面, 手的动作同②—8。

⑤—8 单勒马手踏点步, 两人对看互转一圈, 最后面对8点方向。



间奏

- ①—8 加鞭，扬鞭。
 ②—8 单、双横排幼儿保持舞姿错开，向3、7点方向退场。

第二段

- ①—8 单、双横排幼儿加鞭吸跳跑马步两次，向3、7点方向进场。
 ②—4 面对出场方向，双勒马手吸跳跑马步。
 5—8 双勒马手吸腿跑马步面向1点方向，形成8人一横排。
 ③—8 第一、三、五、七竖排幼儿加鞭手吸跳跑马步前进，第二、四、六、八竖排幼儿做同样动作向后退。
 ④—8 全体双勒马手吸跳跑马步并跳成8人一横排。
 ⑤—8 两人面对面做两慢四快硬肩动作。
 ⑥—8 并脚面对面，做两次耸肩、两次笑肩，同时转腰仰向天。
 ⑦—4 面对8点方向加鞭手吸跳马步。
 5—8 加鞭、扬鞭。

3. 要领提示

- (1) 做勒马动作时手腕易松弛，应屈肘，注意手压腕拉缰绳。
- (2) 做马步动作时，注意上身要展现人骑在马上的状态，因此腰部要控制好，保持平稳，步伐轻快。
- (3) 要注意耸肩与笑肩的区别，耸肩重拍在上，笑肩重拍在下。

思考与练习

1. 蒙古族舞蹈的风格和特点是什么？
2. 蒙古族舞蹈中肩部的常用动作有哪些？

第四节 维吾尔族舞蹈

一、维吾尔族舞蹈的风格和特点

新疆维吾尔族地区素有“歌舞之乡”的美誉，歌舞艺术绚丽多彩。“移颈”“打指”“绕腕”等动作，以及眼神的巧妙配合，形成了热情、豪放、稳重、细腻的风格韵味，使新疆维吾尔族舞蹈别具一格。

由于各地区自然环境的不同，维吾尔族民间舞主要由六种形式组成，即“多朗”“赛乃姆”“萨玛”“纳孜尔库姆”“夏地亚纳”和其他道具舞蹈。维吾尔族民间舞的风格特点是体态挺拔而不僵、微颤而不蹿、上身撒得开、脚步不离散、晃身带摇头、耸肩绕手腕等。



二、维吾尔族舞蹈的基本体态和基本动律

(一) 基本体态

小八字步位站立，重心略偏前，提胯、立腰、拔背、挺胸、垂肩、昂首，鼻尖略上翘，双手自然下垂。

(二) 基本动律

1. 点颤

右腿为主力腿，膝微屈，左脚旁点位离地准备。前半拍，左脚拇指内侧点地，同时右膝微颤一次；后半拍，左脚拇指落地，双膝微颤一次，反复进行。要求“挺拔而不僵，微颤而不蹿”。

2. 摆身

在微颤的基础上横摇身体，有摇辫子的感觉。

三、维吾尔族舞蹈基本动作

(一) 基本手形

1. 掌形

四指并拢，拇指自然打开。

2. 花形

拇指和中指指尖相对，其余三指自然翘起（图3-4-1）。

3. 虚拳

空心拳，拇指贴食指第一关节处（图3-4-2）。



图3-4-1 花形



图3-4-2 虚拳

(二) 基本手位

1. 叉腰位

双手虎口叉腰，指尖相对，胳膊肘微向前。

2. 提裙位

双手于身体斜前下方，压腕（图3-4-3）。

3. 双山膀立腕位

双手于体侧微向前，平伸，立腕（图3-4-4）。



图 3-4-3 提裙位



图 3-4-4 双山膀立腕位

4. 双托位

双手置于头上方，手心向上，指尖相对，推腕（图 3-4-5）。

5. 双按位

双臂屈肘于体前交叉，立腕（图 3-4-6）。



图 3-4-5 双托位



图 3-4-6 双按位

6. 顺风旗位

一手于头顶上方推腕，一手于侧立腕（图 3-4-7）。

7. 托按位

一手于头顶上方推腕，一手屈肘扣腕，指尖对另一肩的前面（图 3-4-8）。



8. 山按位

一手体侧立腕，一手屈肘于胸前立腕（图 3-4-9）。



图 3-4-7 顺风旗位



图 3-4-8 托按位



图 3-4-9 山按位

9. 托帽位

(1) 双托帽位

双臂屈肘托于耳后，微夹肘（图 3-4-10）。

(2) 单托帽位

一手托于耳后，微夹肘，一手斜前上方立腕或叉腰等（图 3-4-11）。



图 3-4-10 双托帽位



图 3-4-11 单托帽位



10. 点肩位

大臂抬起，屈肘收小臂，中指点肩（图 3-4-12）。

11. 点帽位

大臂高抬，中指从上往下点向头顶（图 3-4-13）。

12. 敬礼位

单手或双手交叉扶于胸前，向前俯身，头微前点，目视斜下方（图 3-4-14）。



图 3-4-12 点肩位



图 3-4-13 点帽位



图 3-4-14 敬礼位

（三）常用手臂动作

1. 绕腕

手掌向上平托，以腕为轴，指尖对自己由里向外带动腕部迅速绕成立腕。

2. 打响指

拇指和中指捻动，发出声音。

3. 点指

手心向下，花形手，腕部带动手指向下，如弹钢琴般点动。

4. 弹指

掌形手，手心向下，手腕带动手指向上挑动。

5. 搭指

双手于头顶上方，一手手心向上，一手手心向下，两手相对，交替转腕，以一手中指搭另一手手心。

6. 推腕

双臂平行，手背相对，上举于头顶上方，腕部向斜前横推，带动手臂向同方向摆动，到位后迅速折



腕换方向。

7. 柔手

手腕、指根、指尖一节节伸展推出，再一节节收回弯曲。

8. 双绕脸

双手十指交叉，提腕于下巴处准备。右手提腕带动手背绕右脸颊弧线至额前，继续向左压右腕顺左脸颊弧线回准备位。

（四）常用头、颈部动作

1. 碎摇头

以颈为轴，头左右快速转动，幅度小。

2. 挑头

以脆动律向上快速抬头，幅度小。方向可以是正前方、斜前方或正侧方。

3. 移颈

头端正，下巴微收，保持身体不动，以颈为轴，头向两耳的方向横移。

（五）基本脚位

1. 前点步位

小八字步位，左脚重心，右脚前伸，脚前掌点地（图 3-4-15）。

2. 旁点步位

小八字步位，左脚重心，右脚旁出，脚前掌点地（图 3-4-16）。



图 3-4-15 前点步位



图 3-4-16 旁点步位

3. 斜后点步位

小八字步位，左脚重心，右脚斜后出，脚前掌点地（图 3-4-17）。

4. 小踏步位

小八字步位，左脚重心，右脚于左脚后屈膝交叉点地（图 3-4-18）。



图 3-4-17 斜后点步位



图 3-4-18 小踏步位

(六) 基本舞步

1. 抬颤

小八字步位准备。一腿快速后抬，同时一腿颤膝。

2. 踏蹲旁点步

一脚向另一脚前（或后）交叉上步，或撤步成踏步蹲，立起时原主力腿向旁打开成旁点步位。

3. 横垫步

以右脚为例，左小踏步准备。动作时，右腿为动力腿，用它的脚跟及脚的外缘跟步横走。左腿为主力腿，膝关节稍屈，大腿稍夹紧，左脚掌踏地随前脚走动，保持身体重心平稳。横垫步速度可快可慢，一般一拍一步。

4. 三步一抬

以右脚为例，面向 8 点方向准备。右脚起半拍，一步共走三步，第四步左脚掌挠地、小腿后踢的同时主力腿颤，在平稳中产生一瞬间的顿踢动感，身体转向 2 点方向，动作相同，左右相反。“三步一抬”走得要平稳而高雅。“三步一抬”可在直线上做，也可交叉上步做，还可做抬步转身。

5. 进退步

以右脚为例，正步位准备。第一拍前半拍，右脚向前一步，勾脚脚跟落地，腿自然伸直；后半拍，左脚原地踏一步。第二拍前半拍，右脚后退一步，脚掌踩地，屈膝；后半拍，左脚在原地踏一步。进退步的方向、顺序可根据舞蹈的需要而改变。男性做进退步时，一般是半蹲状态，以示幽默；女性做进退步时，一般立半脚掌，显得格外轻盈。注意进退步时，人的重心不要跟着前后移动，要保持在中间位置，平稳、挺拔。

6. 开关步

小八字步位准备。双脚分别以脚跟、脚前掌为轴躁动，在正八字和倒八字脚位间转换，侧向移动。

7. 跺移步

正步位，面向 1 点方向准备。预备拍，左膝微颤，右脚略抬离地。第一拍前半拍，右脚躁地正步位，双膝靠拢略屈；后半拍，左脚向旁移一步，脚掌落地，双膝保持略屈。第二拍前半拍，右脚向左脚前迈一步，左脚掌落地不动；后半拍，右膝微颤，左脚略抬至右脚踝旁，准备做左脚躁移。

8. 滑冲步

正步位，面向 1 点方向准备。预备拍，身体转向 2 点方向，右膝微颤一下，同时左小腿向后踢起。第



一拍，左脚向 2 点方向上蹬一步。第二拍前半拍，右脚迈至 4 点方向；后半拍，右脚落地，同时左脚略离地。第三拍，身体转向 8 点方向，同时左脚用力外侧落地，左膝略屈，右脚掌落地不动。第四拍，左膝微微颤一下，同时右小腿略向后抬，准备做相反的动作。

四、维吾尔族舞蹈表演训练组合

(一) 组合一：《摘葡萄》

1. 动作说明

准备动作：提裙位面向 7 点方向。

前奏

①—8 提裙位面向 7 点方向，昂首挺胸。

②—8 保持提裙位，面向 7 点方向，跑向舞台正中位。

③—4 提裙向左自转一圈。

5—8 双抱手，左倒腰半蹲，左脚轻点地造型。

①—8 提裙位面向 7 点方向，昂首挺胸，原地准备。

②—8 保持提裙位，面向 7 点方向，跑向舞台正中位。

③—4 提裙左自转一圈。

5—8 双抱手，左倒腰半蹲，左脚轻点地。

第一段

①—8 右、左各一次双手捋辫提裙位立腕，双腿两拍蹲、两拍立。

②—2 朝 8 点方向上右脚踏步半蹲，双手交错摊手。

3—4 划至 2 点方向，手旁平位立腕，左脚旁点地。

5—8 摆身点颤两次。

③—2 朝 2 点方向上左脚半蹲，双手朝 3 点方向摊手。

3—4 划至 8 点方向，左托手，于右胸前立腕，右脚旁点地。

5—8 摆身点颤两次。

④—2 双手于胸前立腕，右脚走后横移步。

3—4 造型，眼睛瞟 8 点斜上方。

5—8 反面动作同上。

⑤—4 2 点方向右脚踏步至左旁点地，掏手抢至托帽位。

5—8 摆身点颤两次。

⑥—8 向前走“8”字，右、左各一次“三步一抬”，手旁平位立腕。

间奏

①—2 2 点方向蹦跳步摘葡萄。

3—4 尝葡萄。

5—8 双手捂腮，展现尝到酸的滋味的姿态。

②—4 做①—4 相同动作。

5—8 右手捂嘴，左手提裙位，展现尝到甜的滋味的姿态。



维吾尔族舞蹈



③—8 右踏步蹲，双手托腮移颈。

第二段

①—4 朝2点方向迈一步踮脚，同时双手朝上做摘葡萄状。

5—8 左踏步蹲，双手把葡萄放在置于7点方向的篮子中。

②—8 动作同上。

③—④ 8、6、4、2点方向各一次蹦跳步单手摘葡萄，要求同①—4。

⑤—8 右踏步，右腋下双击掌两次，摇身点颤两次。

⑥—4 双手撩至头顶上方一盖一托，中指尖互点。

5—8 将辫至提裙位，眼随手动。

结束下场

①—③ 3点位置双摊手，朝7点方向“三步一抬”下场，转弯时变成上位双托手，做抬篮子状，背向1点方向朝3点方向下场。

2. 要领提示

(1) 摊绕腕时，手摊出要慢，绕腕要快，运动线要圆。

(2) 摆身点颤动律强调颤而不躡，膝部既要有控制力又要富有弹性，切忌僵硬。

(二) 组合二：《好朋友》

1. 动作说明

准备动作：A、B组幼儿手拉手列队站，面向7点方向出场，C、D组幼儿手拉手列队站，面向3点方向出场。

第一段

①—③ 四组幼儿分别从3、7点方向出发，前追步逆时针围成双圈。

④—4 右脚迈步移重心形成右踏步蹲，手腕在旁斜下位经小呼吸提压腕形成提裙位舞姿，身体成鞠躬状，里外圈幼儿眼睛对望。

5—6 拍左脚，移重心至右脚，右脚旁点地，双手举头顶成三位手。

7—8 鞠躬状，双手经下弧线，左手提裙，右手按左肩，眼睛对望。



好朋友

第二段

①—② 里外圈幼儿手牵手，眼睛对望，脚下做“三步一抬”，逆时针转一圈，回到原来的位置。节奏为四拍一动。

③—2 左脚移重心。

3—4 右脚向8点前点地，保持牵手状态，身体随动，眼睛对望。

5—8 同上，做反面动作。

④—2 左脚移重心，双手摊掌打开成旁斜下位。

3—4 右脚踏步，做踏步蹲，双手叉腰位，对望。

5—8 同上，做反面动作。

第三段

①—② 里圈幼儿以前追步逆时针围着外圈幼儿转，右手经上弧线摊掌绕至头顶，左手摊掌绕至右腋前，身体和头随动，节奏为两拍一动。外圈幼儿右膝单跪，双手举起并击掌，节奏为两拍一动。



③—④ 同上，里外圈幼儿互换动作。

第四段

①—2 左脚移重心至右脚，双手摊掌至旁斜下位。

3—4 双手绕腕至顺风旗位。

5—8 摆身点颤。

②—8 同①—2，做反面动作。

③—4 脚下迈步，先右后左，然后踏步蹲，双手从前往后做双晃手至旁平位，手立腕，眼随手动。

5—8 同③—4，做反面动作。

④—2 左脚移重心，双手摊掌打开至旁斜下位。

3—4 右脚踏步，做踏步蹲，双手叉腰位，对望。

1—8 同④—4，做反面动作。

第五段

①—4 里外圈幼儿牵手划上弧线举过头顶，逆时针迈四步，右脚先行。

5—8 上身动作不变，右脚原地跺脚两次。

②—8 同①，双圈幼儿顺时针做动作。

③—8 同①，里圈幼儿逆时针做动作，外圈幼儿顺时针做动作。

④—4 右脚迈步移重心成右踏步蹲，手腕在旁斜下位经小呼吸提压腕形成提裙位舞姿，身体成鞠躬状，眼睛看左前幼儿，对望。

5—6 左脚移重心至右脚，右脚旁点地，双手举头顶至三位手。

7—8 鞠躬状，双手经下弧线左手提裙，右手按左肩，眼睛对望。

2. 要领提示

(1) 突出维吾尔族舞蹈立腰拔背的体态特点，注意脚下步法要平稳干净。

(2) 注意动作的协调性及节奏的变化，行走的路线和方向可不断丰富变化。

思考与练习

1. 维吾尔族舞蹈的风格和特点是什么？

2. 简述维吾尔族舞蹈的点颤动律。

第五节 傣族舞蹈

一、傣族舞蹈的风格和特点

傣族是一个历史悠久的民族，主要聚居在我国云南省的瑞丽、西双版纳、耿马和孟连等地区。傣族长期居住在群山环抱的河谷平坝区，人们在炎热的亚热带气候环境中劳动生活，更喜欢平稳、安详的节奏，挑担、走路都像轻盈起舞，悠悠自得。傣族民间舞蹈具有浓郁的民族风格和地方特色。舞蹈中膝部



匀称绵延的颤动，上身随之左右微摆以及抬脚时有力，落地时轻稳是其基本的动律特征。臀部、腰部讲求曲线美。“三道弯”的体态造型，舞姿的雕塑感，动作的优美、灵活、朴实、矫健，情感的含蓄等形成傣族民间舞蹈的风格。

傣族民间舞有二十多种，最典型的是象脚鼓舞和孔雀舞。还有一些地区的代表性舞蹈，如瑞县的花环舞、孟定的马鹿舞和自娱性的嘎光舞。

二、傣族舞蹈的基本体态和基本动律

（一）基本体态

1. 自然体态

直立或跪坐，气息下沉，下颌微收，目平视前方。

2. 三道弯体态

（1）纵向三道弯

①顺倒：上身与头向同侧顺倒，目视8点方向，头与胯方向相反（图3-5-1）。

②逆倒：上身向左横移，头右倒，目视1点方向，头与胯在同侧（图3-5-2）。



图 3-5-1 顺倒

图 3-5-2 逆倒

（2）横向三道弯

收胯翘臀，上身前倾，腆胸，下颌向远伸（图3-5-3）。



图 3-5-3 横向三道弯

(二) 基本动律

1. 起伏动律

自然体态，气息带动上提或下沉，节奏重拍可向上或向下，此动律可在直立或跪坐姿态上完成。

2. 横摆动律

在起伏动律的基础上，胯部带动下弧线横摆，上肢随之自然摆动。

三、傣族舞蹈基本动作

(一) 基本手形

1. 掌形

虎口张开，四指并拢，拇指微向掌心处，手掌用力伸展（图 3-5-4）。

(1) 托式掌

手心向上，腕部和手掌向上托起（图 3-5-5）。



图 3-5-4 掌形



图 3-5-5 托式掌

(2) 立式掌

手心向外，腕部下压，手指翘起（图 3-5-6）。

(3) 提式掌

手心向下，腕部推出，手指翘起（图 3-5-7）。



图 3-5-6 立式掌



图 3-5-7 提式掌

(4) 横腕

手臂放平，内旋，腕部前推（图 3-5-8）。

2. 爪形

在掌形的基础上，食指于第二关节处向掌心扣回，拇指可弯可直，形如孔雀爪子（图 3-5-9）。



图 3-5-8 横腕



图 3-5-9 爪形

3. 嘴形

拇指与食指伸直相捏，其余三指如扇面状张开，形如孔雀嘴（图 3-5-10）。

4. 冠形

拇指与食指弯曲，相捏成圆形，其余三指如扇面状张开，形如孔雀冠子（图 3-5-11）。

5. 叶形

食指与拇指相对平行张开，其余三指张开、伸直，形似芭蕉叶（图 3-5-12）。

6. 曲掌

拇指外展，四指并拢向手心处自然弯曲，不捏紧，使掌心虚空（图 3-5-13）。



图 3-5-10 嘴形



图 3-5-11 冠形



图 3-5-12 叶形



图 3-5-13 曲掌

(二) 基本手位

1. 准备位

掌形手，按掌于体前下方（图 3-5-14）或虎口叉腰（图 3-5-15）。



图 3-5-14 掌形手按掌于体前下方



图 3-5-15 掌形手虎口叉腰

2. 低展翅

双臂放低于胯旁，一手指尖对胯，按掌；另一手手心向外，立式掌（图 3-5-16）。

3. 平展翅

双臂于体侧平伸，立式掌（图 3-5-17）。



图 3-5-16 低展翅



图 3-5-17 平展翅

4. 高展翅

一手位于胯旁，另一手位于上方。高展翅分为托式掌高展翅（图 3-5-18）和提式掌高展翅（图 3-5-19）两种。



图 3-5-18 托式掌高展翅



图 3-5-19 提式掌高展翅

5. 顺展翅

顺展翅如同古典舞中的顺风旗。顺展翅有提式掌顺展翅（图 3-5-20）和立式掌顺展翅（图 3-5-21）两种。



图 3-5-20 提式掌顺展翅



图 3-5-21 立式掌顺展翅

6. 侧展翅

侧展翅如同古典舞中的山膀按掌位，立式掌（图 3-5-22）。

7. 双合翅

手臂内旋，提式掌，腕部相对，于体前（低双合翅，图 3-5-23）或头顶上方（高双合翅，图 3-5-24）。



图 3-5-22 侧展翅



图 3-5-23 低双合翅



图 3-5-24 高双合翅



8. 双抱翅

双臂于胸前交叉，立式掌（图 3-5-25）。

9. 合抱翅

一手位于低双合翅位，另一手位于高双合翅位，为高合抱翅（图 3-5-26）；一手位于低双合翅位，另一手位于体侧，为低合抱翅（图 3-5-27）。



图 3-5-25 双抱翅

图 3-5-26 高合抱翅

图 3-5-27 低合抱翅

（三）常用手臂动作

1. 翻腕

曲掌或立掌，由里向外转腕成立掌，再由外向里翻腕成曲掌。翻腕时动作要有力，有韧性。曲掌和立掌时要有停顿。

2. 盖掏手

双臂屈肘于体前。以右手为例。动作时手腕带动右臂由下经胸前、左臂内掏手，向右斜前上方撩手。同时左臂由上经体前向左斜下方晃手，然后接两臂相反动作，可重复进行。掏手有大、小之分，小掏手屈肘于胸前范围，大掏手完全舒展开手臂。

3. 内曲（下穿手）

右手于托掌位，左手于体侧下垂，左点丁字步准备。右手从手指、腕关节开始向内屈，再屈肘，经体前于右腰侧下穿。同时左手向 2 点方向端掌上举至托掌位。整个动作要连贯，没有停顿。动作时，肩关节保持微开，稍挺胸，身体随手向右稍转动成右点丁字步。

4. 轮手

两臂体侧下垂，右臂经前后绕一周为单轮手；两臂交替轮手为双轮手（轮手方向可变化）。



(四) 常用头眼动作

1. 歪头

以颈部为轴，头向右歪。

(1) 脆动律

向右歪头，目视8点上方。要求动作幅度小，节奏干脆。

(2) 顺倒

向左歪头，微收下巴，目视8点下方。要求动作节奏舒缓（图3-5-28）。

(3) 逆倒

向右歪头，微伸下巴，目视2点上方。要求动作节奏舒缓（图3-5-29）。



图 3-5-28 顺倒



图 3-5-29 逆倒

2. 转头

以颈部为轴，头部横向转动，眼平视，和头部动作同步。要求动作幅度小，节奏干脆。

3. 雀环视

头、眼以脆动律从一侧经头顶上方至另一侧。

(五) 常用肩部动作

1. 抖肩

双肩前后交替，做细碎均匀的抖动，如孔雀抖羽毛状。

2. 耷肩

肩部快速提起，重拍放下，沉肩。可双肩同时做，也可单肩做。

3. 绕肩

双肩分别由上至下、由前向后绕环。要求动作节奏舒缓。

(六) 基本脚位

1. 正步位

双脚并拢，全脚着地。

2. 自然位

脚跟并拢，脚尖自然打开（图3-5-30）。



图 3-5-30 自然位

3. 丁字位

(1) 全脚丁字位

左脚自然位，右脚脚尖对2点方向，落于离左脚脚心约一拳的位置，全脚着地。

(2) 点丁字位

以右脚为例，在全脚丁字位的基础上，右脚脚跟提起，脚掌点地（图3-5-31）。

(3) 跟点丁字位

以右脚为例，在全脚丁字位的基础上，右脚脚尖勾起，脚跟着地（图3-5-32）。



图 3-5-31 点丁字位



图 3-5-32 跟点丁字位

4. 之字位

(1) 全脚之字位

以右脚为例，左脚自然位，右脚落在左脚前，保持一竖脚的距离，呈“之”字形，全脚着地，微蹲（图3-5-33）。

(2) 点之字位

以右脚为例，在全脚之字位的基础上，重心在后，左腿屈膝，右脚脚跟提起，脚掌着地（图3-5-34）。



图 3-5-33 全脚之字位



图 3-5-34 点之字位



(3) 跟点之字位

以右脚为例，在全脚之字位的基础上，重心在后，左腿屈膝，右脚脚尖勾起，脚跟着地（图 3-5-35）。



图 3-5-35 跟点之字位

(七) 基本舞步

1. 平步

以右脚为例，正步位准备。前半拍，右脚向前一步，全脚掌落地，身体重心下沉，同时右腿屈膝，身体重心移至右腿；后半拍，右腿直膝，同时左脚有挠地感离地，小腿后撩，身体重心上移。动作时，膝关节要匀速屈伸。平步时，胯要随出脚动作向同一方向崴动，抬腿要有力，落脚要轻稳。

2. 踏步

以右脚为例，左踏步位准备。动作时，前半拍，右脚原地或向某方向上一步，全脚落地随即屈膝，同时左脚离地；后半拍，左脚单踏地，右脚离地。用踏地脚（动力脚）推动另一脚（主力脚）原地或向某一方向上一步。两脚可交替进行，踏步行进方向可变化。注意主力腿的屈伸动作要柔和，身体重心随之起伏。

(1) 碎踏步

以右脚为例，正步位准备。双腿稍屈膝，移动时身体重心始终落在右腿上，左腿屈膝，脚尖前点地。一般一拍一步。

(2) 吸踏步

动力腿在上步前加做正吸腿。一般两拍一步。

(3) 跳踏步

以右脚起步为例，右丁字步位准备。第一拍前半拍，右脚向 2 点方向上一步，上步时向前跳蹿，同时上体转向 8 点方向，目视 8 点方向，右肩转向 2 点方向，右手向 2 点方向推成曲掌，左手于左胯侧成曲掌；后半拍，左脚原地踏步一次。第二拍，双手翻腕成立式掌，同时右脚原地再踏一步，左脚离地，准备下一步左脚起步。

3. 点步

(1) 旁点步

右脚之字步位准备。动作时，右旁吸腿，脚尖垂直地面（绷脚），点地后立即离地（犹如蜻蜓点水）。点地前稍慢蹲，点后快速起立，上体保持基本姿势，脚收回原位。



(2) 点上步

点地后向前上步。强调小腿上吸的动作，膝关节动作颤动要大。

(3) 点退步

点地后向后退步。

(4) 点跳步

点跳步包括前、后点跳步。每次点地后，主力腿跳离地面。

四、傣族舞蹈表演训练组合

(一) 组合一：《小孔雀》

1. 音乐

小孔雀，告诉你



张秋生 词
施光南 曲

1= G $\frac{2}{4}$

中速

6 3 3 | 5 3 3 | 2. 2 3 1 | 3 2 2 | 1 1 6 6 | 2 1 3 |
小孔雀 真有趣， 抖开满身花花衣， 他要和我比一比，
小孔雀 告诉你， 好孩子个个有志气， 不比穿衣比学习，

2. 2 3 2 | 1 6 6 | 3 6 6 | 1 6 6 | 3 6 3 3 | 1 6 6 :||
看 谁穿得最美丽。 呀啰里 呀啰里， 呀啰里里 呀啰里。
看 谁成绩数第一。 呀啰里 呀啰里， 呀啰里里 呀啰里。

2. 动作说明

准备动作：

①—4 叉腰，左脚点丁字位，起伏动律。

第一段

①—4 右起低展翅，右脚点丁字位。

5—8 舞姿不变，屈伸动律两次。

②—4 左起高展翅，左脚后点之字位。

5—8 舞姿不变，屈伸动律两次。

③—4 右起顺展翅，右脚跟点丁字位。

5—8 舞姿不变，屈伸动律两次。

④—4 左起平合抱翅，左脚点丁字位。

5—8 舞姿不变，屈伸动律两次。

⑤—4 右起高合抱翅，右脚点丁字位。

5—8 舞姿不变，屈伸动律两次。

⑥—4 双手提腕旁起，双合翅于头顶，小碎步往前飞。



5—8 双手旁下平展翅，同时吐气往下半蹲，表示孔雀降落到湖边。

第二段

间奏

①—4 左右摆胯，看水中倒影。

②—4 右脚上步成踏步深蹲，同时埋头喝水，摇头。

5—8 上身起直，保持踏步蹲，平展翅。

③—4 仰头碎摇头，喝水。

5—8 左脚后点之字位高展翅，打造孔雀高歌造型。

④—4 孔雀梳理羽毛。

5—8 抬头高歌，碎摇头。

第三段

①—8 顺展翅嘴形手，顺时针绕一圈。

②—4 左脚上步，右脚跪立，右手腋下穿手向上打造孔雀高歌造型，同时左手在胯间成掌形手。

3. 要领提示

(1) 强调每个手位动作的规范性，注意“三道弯”的体态特点。

(2) 注意膝部屈伸时，重拍向下，垂直起伏，膝部屈伸要缓慢、有韧性。

(二) 组合二《小象与卜少》

1. 动作说明

准备动作：

①—4 两人一组，互拉左手从7点方向出场，前面是“小象”，后面是“卜少”。

第一段：“卜少”拉着“小象”出场

①—6 右脚开始，勾踢步6步，“小象”于低位鼻子贴着地面右左自然地甩动，“卜少”于高位挥舞树枝。

7—8 双膝屈伸，“小象”于高位高展翅提腕，“卜少”于低位双按掌，两人对看，屈伸动律两次。

②—8 与①—8相同，向3点方向前进。

第二段：“卜少”与“小象”共舞

①—2 右脚开始，勾踢步跟点之字位，“小象”挥舞鼻子单抱翅。

3—4 保持舞姿，双膝屈伸两次。

5—8 与1—4脚的动作相反，“小象”撩起鼻子成高展翅位。

②—2 右脚起，勾踢步跟点之字位，“小象”挥舞鼻子成单抱翅位。

3—4 左脚起，勾踢步跟点之字位，“小象”撩起鼻子成高展翅位。

5—8 重复1—4动作，队形打开成横排。

③—4 右脚起，勾踢步，“卜少”挥舞树枝，第一、三个幼儿后退，第二、四个幼儿前进。

5—8 双膝屈伸，单托按掌，“卜少”展现美丽的身姿。

④ 与③动作相同，回到一横排上。



小象与卜少



第三段：“卜少”戏象、“小象”觅食、“小象”与“卜少”回家

- ①—4 两人面对面勾踢步，“卜少”双手挥舞树枝戏象，“小象”做单一觅食动作。
- 5—6 “卜少”单托树叶按掌，“小象”觅食动作同时停住。
- 7—8 碎摇头。
- ②—4 两人面向1点方向勾踢步，“小象”觅食，“卜少”挥舞树枝。
- 5— “小象”觅到食物，“卜少”双立半脚尖，双按掌，看前方。
- 6— 两人碎摇头，表示高兴。
- 7—8 两人双膝屈伸，“小象”高展翅位提腕左回头洋洋得意，“卜少”竖起拇指赞美它。
- ③ 与②动作相同，两人面向3点方向做动作。
- ④ “小象”与“卜少”回家。退场动作与出场动作相同，两人一直勾踢步向3点方向退场。

2. 要领提示

- (1) 强调起伏动律，重拍在下，快起慢落，后踢步时，注意双膝靠拢，膝部屈伸要有韧性。
- (2) 注意步伐动作与上身舞姿的协调配合。

思考与练习

1. 傣族舞蹈的风格和特点是什么？
2. 傣族舞蹈的基本手形有哪些？

技能大赛

比赛内容：中国民族民间舞蹈表演

分组：

请完成本比赛环节分组任务，每组至少包括10~12人。每组需要选出组长，确定组名，并将分组情况填入下表中。各组员应在组长的带领下，共同协作完成比赛任务。

分组情况表

组名		组长
组员		

一、比赛目标

通过对各民族民间舞蹈基础知识的掌握，更好地提高民族舞蹈技能的综合运用能力。



二、比赛要求

- 每 10~12 位学生分为一组，一起学习并讨论中国民族民间舞蹈作品。
- 舞蹈时长为 3 分钟以内。
- 各小组成员共同表演，完成中国民族民间舞蹈作品展示。

评分标准：

内容	评分标准（采取百分制）				
	90—100 分	80—89 分	70—79 分	60—69 分	60 分以下
动作 (40%)	体态挺拔，动作规范，协调性好，伸展性强，舞姿优美，该民族风格特点突出	体态良好，动作熟练准确、协调流畅，伸展性好，该民族风格特点突出	体态一般，动作基本准确、协调自然，伸展性较好，基本掌握该民族基本风格特点	体态较差；动作一般，协调性较弱，伸展性较差，基本掌握该民族基本风格特点	无舞蹈体态；动作不规范、不协调，完成动作差，没有体现该民族基本风格特点
节奏 (20%)	律动感强，能很好地把控音乐	律动感好，有一定的音乐把控能力	律动感较好，能较好地把控音乐	律动感较差，音乐把控能力一般	律动感差，没有节奏感
舞蹈表现力 (40%)	舞感强，表现力突出	舞感好，有很好的舞蹈表现力	舞感较好，有一定的舞蹈表现力	舞感较差，表现力稍欠缺	舞感弱，表现力差

评分规则：

- 各小组成员共同讨论，对其他各参赛组的表演进行评分（不需给本组评分），并填写评分表。
- 遵循公正、公平、公开的原则，严格按照评分标准，认真观看其他组的表演并打出分值。
- 去掉一个最高分，去掉一个最低分，求出平均分，得出名次。

评分表

组名	作品名称	评分项目			评分
		动作 (40 分)	节奏 (30 分)	舞蹈表现力 (40 分)	
第一小组					
第二小组					
第三小组					
.....					

赛后总结：

第四章 幼儿舞蹈创编

学习目标

知识目标：了解幼儿舞蹈创编基础知识，熟悉幼儿舞蹈创编全过程，掌握幼儿自娱性舞蹈和幼儿表演性舞蹈的创编步骤和方法。

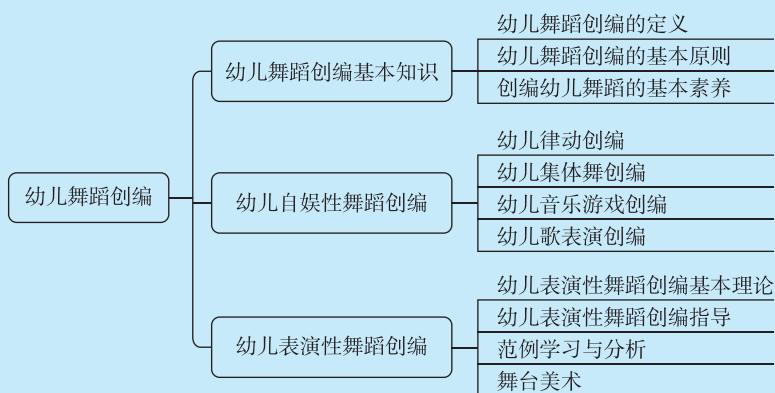
技能目标：能运用幼儿舞蹈创编的实用性技能自主创编幼儿舞蹈。

素养目标：注重实践，提升舞蹈文化素养，体验创编幼儿舞蹈的乐趣，领会创编幼儿舞蹈的教育意义。

职业现场

本章以幼儿自娱性舞蹈、幼儿表演性舞蹈的创编与指导为主要内容，理论结合实践，让学生积极走进具有实用性、条理性、逻辑性的幼儿舞蹈创编教学课堂。

思维导图





第一节 幼儿舞蹈创编基本知识

一、幼儿舞蹈创编的定义

幼儿舞蹈创编是舞蹈创编的一个分支，是结合幼儿生理与心理特点，运用编舞技巧和创作方式进行的幼儿舞蹈创作。幼儿舞蹈创编课程是学前教育专业的必修课，在人才培养中占据重要地位。

幼儿舞蹈创编是指幼儿教师在保持舞蹈本身艺术特性和规律的前提下，遵循幼儿的心理发展需要和生理发育的特征，从幼儿的实际生活中提炼相关素材来创编自娱性幼儿舞蹈、表演性幼儿舞蹈、儿童歌舞剧、童话剧等作品的工作。这对于幼儿教师的舞蹈创编能力提出了较高的要求，幼儿教师不仅需要具备相应的舞蹈技能，还要对幼儿进行较为全面的了解，并掌握与幼儿舞蹈相关的各种素材，这样才能更好地创编出适合幼儿学习的舞蹈。幼儿舞蹈的主体是幼儿，因此要创编出乐于被幼儿接受、容易被幼儿接受的舞蹈，就要避免幼儿舞蹈的成人化倾向。在创编幼儿舞蹈时，幼儿教师既要熟练掌握舞蹈艺术创作的规律和技法，又要遵循舞蹈艺术创作的多样化、个性化原则，还应着重培养幼儿的学习兴趣以及发展幼儿的艺术思维。



幼儿舞蹈创编基本知识

二、幼儿舞蹈创编的基本原则

（一）遵循舞蹈本身艺术性的原则

舞蹈是一门艺术，是“经过提炼、组织和艺术加工并以人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情和反映社会生活的一种艺术形式”。舞蹈在人们的肢体语言中把人们不同的思想、生活理想以及审美要求鲜明地反映了出来。舞蹈教育是艺术的教育，幼儿舞蹈教育更是能促进幼儿德、智、体、美、劳等方面全面发展的教育。舞蹈丰富的肢体动作、表情、姿态，为孩子们提供了富于童心的审美创造空间。幼儿舞蹈最独特的地方在于它采用了寓教于乐的方式，让孩子们在习舞中受到感染，通过舞蹈的具体形象来认识缤纷的世界，认识真善美，从而提高感受美、欣赏美、追求美的能力。

（二）遵循幼儿身心发展的原则

“幼儿园教育应尊重幼儿的人格和权利，幼儿身心发展的规律和学习特点”，在《幼儿园教育指导纲要（试行）》理念的指引下，根据幼儿年龄较小，骨骼较软、易变形，骨骼肌弹力小、易疲劳的特点，在创编幼儿舞蹈时就要考虑幼儿对动作的承受力，注意动静交替，劳逸结合，尽量创编一些舒展开放、节奏鲜明、欢快的简单动作。幼儿的好奇心强，易模仿，因此在创编时要从幼儿的生活入手，创设一定的情境，采用童话式、科幻式、游戏性的舞蹈构思方式，让幼儿在玩中学，在学中玩，寓教于乐。总之，幼儿舞蹈创编的特殊规律和特点与幼儿的生理、心理状态是分不开的。因此了解幼儿生理、心理特点，是创作幼儿舞蹈的基本要素，努力把握幼儿认识客观世界和反映客观世界的特点，洞析幼儿微妙的心灵内涵，幼儿舞蹈创作者便会得到启示，产生无穷的情趣和丰富的想象，并从成人看来不足为奇的事物中捕捉到能用舞蹈形式来表达幼儿情趣的舞蹈形象来。



(三) 选材的多方位原则

创作选材需从幼儿的视角出发,用舞蹈的思维方式去观察、体验幼儿生活,深入幼儿的心灵,多方位多角度选择舞蹈题材,这是幼儿舞蹈创编必须遵守的原则。现今较多幼儿舞蹈机构为了争取更多的生源,或为迎合市场,会以舞台表演与比赛为主,为幼儿排练具有一定技术难度的舞蹈,而忽略了从生活中找寻创作源泉。以幼儿舞蹈《洗手歌》为例,创编这个舞蹈的灵感完全来自幼儿的日常生活,幼儿会因为熟悉这个生活场景而对舞蹈内容感兴趣,还会把“七步洗手法”带进舞蹈中,学习这个舞蹈能培养幼儿正确洗手,爱干净的好习惯。总之,艺术来源于生活,幼儿生活中的各种事物对幼儿舞蹈创编的启发正是创新的最佳来源。

(四) 主题的教育性原则

幼儿阶段是对幼儿进行多方面教育的重要时期。在创编作品时,应选择对幼儿的成长有积极教育意义的题材,如红色童谣和时代背景类题材。创编幼儿舞蹈时可以在红色故事中提取素材,让生硬的文字变成栩栩如生的舞蹈形象,通过作品所表现的内容和意义,使幼儿接受并理解其中的主题内涵。例如,幼儿舞蹈《红星闪闪》,孩子们通过“潘冬子”的舞蹈形象,感受红军时代的生活以及小红军热爱祖国的激动心情,进行培根铸魂,提升幼儿的爱国主义精神,课程思政潜移默化。

(五) 角色的形象性原则

幼儿的生理与心理年龄决定了他们对所有事物都抱有好奇心。“天生的好奇会使他们看到原来空无所有的地方有某种美妙的图像出现,更喜欢模仿自己在某地方看到的景物。儿童清新烂漫,天真活泼,对世界充满清莹、甜柔的爱,爱野地上的小草、花,爱天上的月亮、星星,爱天空中飞翔的小鸟、白云,爱江河上跳跃闪映的小鱼、帆影,他们用心灵去拥抱自己喜爱的对象,他们具有求知欲强、喜欢模仿、好奇好问、兴趣广泛等特点。”幼儿对新鲜事物充满好奇心,他们对事物的理解和具象认识最初是通过直观的模仿实现的。因此,在创编幼儿舞蹈作品时,应塑造幼儿喜欢而易于接受的角色形象,集中幼儿的注意力,提高幼儿的表现力,通过艺术创作手法提炼舞蹈的形象性来表现主题。

三、创编幼儿舞蹈的基本素养

(一) 基本素养之舞蹈专业知识与技能

陈淑琴教授曾经说过:“舞蹈是一门美的艺术学科,是通过人体有节奏的动作、姿态,生动地反映现实生活,表达思想感情的一种艺术形式,是表演艺术,也是表现艺术。”因此,我们必须了解和掌握较全面的舞蹈知识与技能,才能为幼儿舞蹈教育工作服务。幼儿舞蹈教学质量取决于教师的专业水平,教师的专业水平不足,其教学质量自然不高,这一结果会直接反馈在幼儿身上。这同时涉及幼儿舞蹈创编和排练过程,幼儿能通过教师的动作、表情来了解舞蹈所表现出的美,其动作是否优美、形象,表情是否丰富,都会直接影响幼儿对舞蹈的兴趣。

(二) 基本素养之音乐、文学、美术审美能力

舞蹈作为一种艺术样式,从来就不是独立存在的,它与文学、戏剧、历史、美术甚至政治、经济、文化等现象相互融合、相互影响。幼儿舞蹈创编者要掌握丰富的专业知识和各种舞蹈技能,还要不断学习边缘学科,如教育学、教育心理学、幼儿文学、音乐、美术、戏曲等,多积累幼儿舞蹈的相关素材,深入生活、感悟生活。例如,教师只有对音乐理解透彻了,才会考虑如何用手中所掌握的舞蹈素材去诠释音乐作品。那么,这些素材从何而来呢?来自平时对幼儿生活的仔细观察,对幼儿的了解,对舞蹈素材的收集,对幼儿自由想象的积累。幼儿舞蹈创编者只有不断丰富自身的想象力和创作力,通过自身塑造的形象去打动幼儿,才能创作出具有灵魂且深受幼儿喜爱的舞蹈作品。



（三）基本素养之丰富的生活阅历

舞蹈作品中的舞蹈形象来源于现实生活，但舞蹈又是对生活更高层次的表现，所以幼儿舞蹈创编者一定要对生活进行观察，善于从生活中捕捉舞蹈作品的主题和形象，具有独到的审美能力与敏锐的视角。在看待同一事物时，教师应从自身独到的视角，在很平常的事物中找寻到人们不容易关注的点，只有这样才能创作出更具有独特魅力的舞蹈作品。此外，幼儿舞蹈创编者还应具备丰富的情感与想象力，以及丰富的生活经历与体验，因为这些是创编优秀幼儿舞蹈作品的重要前提。

（四）基本素养之创新意识

创新的源泉来自善于发现生活中的闪光点，并且对其进行艺术化的处理，以最轻松有趣的展示形式，结合舞蹈基本功，创编为成熟的舞蹈作品。舞蹈创编，强调一个“创”字，创新思维能力和创新意识，自然是创编出好作品必不可少的。我们可打开眼界，多接触不同的事物，在平凡的工作和生活中多观察，培养创新思维和创新意识，打破对舞蹈的传统认知。

思考与练习

1. 幼儿舞蹈创编课程是学前教育专业的必修课，在幼儿舞蹈创编时应遵循哪些基本原则？
2. 创编幼儿舞蹈需具备哪些基本素养和专业知识？

第二节 幼儿自娱性舞蹈创编

幼儿自娱性舞蹈也叫幼儿自娱自乐舞蹈，主要以娱乐为主，寓美育于娱乐之中，它的特点是大多采用歌舞结合、载歌载舞的表现方式。幼儿自娱性舞蹈可分为幼儿律动、幼儿集体舞、幼儿音乐游戏和幼儿歌表演等。

幼儿自娱性舞蹈创编是指幼儿教育工作者用符合幼儿生理、心理年龄发展特点的舞蹈语汇，结合幼儿的初步认知和生活体验进行提炼加工，创造出能够反映幼儿内心世界和情感的舞蹈作品，使幼儿受到艺术感染，引起共鸣。

一、幼儿律动创编

（一）幼儿律动

律动是幼儿喜爱的舞蹈活动之一，是艺术教育的手段和方法，幼儿园几乎每节课的开始、每次游戏活动都有律动的存在。它以音乐为基础，以模仿为标志，以舞蹈为手段，通过艺术特殊的美感作用，加深幼儿对音乐形象的理解，提高对自然事物的艺术表现力，给幼儿带来艺术美的享受。律动可以培养幼儿对音乐的感受力，发展幼儿动作的控制与协调能力，增强幼儿对艺术美感的体验及表达能力，促进幼儿社会发展与思维内化过程，为幼儿学习舞蹈奠定基础。



1. 幼儿律动的定义

在音乐伴奏下，根据音乐的性质、节拍、速度、力度，让幼儿做各种有规律的动作称为幼儿律动。通俗地讲，幼儿律动就是指幼儿听着音乐，做有韵律感、节奏感、规律性的身体动作。

2. 幼儿律动的分类

幼儿律动分为基本动作律动和模仿律动两大类。基本动作律动有助于发展幼儿的局部动作和实际动



态，如头、肩、腰、胯、臂、腕、手、腿、脚等做出相应的、有规律性的节奏动作，以及由走、跑、跳等组成的各种简单步伐。

模仿律动又分为形象模仿律动和生活模仿律动。形象模仿律动是模仿动物、植物、自然界的姿态、动作和动态的律动，如模仿鱼儿、果树、雨滴、飞机等。生活模仿律动是模仿成人生活、劳动等人类活动的律动，如模仿洗脸、刷牙、穿衣等。

3. 幼儿律动的特点

小班：(1) 节奏非常简单，旋律比较平缓；(2) 动作单一，重复再现；(3) 速度较慢，情绪稳定。

中班：(1) 节奏感强，音乐情绪欢快活泼；(2) 表现内容广泛，动作起伏有变化，复合性动作增多。

大班：(1) 节奏形式丰富，音乐富有表现力；(2) 表现内容很广，动作复杂性增强。

(二) 幼儿律动创编指导

1. 幼儿律动的创编步骤

(1) 明确创编目的

为了培养幼儿的节奏感，可选编一些拍手、跺脚、走步律动，使幼儿在动作过程中感受节奏的变化，发展内心节奏感。

为了发展幼儿动作，可选编一些单一动作律动，如手指律动、手腕律动、头部律动以及踵趾步、小跑步、小碎步等步伐律动。

为了增强幼儿的感受力和模仿力，可选编一些律动动作用于模仿，如小鸭子游、小鸟飞、小兔跳等，或采茶、开车、游泳、敲锣打鼓等。

(2) 选择适合的音乐

明确创编幼儿律动的目的之后，就要选择一首既符合律动内容又富有动作性的乐曲或歌曲，让幼儿一听到音乐的节奏，就有一种想随乐起舞的冲动。选择的乐曲或歌曲要篇幅短小、乐句规整、节奏鲜明、音乐形象突出且富有动作性。

(3) 设计主要动作

律动组合的动作数量一般较少，小班不超过三至四个动作，中班不超过五至六个动作，大班不超过七至八个动作。注意设计的律动应富有趣味性或游戏色彩。在数量少、篇幅短的要求下，关键在于精选一个主要动作，主要动作应能准确体现律动内容与原创目的，与音乐形象相符。确定主要动作后，再将主要动作依据创编方法进行变化。

(4) 根据音乐结构、节奏安排进行合理连接

主要动作和形象动作产生后，接下来就是根据音乐的节奏、结构来进行动作的连接和分段，使律动组合适合幼儿练习。

2. 幼儿律动的创编方法

幼儿律动的创编方法有顺序法、对称法和重复法。

(1) 顺序法：按照日常生活、事物发展的顺序编排动作，把动作按顺序依次罗列出来，动作与动作之间衔接紧密。例如，“洗手绢”律动按照湿水、搓、拧、晾的过程编排。

(2) 对称法：动作相同，方向相反，包括上下、左右、前后对称，此方法对训练幼儿的方向感有帮助。

(3) 重复法：动作按照一定的规律多次反复。

3. 幼儿律动创编注意事项

(1) 抓住事物原型的典型性外形动作和动态特点，便于幼儿掌握和记忆。动作安排与连接合理、顺畅，简单规整，便于幼儿练习。

(2) 律动特点突出，不要与歌舞表演混淆。



(3) 动作与音乐形象统一。动作的设计要符合音乐节奏，动作的律动始终和音乐节奏密切配合。

(4) 抓住幼儿的年龄特点，符合该年龄段幼儿的动作水平与生理、心理特点。

小班幼儿对音乐高低、强弱、快慢的辨别力差，节奏感不强，动作的协调性也差，学习舞蹈动作适合从基本动作开始，如点头、拍手、扭腰、伸腿等。此外，还可编排一些简单的手部动作，如手腕转动、扩指以及简单走步、跺脚等，使幼儿在简易而有节奏的动作中逐步理解音乐的旋律和节奏。小班律动以单一动作的重复再现为主。

中班幼儿对音乐有一定的辨别能力，动作也比较灵活、协调，他们能根据音乐的变化变换自己的动作，并能在集体活动中调整自己的动作。对中班幼儿来说，进行一些简单的舞姿变换练习是适宜的，既可以根据需要变换上肢和躯干的动作速度和幅度，也可以由单一舞步通过节奏变化做一些稍微复杂的连续移动动作，如娃娃步、跑跳步、进退步等，还可以让幼儿在音乐的伴奏下，发挥自己的想象，根据音乐的特点，创编出各种动作。在欢乐的气氛中，幼儿的想象力和创造力可以得到很好的发展。大班律动可以在中班律动的基础上增加复合性动作，动作有起伏变化，表现内容更丰富。

(三) 范例学习与分析

✿范例1 小班形象模仿律动活动：丑小鸭

(1) 动作说明

准备动作：

鸭子的基本体态：外八字脚，半蹲，双手五指并拢翘起放于体侧似鸭子翅膀，身体前倾，撅屁股（图4-2-1）。



丑小鸭

①—4 保持鸭子体态原地左右摆胯，双手似拍打翅膀，一拍一次（图4-2-2）。

5 右脚侧跟点一次，膝盖保持弯曲，看着大脚掌，两手保持在体侧（图4-2-3）。



图4-2-1 鸭子的基本体态



图4-2-2 原地左右摆胯



图4-2-3 右脚侧跟点地，两手位于体侧

- 6 右脚收回。
- 7—8 做5—6反面动作。
- ②—8 重复①—8动作。
- ③—4 左起鸭子步，摇摇摆摆往前走八步，保持鸭子体态。
- 5—8 左转一圈回1点方向，动作不变。
- ④—4 同①—4动作，一拍一动，摇摇摆摆往左转，走一圈，保持鸭子体态。



- 5 左脚侧跟点一次，膝盖保持弯曲，看着大脚掌，两手保持在体侧。
- 6 左脚收回。
- 7—8 右脚侧跟点一次，双手鸭嘴造型置于右前方，头右侧看1点方向（图4-2-4）。



图4-2-4 右脚侧点跟，双手鸭嘴造型

(2) 范例分析

表4-2-1 “丑小鸭”律动活动创编

项目	内容	
创编步骤	明确创编的目的	<p>(1) 主题：动物类模仿律动活动“丑小鸭”。</p> <p>(2) 创编目的</p> <p>①模仿小鸭子的外形特点和动态特征。</p> <p>②掌握拍翅膀、鸭子走等动作，增强动作的灵活性与表现力。</p> <p>③培养幼儿善于观察的能力和对小动物的喜爱之情。</p> <p>(3) 适合年龄班：小班。</p>
	选择适合的音乐	2/4拍、欢快地、一段体曲式结构、两句
	设计主要动作	<p>抓住鸭子的外形特征及一摇一摆的动态来创编</p> <p>(1) 跟点步、鸭子走步。</p> <p>(2) 拍翅膀、鸭子叫造型。</p> <p>(3) 动作节奏型</p> <p>$\frac{2}{4}$ (1) X X X X </p> <p>(2) X X X X X X X X </p>
	根据音乐结构、节奏安排进行合理连接	<p>根据音乐结构创设情境</p> <p>(1) 拍拍小翅膀—伸伸大脚掌。</p> <p>(2) 去玩喽！嘎！</p>
创编方法	对称法、重复法	



✿范例2 中班形象模仿律动活动：小飞机

（1）动作说明

准备动作：两人一组，左右站立，正步位，双手五指并拢置于体侧下方。

前奏

①—4 原地不动。

5—8 左右摆头四次。

第一段

①—4 正步位，膝盖微屈，双手从身体两侧抬起，与肩同高，保持手臂伸展，掌心向下。

5—8 双手手臂张开，与肩齐平，似飞机飞行中（图4-2-5）。

② 重复①的动作。

③—4 直膝，双臂保持直臂向右上方抬起，似飞机一飞冲天（图4-2-6）。

5—8 双臂保持直臂落下于体侧向后伸展，同时半蹲，头向左上方看，似飞机俯冲下来（图4-2-7）。



图 4-2-5 飞机飞行中



图 4-2-6 飞机一飞冲天



图 4-2-7 飞机俯冲下来

④ 重复③，做反面动作。

第二段

①—2 左起，四拍一次做侧飞动作，平踏步，右边幼儿走到左边幼儿前，两人搭成一架飞机（图4-2-8、图4-2-9）。



图 4-2-8 飞机侧飞

图 4-2-9 两人搭成一架飞机

③—④ 保持两人协调配合向左飞一圈回原位，动作不变。最后一拍，双手平举，前者半蹲后者直膝，似飞机降落状（图 4-2-10、图 4-2-11）。



图 4-2-10 飞机向左飞

图 4-2-11 飞机降落



(2) 范例分析

表 4-2-2 “小飞机”律动活动创编

项目	内容	
创编步骤	明确创编的目的	(1) 主题：实物类模仿律动活动“小飞机”。 (2) 创编目的 ①模仿飞机起飞、飞行和降落时的机体形态。 ②加强幼儿上、下肢的协调配合，提高手臂的控制和平衡能力。 ③培养幼儿的合作能力，激发幼儿飞向蓝天探索科学奥秘的兴趣。 (3) 适合年龄班：中班。
	选择适合的音乐	2/4 拍、欢快活泼地、一段体曲式结构、两句
	设计主要动作	抓住飞机的特性“飞”来创编 (1) 膝盖屈伸，平踏步。 (2) 起飞、俯冲、侧飞、降落。 (3) 动作节奏型 $\frac{2}{4}$ (1) <u>X X X X</u> <u>X X X X</u> (2) X - - -
	根据音乐结构、节奏安排进行合理连接	根据音乐结构创设情境 (1) 飞机起飞了——飞冲天——俯冲下来。 (2) 搭成一架飞机——飞一圈回来——降落了。
创编方法	对称法、重复法	

※范例3 大班生活模仿律动活动：摘果子

(1) 音乐

摘 果 子



摘果子

1= E $\frac{2}{4}$

中速 轻快地

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

满树的果子 红 又 鲜，

杨春华 词
佚 名 曲

6 2 2 2 2 | 2 3 1 2 3 | 3 6 6 6 6 | 6 6 5 3 3 | 2 2 3 2 3 5 | 6 6 6 ||

满园的果子 甜 又 香， 摘下那果子 圆 又 大 呀， 我把果 子 装 满 筐。



(2) 动作说明

准备动作：果树造型，全体幼儿双手斜上举起，屈肘、提腕、掌心朝上，大拇指立起，呈树桠状，踏正步围成单圈，面向圆心准备（图 4-2-12）。

前奏

1—4 保持舞姿不动。

5—8 一拍一次，左右摆头。

第一段：果树造型

①—4 全体幼儿围成单圈，保持果树造型，面向圆心，原地平踏步。

5—8 重复①—4 动作。

②—4 全体平踏步向圈心前进，舞姿不变。

5—8 全体平踏步退回原位，舞姿不变。

第二段：看果树

①—② 两人一组，左边幼儿保持果树造型，右边幼儿半蹲扶左边幼儿的腰部抬头看果子，四拍一个方向，平踏步逆时针向左转一圈（图 4-2-13）。



图 4-2-12 果树造型



图 4-2-13 抬头看果子

第三段：摘果子

①—② 两人一组，右边幼儿做果树造型，左边幼儿左手放在左胯旁，右手在右边幼儿左手位置做摘果子动作，两拍摘果子，两拍将果子放入篮中，四拍一个方向，顺时针转一圈（图 4-2-14、图 4-2-15）。



图 4-2-14 摘果子



图 4-2-15 将果子放入篮中

第四段：尝果子

- ①—②—4 全体幼儿双手捧着果子平踏步向圈心走（图 4-2-16）。
- 5 右手拿一颗果子伸向前展示，左手背于身后。
- 6 将右手中的果子收于嘴边半蹲闻果子（图 4-2-17）。



图 4-2-16 双手捧着果子



图 4-2-17 半蹲闻果子

7—8 造型不变，碎摇头表示开心状，结束。



(3) 范例分析

表 4-2-3 “摘果子”律动活动创编

项目	内容	
创编步骤	明确创编的目的	<p>(1) 主题：生活类模仿律动活动“摘果子”。</p> <p>(2) 创编目的</p> <p>①模仿果农在果园里摘果子的情景。</p> <p>②学会逆、顺时针转圈，加强幼儿双人舞姿造型协调配合能力。</p> <p>③感受丰收的喜悦和分享的快乐。</p> <p>(3) 适合年龄班：大班。</p>
	选择适合的音乐	2/4 拍、中速、轻快地、一段体曲式结构、两句
	设计主要动作	<p>抓住“看、摘、尝”的情境来创编</p> <p>(1) 果树造型平踏步（原地、前进、后退）。</p> <p>(2) 看果树造型逆时针转圈、摘放果子顺时针转圈。</p> <p>(3) 尝果子碎摇头。</p> <p>(4) 动作节奏型</p> <p>$\frac{2}{4}$ (1) <u>X X</u> <u>X X</u> <u>X X</u> <u>X X</u> </p> <p>(2) X - X - </p> <p>(3) X X <u>XXXX</u> X </p>
	根据音乐结构节奏安排进行合理连接	根据音乐结构创设情境 果树造型—看果树—摘果子—尝果子。
创编方法	对称法、重复法、顺序法	

二、幼儿集体舞创编

(一) 幼儿集体舞

幼儿集体舞作为一种集体参与的艺术活动，既强调幼儿个性气质的展现，又强调幼儿情感的表达交流，在简单、重复的动作表演中培养幼儿感受美、表现美的情趣。幼儿集体舞的特点是“自我展现，与人交流，自娱自乐”，其最大特点就是人数多，强调同伴间的交流与合作。幼儿集体舞有助于幼儿的发展，具体体现在以下几个方面：(1) 培养幼儿热爱集体、团结友爱、互相帮助的品质，满足社会交往需求；(2) 丰富幼儿的审美经验，体验表现和创造的快乐；(3) 发展幼儿的空间认知能力，发展与同伴合作舞蹈的协调能力。



幼儿集体舞创编

1. 幼儿集体舞的定义

在短小的歌曲或乐曲的伴奏下，在一定的队形上可以反复进行的，幼儿自娱的且能增进幼儿之间团结和友谊的集体舞蹈形式称为幼儿舞体舞。

2. 幼儿集体舞的分类

集体舞要求动作简单、队形变换简单合理、轻松愉快、富有情趣。集体舞的形式有很多，大致可以分成以下几种类型。

(1) 圈舞：围成单圈、双圈的集体舞蹈，或三人一组，在圈上进行的集体舞蹈（图 4-2-18 至图 4-2-20）。



图 4-2-18 单圈

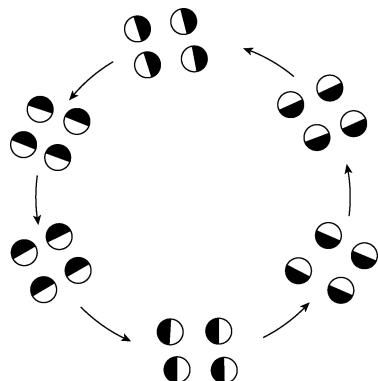


图 4-2-19 双圈

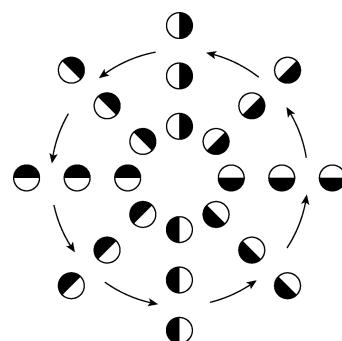


图 4-2-20 三圈

- (2) 轮舞：单、双圈都可，结束时轮换位置，交换舞伴，反复进行。
- (3) 邀请舞：由部分人发出邀请，与被邀请者共同舞蹈，可有各种队形要求。
- (4) 自由队形舞：三四人一组，可组成方块或排成一长队，由领头人领出各种队形，变化丰富、自由。

3. 幼儿集体舞的特点

- (1) 结构简单，动作统一，队形变换有规律。
- (2) 节奏轻快，节拍规整，反复表现较稳定。
- (3) 面向全体幼儿，轻松愉快、活泼健康，交换舞伴有趣。

(二) 幼儿集体舞创编指导

1. 幼儿集体舞的创编步骤

(1) 确定内容和形式。首先，要明确指导思想，在具体意愿指导下确定内容（是自娱性舞蹈还是交谊性舞蹈，是在自娱性舞蹈中巩固已学的知识和技能还是培养幼儿的团体意识）。其次，要确定舞蹈的形式，即考虑具体的一个集体舞适合采用何种形式，例如，《找朋友》是交谊性舞蹈，目的在于教育幼儿团结友爱，可以采用邀请舞的形式；又如，《郊游》是自娱性舞蹈，目的在于重现和重构记忆中郊游的情景，唤起对郊游活动的回忆与感受，可采用双圈形式。

(2) 选定音乐。集体舞中众多幼儿共同参与，舞者步调一致，在规定的队形和位置上做动作，与舞伴交流、合作、共同舞蹈，可以歌曲或乐曲来伴奏。选取的歌曲或乐曲要符合以下几点要求：①乐句规整，乐曲的旋律相对平稳，没有大的起伏变化；②要与集体舞的内容与形式契合，情绪以轻松愉快为主，节奏明朗，旋律流畅，歌词朗朗上口，幼儿易于掌握，同时，又便于记忆和变换动作；③篇幅要短小，小班一般不超过 32 小节，大班不超过 48 小节。

(3) 选编动作。根据集体舞的内容、形式和音乐，确定基本步伐和相互交流的动作，动作不宜过于激烈，应特别注重动静搭配，同时要有趣味性、娱乐性，使幼儿在舞蹈的同时感受到欢乐。

(4) 选择队形。为了便于进行移动，反复进行，集体舞一般较多运用圆圈队形，但为了丰富幼儿的知识与感受，也经常出现其他队形，如由多行横排和纵队组成的方块形、由多行纵队组成的车轮形、由单行纵队走成的螺旋形等。主要根据内容和形式来确定队形的变化，在安排位置变化时要考虑动作因素，同时也要考虑情趣性，队形与位置安排的原则是自然过渡，恰到好处，具有游乐性。



2. 幼儿集体舞的创编方法

(1) 交换法

交换法指以交换位置和交换舞伴进行舞蹈。交换舞伴的方式有一人固定、一人交换（图4-2-21至图4-2-23），两人交替交换（图4-2-24至图4-2-26）和两人同时交换（图4-2-27、图4-2-28）。

一人固定，一人交换

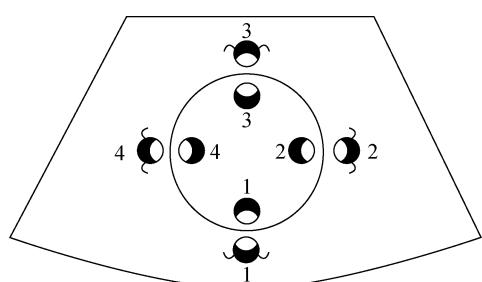


图 4-2-21

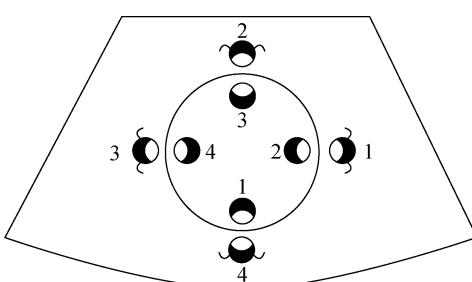


图 4-2-22

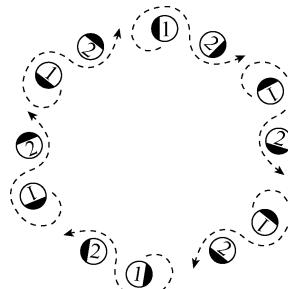


图 4-2-23

两人交替交换

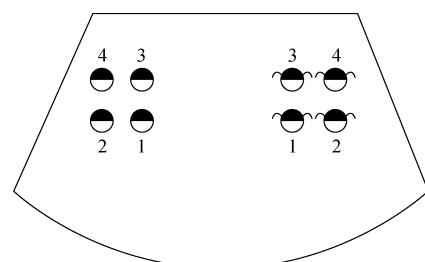


图 4-2-24

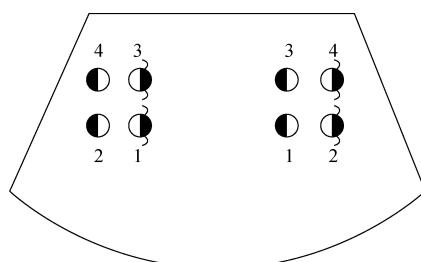


图 4-2-25

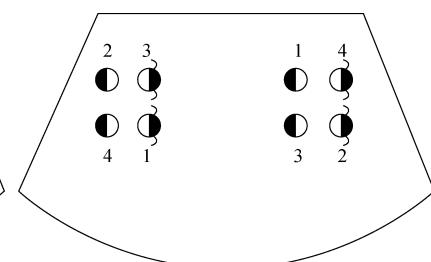


图 4-2-26

两人同时交换

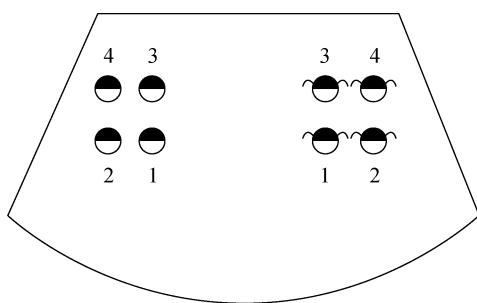


图 4-2-27

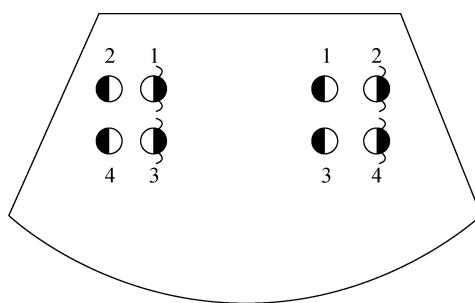


图 4-2-28

(2) 流动法

流动法指以流动的路线进行舞蹈队形的变化。其流动的方向有向圆内流动（图4-2-29、图4-2-30）、向圆外流动（图4-2-31、图4-2-32）和在圆线上同向或反向流动（图4-2-33、图4-2-34）。



向圆内流动

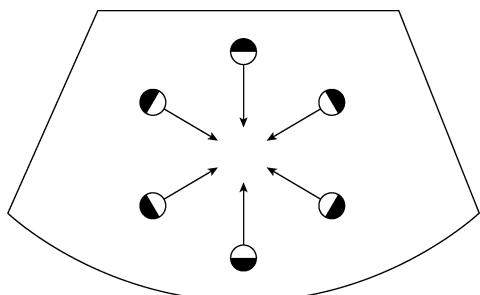


图 4-2-29

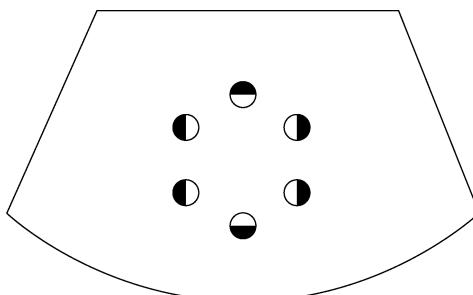


图 4-2-30

向圆外流动

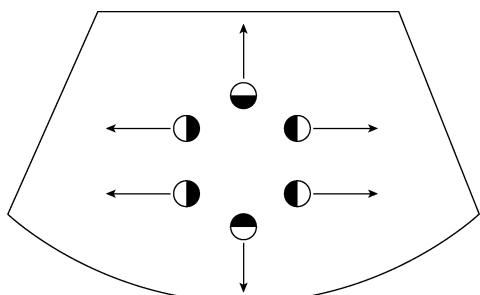


图 4-2-31

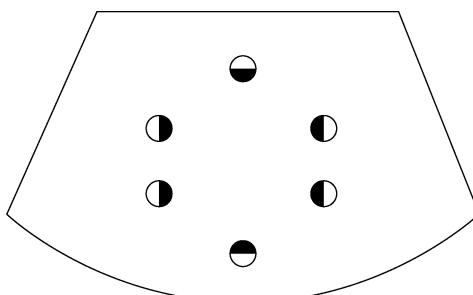


图 4-2-32

在圆线上同向或反向流动

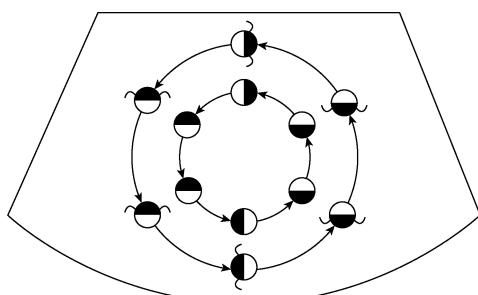


图 4-2-33

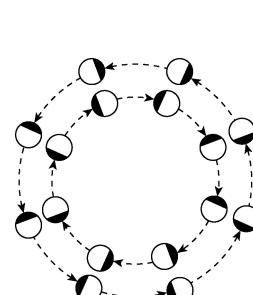


图 4-2-34

3. 幼儿集体舞创编注意事项

- (1) 音乐选择恰当, 结构规整, 便于集体整齐变换动作, 舞蹈的内容与音乐情绪统一, 风格一致。
- (2) 动作简单, 适合反复和记忆, 符合该年龄班幼儿的整体动作发展特点。
- (3) 队形编排合理, 移动不宜过大, 变换不宜过多, 连接流畅自如。
- (4) 内容与形式符合幼儿身心发展水平, 突出自娱性和交谊性。

教师在进行集体舞编排与指导时, 要认识和把握集体舞的根本特性, 一定强调“舒适”和“交流”。舒适就是指内容和动作不要复杂化, 尽量简单化, 要让幼儿容易接受和表现。舞蹈动作尽量选取生活中的动作, 比如常见的走、拍、转等动作, 根据舞蹈内容和音乐的表现, 可以选择技巧性较低的舞蹈动作, 动作越自然越好。交流是集体舞的灵魂所在, 没有交流的集体舞是没有意义的。教师在编排集体舞、指导集体舞教学时, 要关注幼儿的肢体和眼神, 以及情绪的交流, 关注动作和音乐是否协调一致, 动作的编排是否合理, 队形是否有所变化, 以及队形的变化是否合理等。



(三) 范例学习与分析

✿范例1 中班单圈集体舞：拾豆豆

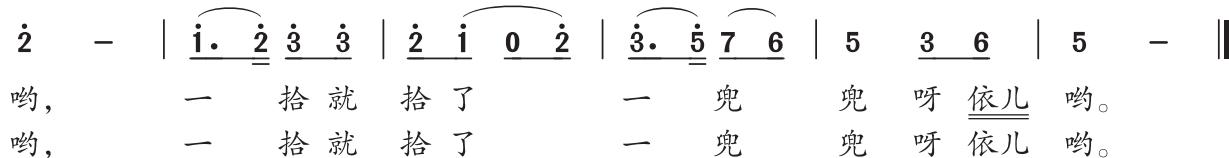
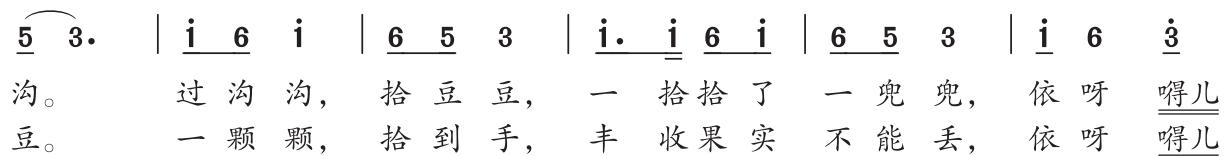
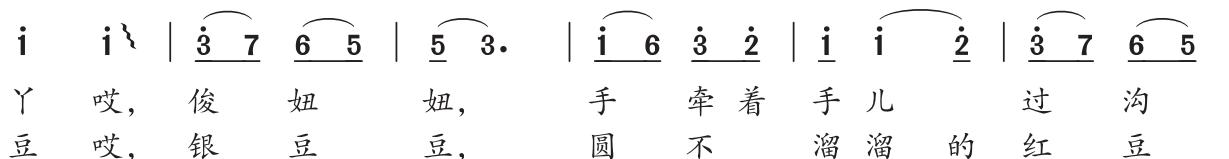
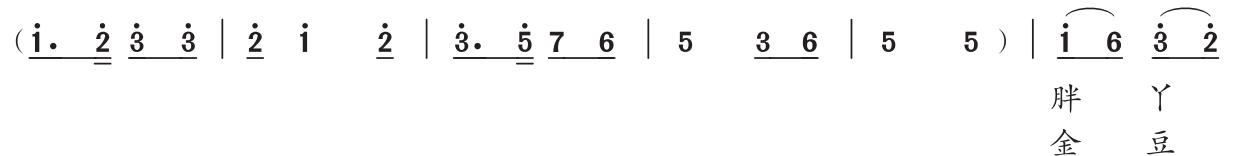
(1) 音乐

拾 豆 豆

1=A $\frac{2}{4}$

李如会词
颂今编曲

民歌风 天真地



(2) 动作说明

准备动作：单圈逆时针方向站立。

前奏：正步位，双手体旁斜下方压掌，头随音乐两拍一次左右摆动。

第一遍音乐

①—4 小碎步向圆心外移动，左脚前点地，双手从身体前交叉往上打开回提裙位（图4-2-35）。

5—8 动作相反，回原位。

②—8 前后两人一组，后踢步，两人左手合住右手提裙位，逆时针方向转一圈（图4-2-36）。

③—2 屈膝跳，身体前倾，左手于身体前抱篮，右手向前拾豆豆。

3—4 右手把豆子放入篮中。

5—8 同③—4 动作，快一倍，做两次拾豆豆动作。



图 4-2-35 左脚前点地，双手提裙位



图 4-2-36 两人左手合住，右手提裙位

④—4 双手打开回胸前做捧豆子动作。

5—8 小碎步向圆心移动，双手经头顶延伸打开，幼儿手拉手。

⑤—4 单号幼儿不动，双号幼儿提裙位，后踢步，逆时针方向到下一个位置。

5—8 幼儿手拉手。

第二遍音乐

反复上述动作。

(3) 范例分析

表 4-2-4 “拾豆豆”集体舞活动创编

项目	内容	
创编步骤	确定内容和形式	(1) 主题：单圈集体舞“拾豆豆”。 (2) 创编目的 ①幼儿能随音乐合拍完成碎步前跟点地、后踢步转圈、拾豆豆等动作。 ②学会双人逆时针转圈及单圈上交换舞伴的方法，发展幼儿的空间认知及协调合作能力。 ③培养幼儿爱惜果实的优良品格。 (3) 适合年龄班：中班。
	选定音乐	2/4 拍、民歌风、天真地、两段体曲式结构
	选编动作	(1) 上分掌、拾豆。 (2) 碎步前跟点地、后踢步转圈、拾豆豆。 (3) 动作节奏型 $\frac{2}{4}$ (1) <u>X X X X X</u> X - <u>X X X X X X X X</u> X - (2) X X X X X X X X (3) X - X - X X X X
	选择队形	单圈
创编方法	流动法、交换法	
动作情景提示	向右点，向左点，两人后踢转圈圈。 拾豆豆，拾豆豆，捧起豆豆搭成圈。	



✿范例2 大班双圈集体舞：我们是祖国的好娃娃



我们是祖国的好娃娃

(1) 音乐

我们是祖国的好娃娃

张友珊词
汪玲曲
黄式茂编舞

1=F $\frac{2}{4}$

5 3 3 3 | 5 3. | 5 2 2 2 | 4 2 | 5 3 3 3 | 5 3. |

闪 闪 的 星 星 是 蓝 天 的 娃 娃， 美 丽 的 鲜 花

5 2 2 2 | 3 1 | 5 5 5 | 6 6 5 | 4 3 1 | 6 5. |

是 土 地 的 娃 娃， 活 泼 的 鱼 儿 是 大 海 的 娃 娃，

5 2 2 2 | 2. 3 4 | 5 5 3 5 | 2 4 3 | 2. 4 3 2 | 1 0 ||

我 们 小 朋 友 呀 是 祖 国 的 好 娃 娃， 好 娃 娃。

(2) 动作说明

准备动作：四人一组，面对面形成一个小圆，多个小组散开形成一个大圆（图4-2-37）。

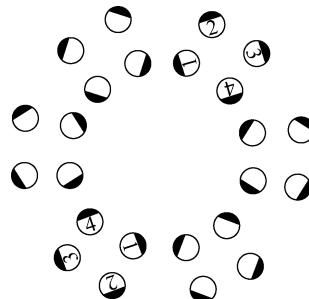


图4-2-37

前奏：正步位，双手提裙位，头随音乐左右摆动。

①—4 各组向圆心小跑步（缩小圆），同时双臂上举，手指做闪星动作，抬头，看手。

5—8 小跑步后退（圆扩大），同时两臂屈举于胸前，两手腕交叉伸出食指，头右左摆动。

②—2 双手提起。

3—4 双手腕靠拢托下颚，呈花朵状。

5—8 正步屈膝，身体右左摆动。

③—8 各组小跑步依顺时针方向转一圈回原位，同时两臂在体侧向前后轮流放松摆动，似鱼游动状。

④—2 面对圆内，在右肩前拍手一次，同时右脚跟伸向前方点一次。

3—4 反面重复动作。



5—8 手拉手举起，向圆心小跑步。

⑤—4 1、2号幼儿一手手拉手抬高形成“拱门”，另一手提裙位，3、4号幼儿拉手小跑步通过“拱门”后，与前一组幼儿组成新的圆圈（图4-2-38）。



图4-2-38 钻“拱门”

(3) 范例分析

表4-2-5 “我们是祖国的好娃娃”集体舞活动创编

项目	内容
创编步骤	<p>确定内容和形式</p> <p>(1) 主题：双圈集体舞“我们是祖国的好娃娃”。 (2) 创编目的 ①掌握星星、花朵、小鱼、小朋友相应动作的表达方式。 ②学会四人一组在圈上集体舞蹈，发展空间方位辨别能力。 ③培养热爱祖国的情怀。 (3) 适合年龄班：大班。</p>
	选定音乐 2/4拍、欢快活泼地、一段体曲式结构
	<p>选编动作</p> <p>(1) 扩指、波浪手。 (2) 小跑步、侧踵步。 (3) 动作节奏型</p> <p>$\frac{2}{4}$ (1) <u>X X X X</u> <u>X X X X</u> <u>X X X X</u> <u>X X X X</u> </p> <p>(2) X - X - X X X X </p> <p>(3) X - X - X - X - </p> <p>(4) X X X X X - - - </p>
	选择队形 双圈
创编方法	流动法、交换法
动作情景提示	闪闪的星星是蓝天的娃娃，美丽的鲜花是土地的娃娃。 活泼的鱼儿是大海的娃娃，我们小朋友呀，是祖国的好娃娃，好娃娃。



三、幼儿音乐游戏创编

(一) 幼儿音乐游戏

幼儿音乐游戏是幼儿学习与成长的主要途径，其特殊性主要表现在音乐、游戏和舞蹈的相互关系上。音乐、游戏和舞蹈相互促进、相辅相成，音乐指挥、促进和制约着游戏活动，而舞蹈动作又能帮助幼儿更具体形象地感受和理解音乐，获得一定的情绪体验。因此，幼儿音乐游戏是深受幼儿喜欢的一种游戏活动。它把丰富的教育要求，以生动有趣的游戏形式表现出来，让幼儿在乐此不疲的游戏和玩耍中掌握一定的音乐知识和技能，也在不知不觉中渗透了品德教育和审美教育。幼儿音乐游戏用游戏的方法来培养幼儿的节奏感，发展他们的音乐感受力、记忆力、想象力和表演能力。它既能锻炼幼儿的思维和肢体，发展动作，发泄幼儿剩余的精力，又能满足幼儿的娱乐需求，是幼儿认识世界、了解社会的良好途径。



幼儿音乐游戏创编

1. 幼儿音乐游戏的定义

幼儿音乐游戏是在歌曲或乐曲的伴奏下，按音乐的内容、性质、节奏、结构等进行的游戏。幼儿音乐游戏有一定的规则和动作要求。幼儿音乐游戏的形式常常是律动、歌表演或舞蹈。教师可以从幼儿好动、喜模仿、善想象、爱创造等身心发展特点入手，去制定一定的规则和动作要求。

2. 幼儿音乐游戏的分类

幼儿音乐游戏的形式多样，种类丰富，按其训练侧重点的不同，可将其分为应变反应类、抑制反应类、益智探究类、表演类等。

(1) 应变反应类音乐游戏。这类音乐游戏中，幼儿根据外部条件变化迅速做出反应，主要锻炼幼儿的反应能力，如输赢游戏、听辨游戏、感应游戏等。

(2) 抑制反应类音乐游戏。这类音乐游戏中，幼儿根据外部条件变化对反应的冲动产生限制，主要锻炼幼儿的自我克制力和忍耐力，如克制游戏、耐力游戏等。

(3) 益智探究类音乐游戏。这类音乐游戏以渗透知识、发展智力为主要目的，主要锻炼幼儿的判断和推理能力，如猜谜游戏等。

(4) 表演类音乐游戏。这类音乐游戏是专门依据不同音乐设计特定动作的游戏，有故事情节和多个角色，以幼儿的歌舞表演为主要内容，主要锻炼幼儿对各种事物的模仿能力及对音乐的理解和表现力。

3. 幼儿音乐游戏的特点

(1) 音乐性

音乐游戏的最大特点就是音乐性。幼儿在音乐游戏中学会听辨不同的旋律、节奏、节拍、速度等基本要素，随时根据音乐的变化做出反应，达到发展音乐能力的目的。

(2) 规则性

音乐游戏必须在一定的规则下进行，使幼儿的社会性得到良好的发展。

(3) 游戏性

游戏性是音乐游戏的核心，“玩”能使幼儿的心灵获得解放，使幼儿产生愉悦感、胜任感和成就感，促使其形成健全的人格。



(二) 幼儿音乐游戏创编指导

1. 幼儿音乐游戏的创编步骤

(1) 确定幼儿音乐游戏的类型与内容

根据创编目的确定适合幼儿年龄特点的游戏类型与内容。

(2) 构思游戏结构与规则

根据游戏的类型与内容选择适合的结构，构思游戏的规则和玩法。

(3) 选定音乐

根据游戏的内容和规则选定音乐，音乐的主题和情绪应与游戏内容相符。有的音乐本身就含有游戏规则，因此也可根据音乐的歌词内容或曲调性质去构思游戏的规则和玩法。

(4) 设计游戏动作

根据游戏的内容设计动作，也可根据音乐的主题和情绪设计动作。

2. 幼儿音乐游戏的创编方法

(1) 选定音乐，根据音乐歌词内容或乐曲性质进行创编

对于小班幼儿，教师应选择旋律相对简单的音乐，以引导幼儿感受旋律的情绪、节拍的恒定、速度的快慢变化为主，便于幼儿记忆音乐旋律，乐曲最好有简单的歌词，朗朗上口，教师只需稍微引导，幼儿就能够很好地独立完成；考虑音乐是否具有游戏化特点，是否潜藏着可以利用的游戏规则。例如，《小鸭，小鸡》，歌词“小鸭嘎嘎嘎，小鸡叽叽叽”，就很适合创编音乐游戏。扮演小鸭或小鸡的幼儿，没有轮到自己做动作就不动，当唱到各自担任的角色时，就做相应动作叫三下。

对于中、大班幼儿，可选用单一的歌曲或乐曲，也可按需将歌曲和乐曲有机组合成多个乐段在游戏 中使用。教师可逐步为其选择旋律相对复杂的音乐，以引导他们体验不同节奏、分辨乐句以及感受旋律的起伏变化。

(2) 先设计好游戏内容，再寻找合适的音乐

可根据预定的教学目标确定游戏类型，按类型特点设计游戏方法与规则，然后选择与游戏内容相匹配的音乐。例如，“放鞭炮”这个音乐游戏，先选定放鞭炮这个主题，然后根据卷鞭炮、点鞭炮、放鞭炮等内容创作歌曲，接着根据歌曲的节奏、内容确定动作、设计游戏，最后引导幼儿在“放鞭炮”的游戏中相互讨论动作，经过几次实践，完成音乐游戏的创编。

3. 幼儿音乐游戏创编注意事项

- (1) 从幼儿的兴趣和喜好入手，充分挖掘游戏中的玩乐元素，突出童趣性。
- (2) 音乐游戏规则的设定应符合幼儿身心发展特点，以满足幼儿自我价值的实现。
- (3) 以简单的步伐和单一的动作为主，动作不宜过多。

(三) 范例学习与分析

✿范例 1 中班应变反应类音乐游戏：剪刀、石头、布

(1) 动作说明

前奏：三人一组跪坐，围成半圆，双手背后（图 4-2-39）。

①—2 三人依次跪立，最后半拍不动。

3—4 三人依次出剪刀、石头、布，相应的动作最后半拍不动（图 4-2-40）。



剪刀、石头、布



图 4-2-39 三人围成半圆跪坐，双手背后



图 4-2-40 出剪刀、石头、布

5—8 重复①—4 动作。

②—1 左手出布，右手出剪刀（图 4-2-41）。

2 剪刀剪布（图 4-2-42）。



图 4-2-41 左手出布，右手出剪刀



图 4-2-42 剪刀剪布

3 左手出布，右手出石头（图 4-2-43）。

4 布包石头（图 4-2-44）。



图 4-2-43 左手出布，右手出石头



图 4-2-44 布包石头

5 左手出剪刀，右手出石头（图 4-2-45）。

6 石头砸剪刀（图 4-2-46）。



- 7 双手上分掌打开落旁。
8 双手撑地，身体前倾，碎摇头（图 4-2-47）。



图 4-2-45 左手出剪刀，右手出石头



图 4-2-46 石头砸剪刀



图 4-2-47 双手撑地，身体前倾

- 9 三人顺时针爬，换一个位置。
10 回准备动作。
音乐起，游戏重新开始。



(2) 范例分析

表 4-2-6 “剪刀、石头、布”游戏活动创编

项目	内容	
创编步骤	确定游戏的类型和内容	(1) 主题：应变反应类游戏“剪刀、石头、布”。 (2) 创编目的 ①让幼儿知道剪刀可以剪布，布可以包住石头，石头可以砸坏剪刀等基本常识。 ②增强腿部肌肉的力量和左右协调支配能力；训练幼儿内心节奏感、思维及反应力。 ③培养幼儿良好的心态，乐观地面对成功与失败。 (3) 适合年龄班：中班。
	构思游戏结构与规则	三人一组，根据音乐要求依次变换动作。音乐结束时，各自造型不动，否则视为输
	选定音乐	2/4 拍、欢快活泼、多段体曲式结构
	设计动作	(1) 剪刀、石头、布。 (2) 跪坐与跪立的变换。 (3) 动作节奏型 $\frac{2}{4}$ <u>X</u> <u>X</u> <u>X</u> <u>X</u> <u>X</u> <u>X</u> <u>X</u> <u>X</u>
创编方法	选定音乐，根据音乐歌词内容或乐曲性质进行创编	
动作情景提示	一二三，剪刀、石头、布，一二三，剪刀、石头、布。 剪刀剪破布，布来包石头，石头砸剪刀，我赢了，我赢了。	

✿范例 2 大班应变反应类音乐游戏：找到停车位

(1) 动作说明

准备动作：正步站立，15 张椅子围成内圆，16 位小朋友围成外圆。

第一段

前奏语言口令：扣好安全帽，戴上太阳镜，握住车把手，准备出发。

①—3 双手握方向盘，左右碎步向前。

4 出右脚点勾脚，上身右侧。

5—8 动作同①—4。

间奏：

①—2 右手靠近额头做眺望动作。

3—4 左手靠近额头做眺望动作。

② 重复①的动作。

③—2 双手握方向盘，向左边转弯。



- 3—4 双手握方向盘，向右边大幅度转弯。
- 5—8 动作同③—4，最后一拍摔倒在地。
- ④—2 双手握方向盘跺右脚一次。
- 3—4 双手握拳，手肘平举，右拳上左拳下，快速交替转圈。
- 5—8 重复一次④—4 动作。
- ⑤ 动作同③。
- ⑥—2 双手紧握方向盘，右脚踩油门。
- 3—4 双手紧握方向盘，奋力向上冲。
- 5—8 动作同⑥—4。
- ⑦⑧ 动作同①。
- ⑨—8 快速跑到椅子上坐好，双手放在膝盖上。

(2) 范例分析

表 4-2-7 “找到停车位” 游戏活动创编

项目	内容
创编步骤	<p>确定游戏的类型和内容</p> <p>(1) 主题：应变反应类音乐游戏“找到停车位”。 (2) 创编目的 ①随乐有节奏地模拟开车情景，掌握开车、刹车等动作。 ②能根据音乐的变化变换舞蹈动作，训练幼儿的专注力和节奏感。 ③知道遵守交通秩序，体验音乐游戏带来的成功感和乐趣。 (3) 适合年龄班：大班。</p>
	构思游戏结构与规则 幼儿随乐模拟开车情景，在音乐结束时迅速找到停车位，没有停车位的幼儿视为输。
	选定音乐 4/4 拍、轻快活泼、多段体曲式结构
	<p>设计动作</p> <p>(1) 开车、刹车。 (2) 小碎步、侧跟点地。 (3) 动作节奏型</p> <p>$\frac{4}{4}$ (1) X X X X X X X X X X X X X X X X (2) X - X - X - X - </p>
创编方法	先设计好游戏内容，再寻找合适的音乐
动作情景提示	<p>扣好安全帽，戴上太阳镜，握住车把手，准备出发！嘟——停。 看一看，看一看，看一看，继续往前进！嘟——停！ 转弯，转弯，转弯，掉进大泥坑！ 踩油门啊，加油！嘟——停！找到车位了！停好了！</p>



四、幼儿歌表演创编

（一）幼儿歌表演

歌表演顾名思义，既有唱又有表演。幼儿歌表演小型、多样，生动活泼，是幼儿舞蹈的初级形式。幼儿歌表演融思想性和趣味性、音乐性和舞蹈性于一体，是最简易的音乐和舞蹈的综合艺术形式，也是深受幼儿喜爱的初级歌舞形式，它符合幼儿的心理特征和兴趣爱好。它把无形的声音同无声的形态、动作结合在一起，让幼儿在歌唱中感受音乐、理解音乐、创编动作，从而使幼儿在情感上获得美的陶冶。歌表演能培养幼儿的想象力、提高幼儿的审美力、丰富幼儿的情感，使幼儿形成良好的心理素质，是幼儿创造力的萌发剂，有利于他们的身心得到全面发展。



幼儿歌表演创编

1. 幼儿歌表演的定义

幼儿在演唱歌曲时根据歌曲的内容配以简单、形象的动作、姿态、表情，声情并茂地表达歌曲的形象与内容。

2. 幼儿歌表演的分类

（1）歌唱为主的歌表演：以歌唱为主，在对歌词充分理解的基础上配以简单的动作、表情、舞蹈形态等来表达歌曲的主要内容。

（2）说唱为主的歌表演：以说词、念白和朗诵为主，既可以锻炼幼儿的语言表达能力，又可以训练幼儿的气息控制力，简单的动作是对歌词内容概括性的表达，能培养幼儿的节奏感和协调性，符合幼儿活泼好动的特点。

3. 幼儿歌表演的特点

（1）以说唱为主，动作为辅，歌曲演唱与动作表演融为一体，互为补充。

（2）动作简单直接，易学易记，便于幼儿感受与表达情感。

（3）动作编排无结构要求，与歌曲内容一致，表演人数可多可少。

（二）幼儿歌表演创编指导

1. 幼儿歌表演的创编步骤

（1）选择歌曲，分析理解歌曲的内容、情绪

歌表演中选择的音乐要求有动感，旋律简单，优美动听，篇幅较短；歌词形象生动，语句较规整，朗朗上口，易学易记，富于童趣，符合该年龄段幼儿的发展水平。

对于小班幼儿来说，选择的歌曲旋律宜由四分音符、八分音符组成，2/4拍，音程跳度不大，音域不超过六度，从C调中音do至C调la，不超过8小节。

对于中班幼儿来说，选择的歌曲旋律宜由四分音符、八分音符、十六分音符组成，2/4、3/4、4/4拍，音域不超过八度，从C调中音do至高音do，可有少量附点音符和十六分音符。

对于大班幼儿来说，选择的歌曲旋律宜由四分音符、八分音符、十六分音符组成，2/4、3/4、4/4拍，音域不超过九度。

（2）根据歌曲的内容设计主题形象动作和表演形式

每首歌曲都有一个完整的形象或故事情节，在创编歌表演时，创编者不要只注重诠释歌词的含义，而要慎重选择、设计与歌词内容相吻合的主题形象动作。

小班：要求动作形象、简单，并且有一定的表情动作，便于幼儿边唱边跳。创编者应正确理解作品



的主题思想，并准确地创造典型形象。主题形象动作可以一个动作为核心，也可由一组联系紧密的动作组成。

中班：在主要形象动作的基础上根据歌词内容加以变化，使整个表演组合形象既准确又丰满。队形和角色的安排与变化应简单好记。

大班：根据幼儿的生理特点，结合歌曲所表达的内容展开想象，设计生动、形象、有特点、富有幼儿情趣和生活气息，能反映幼儿天真、活泼的性格和内心世界的动作，表达歌曲的形象和情境。

(3) 合理连接，完善歌表演

根据歌表演的特点，在连接动作时注意编舞手法的灵活运用，衔接合理流畅，动作幅度不宜过大、动作不宜过多，否则会影响演唱而喧宾夺主。运用简单的舞台调度和变化不多的队形变化丰富歌表演，从而更完美地表现歌曲的主题和风格。

2. 幼儿歌表演的创编方法

(1) 根据歌曲的风格特点编配动作。如若使用少数民族儿歌伴奏，在编排动作时可选择该民族舞蹈的2~3种舞步，配合该民族舞蹈的上肢动作来表达儿歌的主题或情绪，使歌、舞风格保持一致。

(2) 按照歌曲的主题或歌词内容编配动作。紧扣该儿歌内容所涉及的物象、情景的形态与动态及其隐含的情绪、情感，使动作既符合事物形象要求，又能表达与之相随而生的内心情感，动作可重复、对称，呼应中求变化，避免出现繁杂琐碎的动作。

(3) 利用歌曲旋律的韵律特点编配动作。儿歌的情绪色彩各有不同，创编者应准确把握旋律的特点，寻找与之匹配的动作，使歌与舞在情绪的表达上相契合，形成协调、完美的整体，给人以美的享受。

3. 幼儿歌表演创编注意事项

(1) 所选歌曲形象鲜明，富有童趣，有积极的意义。歌曲情绪欢快、活泼或抒情优美，适宜用动作表现。

(2) 动作选择恰当，与音乐形象相符。要依据幼儿歌曲的情绪与内容编排简单动作，歌唱与动作表演融为一体，不可分割。

(3) 幼儿歌表演的动作要单一，与幼儿身心发展水平相符，不宜过于复杂。

(4) 组合连接合理，表演顺畅。整体考虑对歌曲形象的正确表达，精练、生动，突出童真、童趣，勿堆砌动作。

(三) 范例学习与分析

※范例1 小班歌表演：小花开

(1) 动作说明

准备动作：正步位，双手旁打开，提裙位，头随音乐左右摆动。

①—4 双手托下颚呈开花状，一拍一蹲。

5—6 双手举高左右摆动。

7—8 双手胸前交叉拍肩，一拍一次。

②—2 左手提裙位，微蹲，右手于头顶呈浇水状（图4-2-48）。

3—4 反面重复②—2 动作一次。

5—6 原地碎步走，双手提裙位。

7—8 出左脚侧后点地，面向2点方向，双手举至右上方呈开花状（图4-2-49）。



图 4-2-48 浇水状



图 4-2-49 开花状

③—8 同①动作。

④—8 同②动作。

⑤—4 大八字位，上身前倾，左手提裙位翘指，右手翘指指向 1 点方向，结束。

(2) 范例分析

表 4-2-8 “小花开了”歌表演活动创编

项目	内容	
创编步骤	选择歌曲，分析理解歌曲的内容、情绪	<p>(1) 主题：小班歌表演“小花开了”。</p> <p>(2) 歌曲分析：2/4 拍、一段体曲式结构、音乐节奏清晰、中速。</p> <p>(3) 适合年龄班：小班。</p> <p>(4) 创编目的</p> <p>①引导、帮助幼儿掌握音乐节拍，重点学习压手腕做开花、侧点步等动作。</p> <p>②能感知歌曲活泼、有趣的情绪，随音乐做出相应的肢体动作和表情。</p> <p>③培养幼儿的表现力及对大自然的喜爱之情。</p>
	根据歌曲的内容设计主题形象动作和表演形式	<p>(1) 小花、抱一抱、浇水。</p> <p>(2) 屈伸、小碎步、侧点步。</p> <p>(3) 动作节奏型</p> <p>$\frac{2}{4}$ (1) $\text{x} - \text{x} -$ (2) $\text{x} \text{x} \text{x} \text{x}$ (3) $\underline{\text{x x}} \underline{\text{x x}} \underline{\text{x x}} \underline{\text{x x}}$</p>
	合理连接，完善歌表演	<p>根据音乐情绪创设情境</p> <p>(1) 小小花儿微微笑，太阳公公抱一抱。</p> <p>(2) 浇浇水，浇浇水，啵啵啵花开开了。</p>
创编方法	按照歌曲的主题或歌词内容编配动作	



✿范例2 大班歌表演：小雨沙沙

(1) 音乐

小雨沙沙



小雨沙沙

1=F $\frac{2}{4}$

许竞词
王天荣曲

(5 3 | 5 3 | 2 1 2 3 | 1 -) ||: 5 3 | 5 3 |
小雨 小雨 小雨
小雨 小雨 小雨

1 1 1 | 1 1 1 | 5 3 | 5 3 | 2 2 2 | 2 2 2 |
沙沙沙，沙沙沙。种子种在说话，在说话。
沙沙沙，沙沙沙。种子种在说话，在说话。

5 3 3 | 5 3 5 6 | 5 - | 5 3 3 | 2 1 2 3 | 1 - :||
哎哟哟 雨水真甜，哎呀呀 我要发芽。
哎哟哟 我要出土，哎呀呀 我要长大。

(2) 动作说明

前奏：正步位，双手提裙位，头随音乐左右摆动。

第一段

①—4 右脚旁开，移重心，膝盖屈伸，先右后左摆动身体，同时双手在两侧提压腕，两拍一次。

5—6 回正步位，左手贴体侧，右手上举，五指张开抖动下落，呈下雨状（图4-2-50）。

7—8 换手做相同动作。

②—4 动作同①—4。

5—8 双手放在嘴边呈喇叭状，右左移重心，膝盖屈伸（图4-2-51）。

③—2 胸前拍手三次。

3—6 双手胸前屈肘上举，手心向上，手指抖动，呈接雨水状。立半脚尖，小碎步右转一周（图4-2-52）。

④—2 动作同③—2。

3—6 双手手腕靠拢托下颤，呈花状，正步位屈膝，身体右左摆动。



图 4-2-50 右手呈下雨状



图 4-2-51 双手呈喇叭状



图 4-2-52 双手呈接雨水状

间奏

- 1—4 前后两人交换位置，前一位幼儿双手于身侧往后延伸，后一位幼儿双手于身侧往上延伸。
5—8 换回原来位置。

第二段

- ①—8 动作同第一段①。
②—8 动作同第一段②。
③—2 胸前拍手三次。
3—6 双手提裙位，屈膝后起直，呈种子出土状。
④—2 动作同③—2。
3—6 右脚上前迈一步，重心移至右脚，双手体前下方向上提手腕至展翅位，掌心向上（图 4-2-53）。



图 4-2-53 双手展翅位



(3) 范例分析

表 4-2-9 “小雨沙沙”歌表演活动创编

项目	内容	
创编步骤	选择歌曲，分析理解歌曲的内容、情绪	<p>(1) 大班歌表演“小雨沙沙”。</p> <p>(2) 歌曲分析：2/4拍、两段体曲式结构、音乐节奏平稳且舒缓。</p> <p>(3) 适合年龄班：大班。</p> <p>(4) 创编目的</p> <p>①掌握接雨碎步自转、两人前后换位的协调配合。</p> <p>②能用柔和的语调演唱，会用柔美的动作表现、塑造音乐形象。</p> <p>③学习种子勇敢坚强的品质，体验表演的乐趣。</p>
	根据歌曲的内容设计主题形象动作和表演形式	<p>(1) 小雨落下、种子发芽、种子出土。</p> <p>(2) 接雨碎步自转、两人前后换位。</p> <p>(3) 动作节奏型</p> <p>$\frac{2}{4}$ (1) X - X - </p> <p>(2) X X X X X X </p>
	合理连接，完善歌表演	<p>根据音乐情绪创设情境</p> <p>(1) 看雨、落雨—看种子、说话—拍手、接雨—拍手、发芽。</p> <p>(2) 看雨、落雨—看种子、说话—拍手、出土—拍手、长大。</p>
创编方法	按照歌曲的主题或歌词内容编配动作	

思考与练习

1. 幼儿自娱性舞蹈可分为哪几类？简述各类幼儿自娱性舞蹈的创编步骤、方法、注意事项。
2. 以小组为单位改编幼儿自娱性舞蹈。
3. 尝试创编各类幼儿自娱性舞蹈。

第三节 幼儿表演性舞蹈创编

一、幼儿表演性舞蹈创编基本理论

(一) 幼儿表演性舞蹈的定义

幼儿表演性舞蹈是指教师通过对不同年龄段幼儿生活的观察，经过舞蹈艺术加工提炼出来的，通过表演的形式来反映幼儿主题的舞台艺术作品。

(二) 幼儿表演性舞蹈的种类

1. 情绪舞蹈和情节舞蹈

根据幼儿年龄的特点、表现方式和塑造舞蹈形象的特点来划分，幼儿表演性舞蹈主要分为情绪舞蹈和情节舞蹈两大类，多以群舞的形式呈现。



幼儿表演性舞蹈创编基本理论



(1) 情绪舞蹈

情绪舞蹈以抒发幼儿情感为主要教学目的，没有复杂的具体情节和故事，也没有特定的人物关系，其主要艺术特征是在特定的舞蹈语境中，以典型的舞蹈语汇、明快的乐曲节奏、丰富的画面构图、流畅的舞台调度以及多样的舞美设计为载体来抒发幼儿的思想感情，以此来展现主题，感染观众。

情绪舞蹈主要以表现幼儿高兴、热爱等强烈的情绪为主，幼儿的情感表达特点是直接且单一的，所以情绪舞蹈的结构单一，往往以音乐的结构段落编排舞蹈。

(2) 情节舞蹈

情节舞蹈一般指叙事性的舞蹈体裁，通过舞蹈中不同人物的设定所构成的简单情节或事件来塑造人物形象，表现作品的主题思想。情节舞蹈有具体的事件和人物角色，比情绪舞蹈复杂，通常以叙述事件的引子—开始—发展—高潮—结尾的顺序编排。

2. 生活类舞蹈、大自然类舞蹈和故事或特定时代背景类舞蹈

根据幼儿舞蹈的题材及表现形式来划分，可将表演性幼儿舞蹈分为生活类、大自然类、故事或特定时代背景类等。

(1) 生活类舞蹈

生活类舞蹈的题材从不同年龄段幼儿的实际生活中去发现、寻找和提炼，范围很广，凡是涉及幼儿生活的内容都可以成为这一类舞蹈的题材。

(2) 大自然类舞蹈

以一切天然存在的事物，如天上的月亮、星星，地上的花、鸟、鱼、虫、小草、树木等为主要表现内容的舞蹈均属于大自然类舞蹈。

(3) 故事或特定时代背景类舞蹈

这类舞蹈在特定故事中提取素材，将叙事性的文字变成栩栩如生的舞蹈形象。例如，以红色经典故事为题材的作品，是以提升幼儿的爱国主义精神为教育目的的舞蹈。

(三) 幼儿表演性舞蹈创编的特点

1. 作品结构精简

幼儿表演性舞蹈是通过肢体语言，伴随着简单的话语述说，来表现幼儿喜欢的人和事、人和物、人和情的，只有构建完整而简单的舞蹈结构才能突出地表达幼儿的真情实感。

2. 舞蹈形象生动可爱

任何舞蹈艺术作品都要追求塑造鲜明而生动的形象，幼儿舞蹈亦是如此。幼儿的思维、幼儿的喜怒哀乐以及幼儿对事物的反应和判断相对直接化、简单化、形象化、夸张化，因此在幼儿舞蹈作品中需要通过塑造生动而可爱、具体而突出的形象来表达作品的内涵，使舞蹈形象直观明了，舞蹈语汇生动形象。

3. 充满童趣

幼儿有好动、好奇、贪玩等特点，幼儿天真、活泼、顽皮的动作，形象地展现出其天真直率的性格。因此，在创编表演性舞蹈时，我们要追求童趣，抓住能展现幼儿个性与兴趣的点，放飞童心，表达童趣。

4. 富有奇幻性

充满想象力的幻想是幼儿心理活动中最活跃的因素，也是幼儿表演性舞蹈极具个性的体现。在成长过程中，幼儿的异想天开，以及求知欲望和创造能力的发展往往超乎成人的想象。奇幻性通常要求教师在创作过程中能够深入幼儿的内心世界，理解幼儿的行为和思想情感，利用夸张、虚拟的表现手法，将充满想象力的幻想贯穿作品中，让幼儿有身入其境的体验。



5. 具有游戏性

德国诗人、艺术理论家席勒认为，艺术的根本起因是“游戏的冲动”，它是自由的人性的表现。游戏也是人类最终脱离动物界的标志，在游戏中人的天性得到充分的发挥和满足，只有当人是完全意义上的人，他才会游戏；只有当人游戏时，他才完全是人，因此游戏论是舞蹈起源说之一。在幼儿的生活中，游戏是幼儿最为喜欢、最常见的一种活动。要以舞蹈表现幼儿的生活，就少不了游戏。在舞蹈中要将舞蹈与游戏内容巧妙地结合起来，并在创作中选择幼儿喜欢的、有积极教育意义的主题，使孩子们觉得跳舞充满乐趣。

6. 音乐当中的语话性

言语能力是儿童智力发展的一项重要指标。幼儿舞蹈中经常以轻快的童谣、儿歌、诗歌等伴奏，直接、强烈地表达幼儿的情感。在学习舞蹈时，幼儿主要学习肢体的表现力与舞蹈的话语表达能力，这是幼儿学习舞蹈基础的关键。舞蹈用身体语言表达情感，具有抽象性，配以歌谣，能帮助幼儿理解舞蹈所表达的内容。

7. 融入时代精神

不同时代的舞蹈在表现形式和情感体现方面都有所不同，每一个时代都有其独特的时代精神，表演性舞蹈创编作品中应当充分体现出时代精神。在进行幼儿舞蹈创编时，应当重视舞蹈作品的内涵。舞蹈作品不应当是空洞的，而应具有一定的思想，要能够展现出时代元素，通过舞蹈这种艺术形态来形象地展现出一个时代独有的精神。

二、幼儿表演性舞蹈创编指导

(一) 幼儿表演性舞蹈创编应注意的问题

1. 选材要符合幼儿的年龄特点

创编幼儿舞蹈时，应站在幼儿的视角去观察、认识、反映客观世界，用心走进幼儿的内心世界去发现幼儿生活中天真、活泼、稚拙、顽皮的动作，通过艺术手段，进行独特巧妙的构思，使舞蹈所表现的内容和语汇符合幼儿的生理和心理特点，让幼儿做自己喜欢做的动作，跟随自己的内心舞蹈，感受舞蹈带来的快乐。

2. 音乐要节奏鲜明

舞蹈离不开音乐，幼儿舞蹈中，音乐同样重要。幼儿对节奏的意识不强，掌握较复杂的节奏的能力还十分有限，这就要求舞蹈音乐旋律流畅、节奏鲜明，要有利于幼儿自如地掌握舞蹈形象，表达和抒发情感。

3. 舞蹈语汇要简洁

在给幼儿编排舞蹈动作时，应考虑幼儿的接受能力，幼儿动作能力的发展是有限的，变化复杂的动作以及速度较快的动作幼儿都不可能完成。在为幼儿编排舞蹈动作时，既要考虑动作的艺术性又要考虑幼儿的接受能力。

4. 舞蹈时间不宜过长

幼儿肺活量小，心肺功能弱，肌肉纤维较细，运动量过大，很容易使身体疲劳、受损伤。创编幼儿舞蹈时，必须考虑幼儿的生长发育情况，时长最好控制在4分钟左右，一般不超过5分钟。

(二) 幼儿表演性舞蹈的创编步骤

创编幼儿舞蹈的前提是要走进幼儿的生活，只有从幼儿的身心特点出发创编的舞蹈才具有童真童趣，



不会过于专业化、成人化。教师在进行幼儿舞蹈创编前，应熟知幼儿身心发展的特点及规律，掌握幼儿舞蹈创编的规律，具有较强的专业素养。创编幼儿舞蹈一般要经过以下步骤。

1. 选择恰当的幼儿舞蹈题材

幼儿舞蹈的创编内容应该是覆盖面极广的、教育意义较强的。在幼儿舞蹈创编中，创编者应多去发现隐藏在幼儿生活中的素材，舞蹈动作应形象直观、富有童趣，具体可以从以下三个方面选择舞蹈的题材。

(1) 从形象动态中选择题材

每种动态都具有外在的、可视的特点，从动态中选择题材为主题形象动作的提炼提供了依据。如由曹尔瑞编导、河南省开封市蓓蕾少儿艺术学校表演的《小蚂蚁》（该作品2005年获得第三届“小荷风采”全国少儿舞蹈展演金奖），编导并没有拘泥于对蚂蚁外貌的再现，而是在准确抓住小蚂蚁外貌特征之后，深度表现小蚂蚁内在的神态，使舞台上的小蚂蚁既具有外在形象又有独特趣味。

(2) 从幼儿情感取向中选材

幼儿的情感世界是丰富的，他们的喜、怒、哀、乐等心理活动具有内在的、隐蔽性的特点，需要创编者细心观察才能提炼出来。例如，2011年CCTV春节联欢晚会舞蹈节目《爱我你就抱抱我》，编导抓住了孩子对爱的表达热烈而直接的特点，以日常生活中单纯而幼稚的一个心理活动为主题，表达了孩子对父母的爱与依恋。

(3) 从幼儿玩耍情趣中选材

舞蹈是人类表达一定情感需求的一种外在表现，情感是舞蹈的来源。对于孩子而言，参加舞蹈活动最重要的一个目的是在舞蹈活动中体验快乐、在情感上找到共鸣。因此在创编幼儿舞蹈时，创编者应站在幼儿的角度思考，学会感同身受，只有这样才能创编出简单易学、能够引起幼儿好奇心的作品。例如，重庆歌舞团艺术学校表演的舞蹈《春雨的节拍》展现了孩子们在雨中嬉戏的情景，他们一会儿踩雨，一会儿拍掌，幼儿在雨中的情趣被表现得淋漓尽致。

2. 设计结构

结构就是舞蹈的主体框架，每一个舞蹈都有其固定的结构设计形式，这是因为舞蹈作品不只是舞蹈动作的编排，或是艺术形态的表现，而是一种情感的表达，这就需要有适宜的结构作为载体。常见的舞蹈设计形式有时空顺序式结构、时空交错式结构、篇章式结构和情感复合式结构。

3. 选择音乐

舞蹈中的音乐应是充满趣味的、节奏欢快的，易于被幼儿理解和接受，并容易获得幼儿的情感认同。音乐的选择可以通过以下途径。

(1) 改编

可以对已有的音乐根据舞蹈的要求进行改编。例如，第五届广东省少儿舞蹈大赛中广州市增城区文化馆出品的舞蹈《月光光》中的音乐就是由一首广泛流传的广府童谣《月光光》改编而成的，编导对该歌曲进行了重新改编并增加了广东音乐和幼儿粤语朗诵。广府童谣在广东地区世代相传，加上幼儿活泼、夸张的动作和富有温度的表演，使该舞蹈充满了浓厚的地方风格。

(2) 剪接

剪接音乐就是把一段或几段音乐通过裁剪、组合制作成自己想要的音乐。凡是剪接的幼儿舞蹈音乐必须与幼儿舞蹈的形象和结构和谐统一。



(3) 原创

创作一首音乐，可以根据舞蹈的结构和要求进行。创编者要把舞蹈需要表现的内容、每个段落的音乐要求、总体的风格、表现效果与作曲家进行多次沟通，使音乐形象与舞蹈形象相吻合。

4. 创编动作

舞蹈是一种经过提炼、组织和美化了的人体动作。它“咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之。盖乐心内发，感物而动，不知手足自运，欢之至也”。当人们的情感达到极致，用语言与其他方式都无法尽情宣泄时，舞蹈就是最好的抒情表意之举了。创编幼儿舞蹈要突出动作的生活化、形象化。

(1) 生活化

在进行舞蹈创编的时候，应当将生活元素融入舞蹈动作中。需要注意的是，舞蹈创编并不仅仅是模仿生活，而是在对生活有所感悟的基础上，融入思想，以幼儿生活中的事例、动作等为原型，用艺术的形式来表达。例如，双人舞蹈《我们俩》，编导细心提炼了双胞胎姐妹在生活中成长的关键细节和感情磨合情景，真实地再现了“姐妹情深”这一生活主题。

(2) 形象化

形象化是指以舞蹈艺术为手段塑造人物形象和表演过程中的动态形象，即人体的姿态、造型、步伐等，再通过舞美手段进行艺术化，使其具有欣赏价值。例如，舞蹈《金凤来仪》，以金鸡为灵感来源，将金鸡幻化为美丽的凤凰，寓意我们伟大的祖国繁荣昌盛，也展示了家乡百姓生活的和谐幸福。

5. 排练教学

幼儿的记忆力、体力受到年龄的限制，排练时间不宜过长。因此，幼儿舞蹈排练的方法和时间的把握是非常重要的。舞蹈排练可参考以下两个方法。

(1) 创设舞蹈情境

在排练阶段通过创设情境，可帮助幼儿体会舞蹈的魅力。例如，在蒙古族舞蹈教学活动中，可借助多媒体向幼儿播放相关的舞蹈视频，使幼儿身临其境，对内蒙古的大草原、蓝天白云、赛马产生初步的认知和感受。这样在排练的时候，幼儿自然会将自身的感悟和体会融入其中。

(2) 对舞蹈动作进行分解

不同的幼儿，其肢体的协调性和接受能力都不一致，因此，创编者必须重视对舞蹈动作的分解，帮助幼儿更好地理解并掌握舞蹈动作，也可通过多媒体反复播放舞蹈视频，可以选择慢放的形式，对每一个舞蹈动作的技巧及知识进行详细讲解，确保幼儿能够完全掌握动作要领。

(三) 幼儿表演性舞蹈的创编技法与运用

1. 确定舞蹈结构

舞蹈结构是舞蹈作品的组织方式和构造方式，它能体现舞蹈创编者的创作构思。舞蹈结构就是舞蹈的“设计图”，包括段落分配、情节说明、舞蹈设想、音乐要求、队形变换、舞美说明等。

(1) 舞蹈结构的表述方法

①表格式表述

用表格的形式，把舞蹈的段落、情节/情绪说明、舞蹈动作设想、对音乐的要求、对舞美的要求等罗列出来，该方法简单明了。这是对创编者构思成果的表格化呈现，对后面的创作、排练和与其他部门的合作有着重要意义。





表 4-3-1 表演性组合《小蝌蚪找妈妈》舞蹈结构

段落	情节说明	舞蹈设想	音乐要求	队形变换	舞美要求	其他
引子	众演员扮演水草，呈现宁静湖面之景	众演员以水草形象动作	有青蛙叫声，一个八拍	横排，散点图	蓝色灯光，可用侧光	
开始	几只小蝌蚪渐渐露出水面	蝌蚪形象，其余演员以水草形象动作	两个八拍	蝌蚪和水草做不同的空间处理	天地排光，可用绿色	
发展	小蝌蚪渐渐长大，开始找妈妈	蝌蚪游动，绕着水草游动	三个八拍	蝌蚪间相互换位置，再交叉、穿插回原位	全亮	
高潮	小蝌蚪的妈妈是大青蛙	众演员以青蛙形象动作	六个八拍	前后排换位置，整个队形散开移动	全亮	
结尾	小蝌蚪长大变成青蛙	众演员做青蛙跳跃动作，以不同青蛙造型结束	两个八拍	队形收拢集中，结束造型，做不同的空间处理	全亮	

②文章式表述

按舞蹈的结构顺序，写一篇文章，写明舞蹈的内容、形式、段落、主题思想与表达的情感、对音乐的要求、舞美灯光等。

(2) 设计幼儿舞蹈结构应注意的问题

①时长不宜过长，舞段设计合理，动作简单，队形变化较少。完整、合理的舞蹈结构往往能被幼儿理解和接受。

②在结构严谨、形式与内容和谐统一、保持作品完整性前提下，要为幼儿创设奇思妙想的情景空间，做到大胆地构思和创新。

③结构需独特。幼儿舞蹈要充分突出童趣，符合幼儿的审美取向，让幼儿乐于欣赏、乐于参与。比如幼儿舞蹈《二宝来了》，整个舞蹈编排巧妙，主要表现了我国二孩政策实施后，家庭成员关系发生的一系列变化，用舞蹈动作表现了姐姐和妹妹的日常生活场景。创编者抓住了二宝蹒跚学步时的姿态和两个宝贝闹矛盾时的神态，让孩子们学会接纳，懂得分享。

• 实践练习

学生根据观察幼儿生活所得到的素材构思一个舞蹈作品，并写出结构计划。

2. 形象捕捉

在塑造舞蹈形象的过程中，形象动作可以是一个，也可以由几个动作组成，长度一般是一个八拍。形象动作可从以下几个方面捕捉。

(1) 从动态中捕捉

在幼儿的生活中，有很多动态具有舞蹈性，创编者要走进幼儿生活，提炼出舞蹈的形象动作，幼儿的爬、行走、跳跃，幼儿感兴趣的动植物的外部动态特征等，都可以成为舞蹈形象动作提炼的原型。以模仿动物为例，幼儿在模仿猫的时候，会用“阔指”来模仿猫的胡须，以双手阔指从交叉到打开的动作



来表达猫“喵喵叫”的动态。此外，还可以根据猫的形象及生活习性特点，如“轻轻走步”“睡觉”“伸懒腰”“上蹿下跳”“舔爪子”等动态，准确地塑造主题形象。

(2) 从幼儿情感表达中捕捉

我们总能发现孩子日常的情绪变化较大，孩子们一会儿笑，一会儿哭，一会儿互相闹些小矛盾，一会儿又成了好朋友。他们虽然年龄小，但在他们的情感世界里，有喜怒哀乐，更有好胜争强的积极表现，因此从情感表达中捕捉幼儿舞蹈的形象动作是一个重要的方法。

创编者要细心观察幼儿日常生活的情绪及心理状态，按照幼儿的情绪情感线索去提炼形象动作。例如，幼儿舞蹈《姥姥门前看大戏》，讲了一群村娃看戏的场景，忽而吵闹，忽而安静，看戏时兴奋不已；情感互相交织，高兴时捧腹大笑，生气时不依不饶，追打怒骂，形象地描绘出孩子们嬉闹的场景。

(3) 从多元的民族舞蹈风格中捕捉

中外各民族的舞蹈艺术精彩纷呈，幼儿舞蹈受幼儿年龄、身体动作的限制，不能像成人舞蹈那样全面地提炼民族风格及动作，但可以抓住民族舞蹈风格中核心的东西，如律动、典型动作、节奏特点等，对民族舞蹈韵律感强的动作进行简单的艺术提炼，做到创编的舞蹈风格既是民族的，又是幼儿的。

(4) 从音乐、歌词中捕捉

分析歌曲的旋律和歌词的含义，提炼出一些关联词语，或以音乐情绪的舞蹈动作作为动作素材，在美妙的音乐中捕捉舞蹈的形象动作。经过艺术加工，形成具有美感、律动感的舞蹈动作。

• 实践练习

1. 以幼儿的生活动态“刷牙”为主题，创编四个主题形象造型动作。

要求：围绕动态提炼形象动作。

2. 以“我是好宝宝”这一情感表达为主题，创编四个主题形象造型动作。

要求：根据情感表达捕捉动态，提炼形象动作。

3. 教师提供一段民族风格的音乐，创编四个该民族风格的典型形象造型动作。

要求：根据音乐提炼形象动作。

3. 动作发展

有了形象动作，下一步则是动作的发展，形成舞句。动作发展可从以下几个方面进行。

(1) 力度/节奏变化

力度/节奏变化指向的是动作表达力度的轻重或速度的快慢，即在一个舞句中将主题形象动作进行力度、节奏上的变化，可以是慢速的、快速的、加快速的，也可以是轻轻的、加重的。力度/节奏的变化可产生不同的情感表达，例如，一个举手拍向对方的动作，狠狠拍下（快速的）和轻轻抚摸（慢速的）是完全不同的情感表达。

(2) 空间变化

从舞台空间角度来分析，动作可以在九个区域空间内变化；从表演者本身来分析，动作可以在低空间（地面的）、中空间（站立的）、高空间（跳跃的）变化。空间变化要求创编者对空间和舞台要有丰富的想象力。

(3) 分解重组

分解重组即保留已有的形象动作中的某一元素，而将其余部分任意或序列分解，使它变化重组形成新的动作系列。每类动作均包含三个元素，即舞姿、节奏、动态。动作发生变化时，可以保留其中一个



元素，变化两个元素，或者保留其中两个元素，变化一个元素，不管怎样变化，重新组合的动作对原型动作既有保留，又有变化，既是这个原型动作的再现，又是原型动作的发展。

幼儿舞蹈动作的发展主要遵循三条规律：从大的整体动作到小的精细动作，从单纯动作到复合性动作，从不移动动作到移动动作。

幼儿动作发展需注意的问题有以下两点。

(1) 3~4岁幼儿比较容易接受连续的重复的动作。动作变换一般在段落之间进行，偶尔也可以在乐句之间进行。

(2) 4~6岁幼儿可以较多地学习移动动作，既包括含有腾空过程的跑、跳动作和复合性动作，也包括手腕绕花、手指操、耸肩膀等比较精细的动作。随着幼儿记忆和反应能力的提升，动作变换可以较多地在乐句之间进行。

• 实践练习

1. 以幼儿的生活动态“刷牙”为主题，围绕形象动作，并灵活运用动作的发展方法，把形象动作发展成舞段，编八个8拍的舞段。

2. 以“我是好宝宝”这一情感表达为主题，围绕形象动作，并灵活运用动作的发展方法，把形象动作发展成舞段，编八个8拍的舞段。

3. 围绕已创编的民族风格典型形象造型动作，灵活运用动作的发展方法，把形象动作发展成舞段，编八个8拍的舞段。

4. 舞段处理

动作发展的下一步，是进行舞段处理。幼儿舞蹈可采用以下方法进行舞段的艺术处理。

(1) 重复法

重复法是指对幼儿舞蹈作品中已经出现的舞蹈动作、动律、舞姿、舞步等表现手段进行适当的加工、处理之后进行再次展现。对舞蹈动作进行重复与再现有利于舞蹈形象的确立。其一般方法包括主题动作不断重复再现和通过动作发展的一些方式重复再现。重复法是幼儿表演性舞蹈中舞段处理比较普遍、容易实施的方法。

(2) 对比法

在日常生活中有一种现象：人们会把不同的事物放在同一空间、同一时间中做对比，以突出其中一种事物。这种对比的方法可运用在动作设计、线条运用、结构安排、情节处理以及音乐变化、画面构图和舞美等方面。常见的对比手法有空间对比、力度对比、节奏对比、幅度对比、动作情绪对比。

• 实践练习

根据舞段艺术处理的几个方法，将围绕“我是好宝宝”这一主题创编的主舞段继续发展，形成A-B-A结构的三个舞段。

5. 构图呈现

(1) 构图的定义

舞蹈构图是舞蹈语言在舞蹈舞台上存在和呈现的方式，是其在时间、空间上的动态结构，一般指舞蹈者在舞台上位置的变化（即舞台空间运动线，俗称“队形变化”）所形成的不同舞蹈画面的组接。舞台空间运动线给舞蹈带来丰富的视觉体验，而舞蹈画面



幼儿表演性舞蹈创编构图呈现



(场面变化)可以使视觉效果在分散和集中之间找到平衡和对称的和谐感。

(2) 幼儿表演性舞蹈的构图方法

在设计幼儿舞蹈构图时,首先要符合幼儿舞蹈作品的主题、情节、内容等因素,也要充分考虑幼儿的身心特点。过于复杂的构图形式,会让孩子们不知所措。因此,在作品构图的设计中,一定要通过舞蹈画面的变化和对比,增加作品的情趣,使幼儿更好地融入作品、表现作品,要根据塑造美的形象和表现主题的需要,达到平衡对称之美感。

① 幼儿舞蹈常用运动线及其特征

A. 直线类运动线

横线:平行于舞台横截面的路线形式,给人以宽广、稳定、开阔的感觉(图4-3-1)。

竖线:竖线移动给人以富有冲击力的压迫感,其力度较强(图4-3-2)。

斜线:(左右)斜线移动一般表现有力的推进,并有延续和纵深感(图4-3-3)。



图 4-3-1 横线



图 4-3-2 竖线

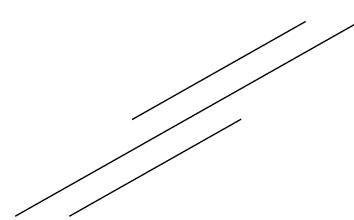


图 4-3-3 斜线

B. 弧线类运动线

弧线类运动线包括圆弧(图4-3-4)、半弧线(图4-3-5)和蛇形线(图4-3-6)。弧线的移动呈现出柔和、流畅的情绪,让人有团结聚拢、包围之感。

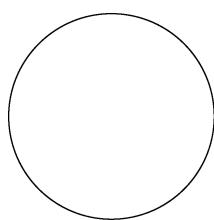


图 4-3-4 圆弧

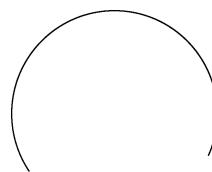


图 4-3-5 半弧线

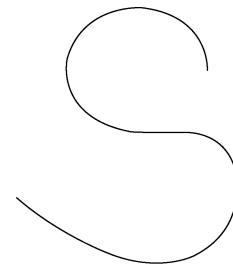


图 4-3-6 蛇形线

C. 曲折类运动线

曲折类运动线的移动给人以曲折游动、不稳定的、活跃的感觉(图4-3-7)。

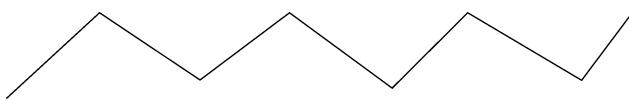


图 4-3-7 折线

② 幼儿舞蹈常用舞蹈画面及其特征

A. 方形

方形给人以稳定、饱满的感觉。

B. 三角形

三角形给人以冲击感,正三角形有稳定、力量之感;倒三角形给人一种紧张感,同时也显得灵活,



动态感更强。

C. 圆形（弧形）

圆形有舒适、柔和、流畅的特点，具备一定的凝聚力，形成一种团结饱满的气势。

D. 波浪形（“S”“8”字形）

波浪形画面能扩充空间感，具有流动性，造成曲折迂回、波澜起伏的流淌之感。

E. 梯形

梯形画面使人感到更开阔、宽广，不像三角形那样尖锐。

(3) 设计幼儿舞蹈构图应注意的问题

①要从幼儿的年龄、身心特点角度出发。

②要遵从舞蹈作品表现的内容。

③要以表达作品中主要形象的思想感情为起点。

④要以营造意境为目的。

• 实践练习

1. 针对不同的情绪变化，设计舞蹈画面及流动变化。

例如，根据“我是好宝宝”这一主题创编三个舞段并设计舞蹈画面，表现幼儿不同的情绪变化。

在进行舞蹈画面的流动变化训练时，可以训练如下内容：a. 聚和散；b. 对比；c. 平衡；d. 对称。

2. 运动路线的变化练习。

例如，进行直线、曲线的动作练习，进行不同线条和形状的交替流动变化，表现线条向不同方向移动而产生不同情感倾向的变化练习。

3. 进行点、线、面的交替变化练习。

例如，给学生一个原始队形（点），针对不同情绪设计流动线（线），再按照要求形成不同形状的舞蹈画面（面）。

三、范例学习与分析

✿范例一 小蝌蚪找妈妈

这是一个经典而温情的幼儿情节舞蹈。音乐为3/4拍，歌词是这样的，“清清池塘水中，有一排竹篱笆，游来一群群小蝌蚪，要呀要找妈妈。小鱼的妈妈像小鱼，小虾的妈妈像小虾，我们的妈妈啊啥模样？是不是也长着大尾巴，也长着大尾巴，咕儿呱呀呱儿呱。荷上有只大青蛙，绿绿衣裳鼓鼓眼，你的妈妈就是它，哎呀呀哎呀呀，小蝌蚪的妈妈是青蛙。哎呀呀哎呀呀，就是大青蛙，哎呀呀哎呀呀，小蝌蚪的妈妈是青蛙。哎呀呀哎呀呀，就是大青蛙呀，就是大青蛙。”

通过此表演性组合，让孩子们初步认识青蛙生长发育的过程，引导孩子们热爱大自然，热爱科学，熟悉经典故事。此舞蹈可由12~16人表演，也可以由教师酌情增减人数。

1. 主要动作

(1) 水草形象（一）：体前折臂（右手高、左手低），重拍顶腕，然后放松手臂。

(2) 水草形象（二）：身体前倾，手臂于前后交替摆臂。

(3) 小蝌蚪舞姿：双手交叉抱肩，晃头，身体随动。

(4) 蝌蚪游舞姿（一）：身体前倾，后背平直，双臂后斜下位扩指，掌心相对抖手。



小蝌蚪找妈妈



- (5) 蝌蚪游舞姿 (二): 身体前倾, 后背平直, 双臂后斜下位手心相对摆动, 同时膝盖屈伸。
- (6) 青蛙造型: 大八字位屈膝, 手在头的两旁扩指, 大臂与肩平, 大、小臂成 90° (图 4-3-8)。
- (7) 青蛙跳: 青蛙舞姿, 蹦跳 (不绷脚)。



图 4-3-8 舞蹈《小蝌蚪找妈妈》

2. 动作说明

前奏

准备动作: 水草形象 (一), 即对 8 点方向双跪坐俯身, 双臂交叉放于地面上 (右手上) 动作。

第一段

①—4 准备位不动, 第一排幼儿做水草形象 (一) 动作两次, 第二排幼儿做水草形象 (一) 动作两次, 两排幼儿交替。

5—8 第一排幼儿做水草形象 (二) 动作, 第二排幼儿呈现小蝌蚪舞姿: 双手交叉抱肩, 晃头, 身体随动。

② 重复①动作。

③—2 第二排幼儿呈现蝌蚪游舞姿 (一)。

3—4 第二排幼儿呈现蝌蚪游舞姿 (二), 第一排幼儿同时做水草形象 (一)。

5—6 第二排幼儿呈现蝌蚪游舞姿, 前后排幼儿交换位置。

7—8 第二排幼儿呈现蝌蚪游舞姿 (二), 第一排幼儿同时做水草形象 (一) 动作。

④ 第一排幼儿呈现蝌蚪游舞姿 (一) 在水草间平脚碎步移动, 第一排幼儿同时做水草形象 (一) (二) 动作。

⑤ 间奏时, 全体旁按手位, 平脚碎步走, 站成队形。

第二段

①—4 右脚、左脚交替向后勾踢跳, 然后平脚碎踏步。

5—8 右左顶胯共四次, 倾头随动。

②—4 蹦跳到青蛙造型, 膝盖屈伸四次。

5—8 单臂上举交替三次 (右左右), 回正。

③—4 青蛙造型向右横移蹦跳四次。

5—6 蹦跳收回正步位, 扩指放于膝盖以上部位, 低头。

7—8 蹦跳回到青蛙造型。



- ④⑤⑥ 重复①②③反方向动作。
 ⑦—2 蹦跳收回正步位，扩指放于膝盖以上部位，低头。
 3—4 蹰跳回到青蛙造型，结束（七拍）。
 ⑧—6 扩指放于膝盖以上部位，低头，平脚碎步调整位置。
 7— 集体摆造型。

3. 要领提示

- (1) 做水草形象（一）动作时顶腕放松即可。
 (2) 青蛙跳要求膝盖松弛。
 (3) 注意节奏的变化，间奏前是3/4拍，间奏后是2/4拍。
 (4) 注意队形、空间的调度变化。

※范例二 赶海的小姑娘

舞蹈《赶海的小姑娘》通过对一个小姑娘“赶海”的描写，表现了赶海小姑娘欢快的心情，展现出她纯真的童心。歌曲音乐形象鲜明，非常优美，不仅有捡海螺、拾对虾的具体场景描写，还有松软的海滩、金黄的沙子、一抹晚霞等景物的描写，充满诗情画意。

通过此表演性独舞组合，感受赶海小姑娘童年时赶海的乐趣，抒发了赶海小姑娘热爱大海、热爱童年生活的真挚情怀。学习这个舞蹈，可以激发幼儿热爱生活的思想感情。



赶海的小姑娘

赶海的小姑娘

1= C $\frac{2}{4}$

稍快 活泼地

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

mf
3 3 4 3 2 | 1 1 5 | 7 7 1 2 3 | 2 - | 5 2 4 | 3 2 1 |

松软 软的 海滩 哟 金黄 黄的 沙， 赶海的 小姑娘
 腥咸 咸的 海风 哟 清爽 爽地 刮， 吹乱了 小姑娘

mp
2 5 7 6 | 5 - | 1 1 1 2 | 3 3 0 7 | 6 6 7 6 5 | 6 - |

光着 小脚 丫。 珊瑚 碣上 捋起 了 一枚 海螺，
 缕缕 黑头 发。 姑娘 轻轻 唱起 了 一支 渔歌，

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

抓住了 水洼 里 一 只 对 虾。 找 呀 找 呀
 羞红了 远方 的 一 抹 晚 霞。 唱 呀 唱 呀



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

找 呀 找 呀 找, 挖 呀 挖 呀 挖 呀 挖 呀 挖 呀 挖,
唱 呀 唱 呀 唱, 跳 呀 跳 呀 跳 呀 跳 呀 跳,

5 5 6 5 5 | 3 2 1 | 2 2 3 7 | 6. 7 6 5 | 2 5 7 6 | 5 0 :||

一 只 小 篓 装 不 下, 装 呀 装 不 下 呀 装 呀 装 不 下。
姑 娘 提 篓 跑 回 家, 跑 呀 跑 回 家 呀 跑 呀 跑 回 家。

5 - | 5 6. 3 | 5 - | 5 6. 3 | 5 - | 5 - | 5 - | 5 - | 5 0 ||

哎 啰 啰 哎 啰 啰 哎。

1. 主要动作

主要动作有后踢步、小跳步、跑跳步、花邦步、踵趾步和横移步。

2. 动作说明

前奏：上身挺直，后背略前倾，双臂前平位立腕挎篮，身向7点方向，目视1点方向，于舞台右区准备。

第一段

- ① 立半脚尖后踢走步，保持前奏时的上身动作，从舞台右区至中区入场，目视1点方向。
- ②—2 左脚往旁小跳步，右脚往左前上步成交叉位，同时双手经头上方分开至双旁平位，左手挎篮。
- 3—4 往左转身一圈回到1点方向。
- 5—6 左腿单腿蹦跳步，右腿向里勾脚跳起，双臂侧平举，目视右脚位置。
- 7—8 左腿单蹦跳步，右腿向外勾脚跳起，目视右脚位置。
- ③ 左腿先起，左右交替带拧身地立半脚尖走步，目视斜下方。
- ④—4 右腿起，花邦步往左转一圈，同时双手从胸前交叉，经身体下方分开，推至左手在上的顺风旗位，下右旁腰，左手挎篮，目视左手位置。
- 5—6 面对8点方向立半脚尖，双手上举篮子，目视上方。
- 7—8 面向8点方向跪坐下去，放下篮子。

⑤ 左手在上，右手从左至右做挖沙状动作四次，眼随手动。

⑥ 双手做挖沙状动作，由左向右、由右向左各一次。

⑦ 提小篮从右向左立半脚尖后踢走步。

9—10 面向8点方向立半脚尖，双手举起篮子。

11—12 右脚在前的踵趾步，双手分开至体两侧，左手挎篮造型（图4-3-9）。

间奏

①—2 面向8点方向立半脚尖，双手侧平举，左手挎篮，向8点方向眺望。

3—8 往8点方向碎跑步，左踏步蹲，右手捡贝壳放入左手篮子中。

② 做与间奏①对称的相反动作。

③—10 半脚尖横移步从舞台左上区左转回到舞台中区，面向1点方向。



④—4 右手举篮由低到高跑向舞台前区，眼随手动，最后半拍面向 7 点方向坐下。

第二段

① 双脚绷脚立膝，挺胸收腰，双手后撑地，目视天花板摇头（图 4-3-10）。

② 右转身对 1 点方向，右肘撑地侧身向上踢左腿四次，目视 1 点方向（图 4-3-11）。

③ 迅速手脚跪坐，面向 7 点方向，同时双手捧起向上（图 4-3-12）。

④ 拧身，对 1 点方向下右旁腰，同时跪立，双手成顺风旗位，目视 1 点方向（图 4-3-13）。

⑤—4 面向 7 点方向，用右脚撩拨海水，同时右手提篮随脚晃动，眼看右脚位置。

5—8 面向 3 点方向做⑤—4 反面动作。

⑥ 做第一段①相同动作，双手提篮从右向左转一圈，向 3 点方向退场，左手招手再见，目视 1 点方向。



图 4-3-9 舞蹈《赶海的小姑娘》动作 1



图 4-3-10 舞蹈《赶海的小姑娘》动作 2



图 4-3-11 舞蹈《赶海的小姑娘》动作 3



图 4-3-12 舞蹈《赶海的小姑娘》动作 4



图 4-3-13 舞蹈《赶海的小姑娘》动作 5

3. 要领提示

- (1) 教学中可通过富有情节性的表演培养学生的表演能力，从而使学生认识到情绪表演能够使舞蹈内容表现得更加完美。
- (2) 可以引导学生对间奏音乐进行创编表演，培养学生的舞蹈创编能力。

四、舞台美术

舞台美术是舞蹈艺术中舞台演出的重要表现手段之一，包括布景、灯光、化妆、服装、效果、道具等。其对舞台空间的设计是对舞蹈艺术的二度创造，在空间构成方面，除了为演员表演提供必要的空间环境之外，还承担着艺术审美、扩展动作空间、表现环境氛围、烘托气氛等功能。其任务是根据舞蹈内容和演出要求，运用多种造型艺术手段创造出舞蹈环境和角色的外部形象，渲染舞台气氛。莱希特曾说：“舞台美术是演员在舞台上的伙伴。”

(一) 灯光

在舞台表演体系中，灯光是重要的组成部分，影响着舞台艺术的价值体现。为了能够充分诠释舞台表演的主题，展现其中的思想内涵，需要将灯光、音乐以及舞台表演进行有机融合，充分实现舞台灯光的艺术价值。灯光设计是整个舞美设计的一个分支，是舞美设计的重要组成部分。其最重要的特征就是能让观众的情绪随灯光的变换而起伏，更贴近剧情与角色情感。不同的灯具、色彩和安装角度可以组合成千奇百变的光线。

1. 针对节目性质选用光色

在了解和熟悉舞蹈作品内容后，从创编者的构思、演员的表演以及服装和布景里找到它们的基调色，然后确定舞台光色。基调色是整个舞台的气氛光，决定着整个舞台灯光效果的基调，或热情奔放，或浪漫温馨，或忧郁凄凉。舞台灯光同时会对舞台上所展现的布景、服装、化妆、道具“再次着色”，统一并协调着舞台的画面色彩。不同的色彩激发着人们不同的美感联想。针对节目内容恰到好处地运用冷暖色调及明暗的变化，可以使观众感受到舞台空间、气氛和情绪上的变化，聚集在一种整体情绪的氛围中。



2. 灯光的弹性运用

在舞台演出中主要有以下十种舞台灯光：（1）面光，一般安装在舞台的大幕上方，有助于形成物体的立体效果；（2）耳光，安装在舞台大幕的左右两侧，其作用与面光类似；（3）侧面光，安装在观众席的两侧；（4）顶光，安装在顶部的吊杆上，满足从上面强烈布光的需求；（5）脚光，用以消除演员前方的阴影区；（6）柱光，用以弥补面光的缺陷；（7）逆光，装在天幕前面的上方，属于效果灯光，用以加强气氛；（8）天排光，安装在天幕上方；（9）地排光，安装在天幕前下方，可用于制造高山日出的效果；（10）流动光，安装在舞台的两侧，角度可调。

3. 通过光的强弱渲染气氛

舞台灯光给予观众的美感是灯光技术与艺术表现手法相结合产生的结果，这就要求舞台灯光操作员运用不同的方法，处理好光的强弱，通过灯光色彩、强弱的变化，为演出内容及人物形象增添艺术感染力和吸引力。例如，在快节奏与喜庆节目中，可通过灯光光束的跃动来塑造时空的变幻，形成“光随剧情变，人随景物动”的互动感受，在灯光的作用下使场景更为生动，空间里充满激情活力，从而达到视觉美感效果。

幼儿性格活泼欢快，喜欢色彩亮丽、和谐温暖的环境，加之幼儿舞蹈所表现的主题是积极向上的，因此幼儿舞蹈灯光的设计应以暖色为主，突出色彩上的明亮变化，辅以强弱不同的光束来创造活力满满的空间感。

（二）布景

舞台布景是舞台演出视觉形象中构成实体景物环境的部分。世界上最早的剧场出现在公元前6世纪的雅典，在当时最早的戏剧演出中就有了立体布景，如山石、祭台等。到了古罗马时期，剧场开始出现了开场大幕，接着出现了三棱柱景和“分类布景”。中世纪的欧洲，戏剧布景开始应用“同台多景”形式，即把剧情所需的不同景点同台并置在一个演出场所，此时的中世纪舞台还常运用舞台机关装置。16世纪初，欧洲掀起了文艺复兴运动，舞台布景设计从此成为一门专业，出现了完整的侧幕体系与三面墙布景，它与灯光、化妆、服装等共同塑造演出外部形象，是完成舞蹈舞台美术造型任务的重要组成部分。

根据创作的需要和舞台美术设计意图，一般通过布幕、幻灯投影、大型道具等不同的物质材料，运用绘画、光色变化等多种造型手段，塑造舞台空间形象，创造舞蹈的环境气氛，表现舞蹈的时间、地点，并起到情景交融的作用。舞台布景必须与舞台美术的其他各门类（如服装、道具、化妆、灯光、音响、效果等）紧密结合，才能做到相映生辉。今天，舞台设计越来越倾向于立体化、人性化，传统的观演模式被颠覆，多媒体舞台背景设计深入舞台的多个方面，它代表了一种新的综合性设计理念和发展趋势。

（三）服饰

服饰对舞蹈表演的影响十分重要，不同地域产生不同风格的舞蹈，不同风格的舞蹈形成不同样式的舞蹈服装，不同风格的舞蹈服装又制约着舞蹈动作的发展。杨丽萍的《雀之灵》，裙摆上饰满金色的孔雀翎纹，以白色薄纱为长裙面料，使长裙静止时贴身、修长，旋转时裙摆令人眼花缭乱。同时，为突出手臂动作而裁去其衣袖及肩部衣料，上衣变形为吊带紧身背心，从腰部到臀围仍然保持傣家筒裙的样式，加上头上的羽冠，显现在人们面前的仿佛是一只洁白、飘逸的孔雀精灵。此舞服模拟孔雀形象十分简洁，拓展了舞者的形体表现力，舞服设计更显艺术化。舞蹈服饰在绽放自身魅力的同时，也承载着舞蹈作品对于舞蹈美感的倾情演绎与灵动诠释。



（四）道具

在舞蹈作品的编创中，巧妙使用道具来超越人体本身的局限性，能够扩展情感表达的途径；合理利用道具转换时空，能够层层递进地表述故事情节；善用舞蹈道具本身所蕴含的象征性，能够使舞蹈作品成为“有意味的形式”。当某种思想情感或者主题难以靠肢体语言充分表达时，往往需要借助舞蹈道具来增强舞蹈的表现力和感染力。在舞蹈教学和表演过程中，道具具有很强的表达能力，并有助于推动情节的发展。音乐、舞蹈和道具的结合，使舞蹈方式得到发展。道具在幼儿舞蹈中经常被使用，选择合适的道具，对作品在情绪上的烘托起着不可替代的作用。例如，儿童舞蹈《弄堂记忆》，选题及摄入角度都非常巧妙，一把小小的实木小板凳，一会儿是弄堂口的座椅，一会儿是遮雨的工具；一把大的油纸伞，通过灯光、音乐烘托，表现出孩子们躲雨、戏雨、接雨、踩水等场景，将老上海最为热闹的弄堂里熙熙攘攘的瞬间呈现给观众，唤醒了五六十年代老上海人天真烂漫、充满童趣的儿时记忆。此外，巧妙地使用道具还可以增加舞蹈的形式美感。

（五）化妆

舞台化妆造型是舞台美术中的重要组成内容，与舞台表演环境有着非常紧密的联系，造型设计人员需要不断提升自身综合素质，合理、科学应用舞台化妆造型设计的基本要素，提升舞台化妆造型的艺术表现力。色彩配置在舞台化妆造型设计中占据着非常重要的地位，色彩配置与人物性格塑造，以及舞台表演内容的呈现有着非常紧密的联系。色彩配置要与舞台人物相符合，与表演人员的气质相贴合，同时还需要考虑满足舞台表演的需求。眼睛是直视人心灵的窗户，从眼妆就可以了解到舞台化妆造型整体的品质。眼部的刻画对提升小演员的精、气、神有着重要影响，各个点需要相互协调配合，不能因某一个较为突出的点对舞台化妆造型整体呈现效果造成不良影响，特别要注重舞台表演人员妆容的韵律。

（六）幼儿舞蹈舞台美术的探究

幼儿好奇心强，兴趣广泛，注意力不集中，只有设计有创造力的舞台空间和有想象力的舞台视觉形象，才能吸引幼儿。在设计幼儿舞台美术时要注意以下问题。

1. 注重色彩、色调搭配的设计

在幼儿舞蹈舞台美术设计中，色彩运用有着至关重要的作用。色彩语言是一种无声的语言，在舞台美术设计中，设计者通过色彩的搭配和设计吸引幼儿观众的注意力，从而带给他们不一样的视觉感受和心理感受，实现观众与舞台之间的共鸣和互动。在舞美设计中，色彩可以营造不同的演出气氛，从而使舞美设计具有一定的传情达意的作用。色调也是展现舞台美术整体观感的重要表现途径之一，设计者需要结合节目的类型及内容来确定场景色调，如要先考虑节目所要表达的主题和情怀，再确定舞美色调，给观众强烈的代入感。由于不同色调给人的观感和刺激不同，因此色调的选择要贴合节目内容。所以，设计者应尽可能地合理设计灯光、服装和色彩，综合多种表现手法，设计出良好的舞台美术表现效果。

2. 积极探索新技术在幼儿舞台美术中的融合实践应用

随着信息技术的快速发展，动态投影技术、LED技术、全息投影技术、虚拟植入技术等新技术在舞台技术中已得到了很好的应用，在舞台设计当中将舞台美术和多媒体技术深入融合，与舞台多媒体设备进行有效且深入的结合，才可以更好地表现出舞台的综合艺术表现力。如果只单独设计舞台的美术效果，没有多媒体技术支持，仅仅依靠单一的美术背景，那么舞台的小演员在艺术表演的过程中不能更好地体现出人物的内心变化；而如果单独使用多媒体设备，没有舞台美术的设计，仅靠小演员的卖力表演和舞台视频技术的发挥，同样不能很好地激发观众的思维想象力。因此，在舞台技术统筹的过程中，舞台的美术设计和舞台的多媒体技术，两者是缺一不可的，需要将两者有效地进行融合，才可以更好地提高舞台的整体艺术表现力，让舞台小演员的表演更加具有表现力，更好地传达出表演的核心内容。



总之，舞台美术是舞台艺术的重要组成部分，也是整个舞台艺术全方位、深层次的“外包装”。它既能创造艺术的个性，也能充分发挥自己的综合性功能，为舞台整体的艺术创设服务。当代观众日益注重观赏性的审美趣味，舞台美术的作用更是被提到了一个不容忽视的地位。在创编幼儿舞蹈的同时，要正确处理好舞台美术与其他艺术语汇的关系，充分发挥舞台美术的艺术功能，以不断创新的精神创造出更多的当代观赏价值。

思考与练习

1. 幼儿表演性舞蹈有哪些特点？创编幼儿表演性舞蹈时应注意哪些问题？
2. 创编幼儿表演性舞蹈的步骤有哪些？



比赛内容：幼儿自娱性舞蹈创编

分组：

请完成本比赛环节分组任务，每组至少包括 10~12 人。每组需要选出组长，确定组名，并将分组情况填入下表中。各组员应在组长的带领下，共同协作完成比赛任务。

分组情况表

组名	组长
组员	

一、比赛目标

通过自娱性幼儿舞蹈创编活动，不断挖掘自身潜能，学以致用，提高舞蹈创编能力。

二、比赛要求

1. 每 10~12 位学生分为一组，自选主题和音乐，一起讨论自娱性幼儿舞蹈作品的创编。
2. 创编主题
 - (1) 幼儿生活类：从幼儿的实际生活中去发现、寻找和提炼题材，范畴很广，凡是涉及幼儿生活内容的都可以成为这一类舞蹈作品的题材。
 - (2) 动植物类：以花、鸟、鱼、虫、小草、树木等为主要内容的舞蹈。
 - (3) 环保自然类：反映的是一切天然存在的事物，如表现太阳、月亮、星星、风、雨、雷、电等内容的舞蹈。



(4) 童话寓言类：选择拟人的形象或虚构的人物，传达文明礼仪，进行说理叙事的舞蹈。

3. 舞蹈时长为3~4分钟。
4. 各小组成员共同创作编排，完成幼儿自娱性舞蹈作品展示。

评分标准：

1. 作品结构布局完整，舞蹈形象生动，充满童真童趣，富有创造性，紧扣主题内容。
2. 舞蹈动作设计要遵循健康和安全的原则，并符合所选舞蹈类型的风格特点及幼儿能力发展特点。
3. 表现力丰富，富有激情、感染力强，有良好的团队配合与交流，并能充分体现团队精神。
4. 服装、道具运用恰当合理，为舞蹈作品的呈现增添色彩。

评分规则：

1. 各小组成员共同讨论，对其他参赛组的表演进行评分（不需给本组评分），并填写评分表。
2. 遵循公正、公平、公开的原则，严格按照评分标准，认真观看其他组的表演并打出分值。
3. 去掉一个最高分，去掉一个最低分，求出平均分，得出名次。

评分表

组名	作品 名称	评分项目				评分
		整体效果 (30分)	动作编排 (30分)	舞蹈表现力 (30分)	服装、道具 (10分)	
第一小组						
第二小组						
第三小组						
.....						

赛后总结：

第五章 幼儿园舞蹈教育活动组织与指导

学习目标

知识目标：了解舞蹈教育对幼儿发展的重要性，掌握幼儿园舞蹈教育活动的原则及组织要点，并形成运用不同舞蹈形式组织与开展幼儿园教育活动的意识。

技能目标：能根据幼儿园舞蹈活动内容拟写活动教案，初步具备组织、实施幼儿园舞蹈活动的能力。

素养目标：树立正确的幼儿教育观，提升职业素养和服务意识。

职业现场

本章主要阐述幼儿园舞蹈教育活动的目标、价值和原则，明确幼儿园舞蹈教育活动的组织要点，重点讲述幼儿园舞蹈教育的基本教学内容、要求和具体设计步骤，并对幼儿园舞蹈活动进行教学指导，为学生开展幼儿园舞蹈教育活动提供依据。

思维导图





第一节 幼儿园舞蹈教育活动概述

幼儿园舞蹈教育活动作为美育的重要组成部分，是落实《幼儿园教育指导纲要（试行）》（以下简称《纲要》）的必要手段。幼儿园舞蹈教育是以舞蹈审美为核心媒介，以幼儿感知和体验为主要方法，培养幼儿愿交往、善合作、守规矩、能创造等品质，强调幼儿身体、情感、社会性等方面获得发展的一种艺术教育形式。幼儿园舞蹈教育不仅培养幼儿对艺术的情趣和享受美的熏陶，还塑造了幼儿健康的人格，促进幼儿各方面能力的综合发展。

一、幼儿园舞蹈教育活动的目标

幼儿教育目标应体现国家教育方针，反映幼儿身心发展特点和规律。它应是社会需要与幼儿发展的需要的组合，也是教育工作者从事教育工作的出发点和归宿。幼儿园舞蹈教育属于艺术领域教育范畴，它的教育目标应和幼儿园的艺术领域教育目标一致。现将幼儿园艺术领域教育目标介绍如下。

（一）萌发幼儿感受美和表现美的情趣

艺术教育的核心是审美教育、情感教育。幼儿对美的感受还处于低层次的直觉感受水平，但幼儿有好奇心强、易冲动等特点，幼儿对美的感受与其好奇心的结合，极易使其产生感受美和表现美的情趣。幼儿感受美和表现美的情趣是其接受艺术教育的先决条件。因此，必须将萌发幼儿感受美和表现美的情趣作为艺术教育的目标。

（二）培养幼儿初步感受美和表现美的能力

艺术集中地体现着美；而美则需要人学会用心灵去发现、感知、理解、体验、表现、想象、创造。对于没有感知、欣赏和表现能力的人来说，美是不存在的。幼儿对美的感受与表现能力不是与生俱来的，特别是表现美的技能需要精心培养，否则幼儿与艺术某种天然的联系将会消失，幼儿的艺术潜能将不能发挥，只能停留在原有水平上，甚至被埋没。

幼儿园的舞蹈教育就是要萌发幼儿参与舞蹈活动的兴趣，丰富幼儿情感体验，陶冶幼儿的情操。在舞蹈教育活动中，教师应初步培养幼儿运用形体动作感受美和表现美的能力，同时传授粗浅的舞蹈知识和技能，真正把提升幼儿对舞蹈的感受力和想象力、表现力，以及形成独立自主精神和创造性品质，丰富幼儿的学习与生活，促进幼儿全面发展作为根本目标。

二、幼儿园舞蹈教育活动的教育价值

（一）幼儿园舞蹈教育活动可以发展幼儿身体运动的机能

幼儿舞蹈与孩子们的生活紧密联系、息息相关，幼儿可以通过舞蹈表达他们的思想、感情和态度。通过一系列舞蹈活动的训练，不仅可以提高幼儿身体的协调性和灵活性，还可以增加幼儿身体各部位的营养供给，有利于幼儿骨骼、肌肉、呼吸系统、神经系统和循环系统的生理机能发育，促进肌体不断生长发育，对幼儿身体机能健康发展有着不可忽视的作用。

（二）幼儿园舞蹈教育活动可以促进幼儿品德的发展，培养幼儿的意志品质

幼儿园开展舞蹈教育活动时可将德育元素渗透其中，使幼儿学会认识、辨别事物的真、善、美和假、恶、丑。另外，舞蹈教育活动的开展对培养幼儿坚强的意志和吃苦耐劳的精神，发展幼儿的交往意识及能力，树立集体主义思想以及形成不怕苦不怕累、顽强进取等品质都有积极的作用。



（三）幼儿园舞蹈教育活动可以培养幼儿的审美能力

舞蹈有画的意境，有诗的魅力，有流畅的造型，有独特的形式美。幼儿舞蹈的形式美体现在动作有趣、生动活泼、载歌载舞上，能使幼儿在轻松、活泼、愉快的气氛中进行舞蹈活动，在寓教于乐中感知世界、认识事物，从而受到审美教育。幼儿的心理特征表明，幼儿是通过感知、依靠现象来认识事物的，而幼儿又是活泼好动的，舞蹈通过人体动作、造型和表情形象地表达一定的思想内容，恰恰适应了幼儿的心理、生理特征。利用舞蹈活动对幼儿进行审美教育，不仅使幼儿在教育活动中体验到积极快乐的情绪，产生情感共鸣，还可以培养幼儿的审美感知，逐步提高幼儿的审美能力和审美素养。

（四）幼儿园舞蹈教育活动可以促进幼儿智力的发展

幼儿天性好动，好奇心强、求知欲强，对事物善于幻想，喜欢模仿，舞蹈教育活动迎合了幼儿的特点，为幼儿创造了自我表现的机会。幼儿在舞蹈教育活动中自己动口、动手、动脚，全身心地去唱、跳，在动作、节奏、娱乐中充分发挥丰富的想象力去感受舞蹈的内涵，从而发展探索的能力和创新精神，开拓创造性思维，加深对外界事物的认识。

舞蹈教育对幼儿来说，不仅仅是一种艺术教育，还是对幼儿进行综合素质教育的重要途径。我们通过积极开展舞蹈教育活动，陶冶幼儿的情操、提高幼儿的体能、发展幼儿的智力，以及培养幼儿的审美能力，因此舞蹈教育是对幼儿进行素质教育的一种很好的教育形式。所以说，舞蹈教育在幼儿发展过程中有不可替代的积极作用。

三、幼儿园舞蹈教育活动的原则

幼儿园舞蹈教育活动应遵循符合幼儿身心发展的教育原则，以幼儿为主体，将教学的重心放在幼儿身上，关注幼儿的成长，引导幼儿观察与思考，最大限度地调动幼儿学习的兴趣，实现舞蹈教育活动真正意义上的教育价值。

（一）幼儿舞蹈教育活动的启蒙性原则

启蒙性原则是指幼儿舞蹈教育活动中教授的知识是浅显易懂的，最容易被幼儿接受，目的是激发幼儿对艺术的兴趣，喜欢并乐于接受舞蹈教育活动，乐于感受五彩缤纷的艺术世界。由于幼儿的心理和生理发育还不成熟，不能接受太复杂的知识和高难度的动作，因此，幼儿舞蹈教育活动只能传授基础的、简单的知识和技能，让幼儿体验和享受其中的愉悦。

（二）幼儿舞蹈教育活动的直观性原则

直观性原则是指教师所传授的知识，都是幼儿通过肉眼可以观察和体验到的，从而形成对事物的正确理解。直观感知是一切活动的基础，幼儿舞蹈教育应重视直观性教学原则的运用，使舞蹈活动更形象化、艺术化，通过鲜明、生动、具体的形象，把幼儿形象思维与抽象思维有机结合起来，促使幼儿理解、记忆舞蹈知识。

（三）幼儿舞蹈教育活动的游戏性原则

游戏性原则是指以游戏为载体，营造愉悦的活动氛围，唤醒幼儿的潜在意识，激发幼儿的表现欲望。游戏性原则符合幼儿的认知特点，游戏过程是幼儿主动学习、主动构建经验的过程。幼儿沉浸在自由自在、轻松活泼的感受、体验、想象、创造之中，好奇心、探索心得到充分满足。

（四）幼儿舞蹈教育活动的渗透性原则

渗透性原则是指舞蹈教育活动与其他领域活动的相互贯通和有机融合。幼儿对舞蹈形象的感知是零碎的、模糊的，教师应制定相应的教学策略，采用适当的教学方法，将幼儿舞蹈教育活动内容渗透到幼儿园教育活动之中，以增强幼儿的感受力和认知能力。



（五）幼儿舞蹈教育活动的情境性原则

情境性原则是指为了达到既定的教学目标，创设与舞蹈教育活动相适应的情境或氛围，唤起幼儿的学习兴趣和热情，帮助幼儿更快地理解活动内容。情境教学是幼儿积极参与活动的前提，目的在于激发幼儿的情感体验和表现欲望，充分利用视觉、听觉、动觉、想象等审美因素，使幼儿对舞蹈教育活动产生兴趣，积极主动地投入活动中。

（六）幼儿舞蹈教育活动的开放性原则

开放性原则是指在教师的主导作用下，教师赋予幼儿更充分的自由，更多样化的学习方式，使幼儿全面发展自我。开放性原则包括教学方法创新、教学手段多元、注重幼儿个体差异、鼓励自我表达和创造性培养等内容。每个幼儿是思维的个体，有自己独特的个性，教师应尊重幼儿的个性发展，让幼儿根据自己的思维特点思考和分析问题，主动探索和创造，体验自由表达和创造的快乐。

（七）幼儿舞蹈教育活动的因材施教原则

因材施教原则是指从幼儿的实际和个体差异出发，有的放矢地开展活动，使每个幼儿得到充分发展。因材施教就是要准确把握幼儿的个体特质，进行有针对性的个别教育。对于能力较弱的幼儿，给予鼓励和帮助；对于能力较强的孩子要严格要求；对于注意力不集中、学习不专心的孩子要多提醒。总之，教师要尊重幼儿自身的优势，挖掘幼儿内在的潜能，满足幼儿的个性发展需求，促进幼儿的健康发展。

（八）幼儿舞蹈教育活动的启发性原则

启发性原则是指最大限度地调动幼儿的积极性和主动性，激发幼儿的求知欲和探索精神，发展幼儿的创造能力和创造性人格。幼儿学习的主动性和积极性与其兴趣爱好和求知欲有关，教师应启发诱导幼儿仔细观察周围的事物，培养其初步的抽象概括能力和创造力，使幼儿深刻地掌握知识，获得更多的体验。

（九）幼儿舞蹈教育活动的循序渐进原则

循序渐进原则是指教师按照由浅至深、由易到难、由简到繁、由具体到抽象的规律进行系统教学。幼儿的认知能力存在阶段性的特点，教师应按照幼儿生理发展特点考虑教学的逻辑顺序，提出教学要求，使幼儿在点滴中积累，由量变到质变，逐步发展，不断提高。

（十）幼儿舞蹈教育活动的巩固性原则

巩固性原则是指引导幼儿在理解的基础上牢固掌握知识与技能，使之长久地保持，在必要的时候能迅速再现。俗话说“温故而知新”，重复练习是“温故”的主要方法，通过重复练习可强化幼儿的记忆。理解和掌握是巩固的基础，教师应带领幼儿在理解的基础上巩固知识，保证幼儿学会、学懂，进而获得良好的效果。巩固的方式应多元化，除必要的复习之外，还可以适当运用多媒体辅助教学，如观看视频、听音乐，加深幼儿对知识点的理解。

思考与练习

1. 简述幼儿舞蹈教育活动的目标。
2. 简述幼儿舞蹈教育活动的教育价值。
3. 简述幼儿舞蹈教育活动的原则。



第二节 幼儿园舞蹈教育活动的组织要点

一、幼儿园舞蹈教育活动设计

幼儿园舞蹈教育活动设计的主要任务是引导幼儿体验、探索、理解和掌握知识，合理地设置活动的教学步骤，有目的、有计划地引导幼儿主动地进行认知活动，自觉调节自己的志趣和情感，循序渐进地掌握舞蹈知识和技能。

（一）幼儿园舞蹈教育活动设计的阶段

1. 感知阶段

心理学研究表明，感知是人类思维活动的基础，是人们认识事物的开始。幼儿教师应根据幼儿的认知发展水平和发展特点创设教学情境，提出有趣的问题，加深幼儿对所学知识的感知。知识经验越丰富，感知就越清晰、越完善，越有利于把感性认识上升到理性认识，从而使幼儿理解、掌握和巩固知识。要想让幼儿对舞蹈教育活动有更好的感知，教师不仅要关注幼儿现有的认知水平，还要善于调动幼儿的感觉器官，使其作用于感知对象，使幼儿对问题的理解更透彻，进而获得良好的活动效果。

2. 理解阶段

通过感知激发幼儿的求知欲和探究需求后，教师应及时将新授课内容有计划地、分层次地展示给幼儿，启发幼儿积极思考，主动探究，自觉领会和理解教师所呈现的新知识，并在教师的引导下完成学习任务。舞蹈教育活动的过程是幼儿认知结构发展变化的过程，幼儿的感性认知不断向理性认知转换。对舞蹈的“理解”是以肢体语言为媒介的，因此幼儿能否用肢体语言来表达是衡量幼儿是否理解知识的标准。教师可采用多元化的教学方法，把主动权交给幼儿，激发和调动幼儿参与活动的积极性。

3. 巩固阶段

掌握知识后还需要不断加强巩固，否则学到的知识很快就会被遗忘。心理学研究表明，记忆有短时记忆和长时记忆两种。幼儿将学到的舞蹈信息输入大脑后形成短时记忆，短时记忆如果不及时巩固，曾经记住的东西很快就会被遗忘。而经过及时的巩固练习后，这些记忆将变为长时记忆，长时记忆能够在大脑里保持很长时间，在一定条件下随时可提取出来。因此，教师在完成教学后，应及时引导幼儿反复练习，达到巩固知识的目的。

（二）幼儿园舞蹈教育活动设计应注意的问题

1. 适当调整教学策略

组织幼儿开展活动的过程会有很多不确定的因素，遇到很多突发的问题，教师应灵活把握临时出现的问题，根据实际情况及时调整教学步骤。此外，幼儿的学习效果还受到各种因素的影响，例如，幼儿心情好则表现积极，情绪不佳则不配合，这时教师要及时调整教学方法，将幼儿的注意力吸引到活动中来。教师还需要根据幼儿学习目标的达成情况，及时调整教学活动的难易程度，使每个幼儿都能体验到学习和成功的乐趣。

2. 解决好教学中的重点和难点

幼儿舞蹈教育活动中的教学重点是指活动过程中最核心的、必须掌握的关键性动作。幼儿舞蹈教育活动中的教学难点是指活动过程中，幼儿较难掌握或较难表达的具体动作。



一节课是否成功，很大程度上取决于对教学重、难点的把握和处理情况。在幼儿舞蹈教育活动中，首先要突出重点，围绕教学重点进行启发、引导。教师通过采用一定的教学方法和手段，激发幼儿的好奇心，使他们产生学习的愿望，并且主动参与活动，最终掌握教师所传授的知识。其次要解决难点，对于不同的难点要采取不同的方法去攻破，当遇到较难把握的情绪表演时，教师可以用讲故事或观看视频的方式，引导幼儿学会情绪情感的表达。如果遇到较复杂的动作，教师可以采用分解教学法，化繁为简，分步骤进行，找到突破难点的方法，提高教学效率。

3. 实施有效的教育活动评价

教育活动评价是幼儿园评价中的一个重要组成部分，通过活动评价对教育活动进行有效的组织、调控和引导。它涉及教育活动的目标、内容、活动过程、形式与手段、环境与材料及活动效果的评定。有效的活动评价，能促进教育活动的实施和推进，并且在活动过程评价中，实现教师与幼儿之间的情感沟通，促使达成教育活动的目标。在幼儿园舞蹈教育活动评价中，教师对幼儿参与舞蹈活动时的表现加以肯定、激励以及纠错、引导，但评价要以正面评价为主，指出不足之处时也要讲究策略。

二、幼儿园舞蹈教育活动的组织形式

教育活动是教师以多种形式有目的、有计划地引导幼儿开展生动、活泼、主动活动的过程。教师作为活动的组织者，在活动的组织与实施过程中，其教育行为（包括内部行为和外部行为）不仅集中体现和外化教师素质，而且直接或间接影响活动的结果，因此，教育活动的组织是教师创造性工作的一项重要内容。教育教学的组织形式是多种多样的。幼儿园舞蹈教学活动一般采用以下两类组织形式。

（一）教师起主导作用组织的舞蹈活动形式

舞蹈课（一般与音乐教学融为一体）、游戏中的舞蹈活动、节假日舞蹈活动（如观摩欣赏或排演舞蹈）等都是教师起主导作用组织的舞蹈活动。教师的主导作用体现在教育教学目的、内容、方法、时间、地点等的确定与实施上。为培养幼儿学习舞蹈的兴趣和积极参与的意识，教师应初步教会幼儿舞蹈学习的方法。

（二）幼儿自己发起、参与、组织的舞蹈活动形式

幼儿自发的舞蹈表演、幼儿观摩舞蹈表演后的自由交流与模仿、幼儿即兴舞蹈的表演和创编等都属于这类舞蹈活动形式。这种活动形式，为幼儿舞蹈个性的表现与发展，情感的自由抒发，动作的想象与表现提供了良好的机会。教师应充分提供场地、环境、时间，充分与幼儿合作，不要干扰和限制幼儿健康良好的自发舞蹈活动。

三、幼儿园舞蹈教育活动的基本方法

幼儿园舞蹈教育活动的形式丰富多彩，与此同时，它的教学方法也多种多样。教师应在教学中根据不同形式的舞蹈教育活动，选择最容易达成目标且适合幼儿年龄特征的教学方法，让幼儿在活动中获得有用的舞蹈知识，从而提高舞蹈教育活动的效果。

现将幼儿园舞蹈教学的基本方法介绍如下。

（一）示范法（即直观再现法）

舞蹈示范法一般指教师以准确、形象、生动、富有感染力的示范动作来说明所学动作的内容、要领和做法。良好的示范能启发幼儿积极思维，激发学习舞蹈的兴趣，产生相应的情绪，为幼儿树立良好的学习榜样。示范法是幼儿园舞蹈教育活动中应用得最多的方法，可根据幼儿年龄和对动作掌握的程度采用完整示范、部分难点示范、分解示范、镜面示范等方法。不同的示范法应根据教学的实际灵活自如地运用，才能真正达到示范法的良好效果。



示范舞蹈动作时，教师应做到动作熟练准确，情感表达真切自然。示范中应伴随简明形象的语言提示和讲解，使幼儿学会看教师的示范，为进一步学习打下基础。

（二）练习法（即实践法、复现法）

舞蹈练习法是指幼儿在教师的指导下，通过自己的实践活动，学会运用知识，掌握舞蹈技能技巧的一种教学方法。练习法的正确运用，可以提高幼儿运用形体动作表达意愿、抒发情感的兴趣和能力，掌握相应的舞蹈知识和技能。练习法的种类多种多样，如集体练习、分组练习、对练、单练以及基本动作练习、组合协作练习、分段练习、完整练习等。练习的方式应多样，注意动静结合，注重欣赏和评价舞蹈伙伴的动作能力。

舞蹈练习时，教师必须给出明确而恰当的练习目的和要求。在练习过程中，教师要注意观察幼儿完成动作的质量，并适时加以引导。

（三）观察模仿法（直观法与实践法的有机结合）

舞蹈观察模仿法是指教师或某个幼儿做示范，其他幼儿观察模仿，边看边做动作。使用这种教学方法，有利于集中幼儿学习的注意力，提高幼儿观察、记忆、模仿的能力。观察模仿的内容应根据教材、教学进度、教育对象的不同采取多种形式，如单一动作观察模仿、组合动作观察模仿等。这种方法在排练完整的舞蹈或简单的歌表演时常常使用。

运用舞蹈观察模仿法时，被观察模仿对象应有较强的镜面示范能力（神形兼备），这将有利于幼儿全面观察，从而进行直观有效的模仿。观察模仿前应用简明、形象的语言提示并引导幼儿观察模仿的重点。

（四）分解组合法

舞蹈分解组合法是指教师先教舞蹈动作中的重点、难点及基本动作，或者把舞蹈组合动作合理地分解成若干段来教授，当每个基本动作或每一段落的舞蹈练习熟练后，再把它们串联成一个完整的舞蹈。这种方法的运用，有助于幼儿克服舞蹈动作的学习难点、掌握重点，提高舞蹈动作技能和动作的表现力。分解组合的方式多种多样，包括上下肢动作的分解与组合、左右的分解组合、舞蹈角色动作的分解与组合等。

运用舞蹈分解组合法时，不能一蹴而就，要循序渐进，逐步提高，应注意目的性、科学性（即符合舞蹈动作、结构特点）和必要可行性。

（五）游戏法（教与学方法的有机结合）

舞蹈游戏法是指用游戏的口吻和形式组织幼儿进行舞蹈学习的方法。这种教学方法的运用，可激发幼儿对舞蹈学习的兴趣和积极参与活动的愿望，让幼儿在轻松、愉快的学习气氛中身心得到满足，知识和技能得到发展和提高。

运用舞蹈游戏法时，应有明确的目的性。方法是为实现教学目标服务的，同时应符合教学对象的特点。“寓教于乐”的游戏法是幼儿舞蹈教学中的重要方法，也是幼儿最喜欢的方法，这种方法多运用于中、小班舞蹈教学。

（六）语言提示、讲解、口令法

舞蹈语言提示、讲解、口令法是指教师用简单、形象的语言提示讲解舞蹈的内容、情节、动作要点等。这是幼儿舞蹈教学中的一种辅助方法。这种方法运用恰当，可以有效地帮助幼儿理解舞蹈内容，更快地掌握舞蹈动作。

运用舞蹈语言提示、讲解、口令法时，语言口令要简明、形象、具体，运用适时。口令提示不宜过长，应突出音乐对舞蹈教学的启发与指导作用。

（七）个别教学法（单练法）

舞蹈个别教学法是指从幼儿的个体实际出发，针对不同的特点，分类分层施教，以促进幼儿个体的



充分发展。这种方法的运用，可以增强幼儿学习舞蹈的信心和积极性，缩小幼儿舞蹈水平的差距，培养幼儿学习舞蹈的兴趣和爱好。

运用舞蹈个别教学法时，应加强计划性和针对性，充分发挥激励的作用。教师应不断丰富个别教学法的形式，不断提高个别教学法的质量和水平。

以上几种方法在幼儿园教学过程中的运用是相互联系、相互渗透、相辅相成的。方法的选择与运用，必须从教学目标、教材特点、幼儿身心发展水平等实际情况出发，教师应在教学实践中创造性地运用基本方法总结出自己教学的风格、经验，为幼儿舞蹈普及性教育贡献自己的一份力量。

思考与练习

1. 幼儿舞蹈教学基本方法有哪些？
2. 简述幼儿园舞蹈基本教学内容。

第三节 幼儿园舞蹈教育活动方案设计与教学指导

一、幼儿园舞蹈教育活动基本教学内容与要求

幼儿园舞蹈教育活动的内容是实现活动目标的载体，是目标转化为幼儿发展水平的中间环节，也是教育活动设计与实施的主要依据。幼儿园舞蹈教育活动教学内容主要包括律动、集体舞、幼儿歌表演、音乐游戏、即兴创编、表演舞等。幼儿教师需要了解幼儿舞蹈与幼儿全面发展教育的密切关系，以及幼儿园舞蹈教学的基本纲领与教学内容，在此基础上，还要研究如何根据教学任务的要求，将知识、技能和情感的培养贯穿教学的始终，按照教学规律开展多种形式的教学活动。具体来说，教师应根据幼儿不同年龄阶段的特点，来制定每个年龄阶段的舞蹈教学内容和要求。

（一）小班舞蹈教学内容及要求

小班的幼儿年龄较小，对音乐的理解以及动作的协调能力有限，因此，教师首先应让幼儿学会听音乐，跟着音乐律动，创设游戏化情境，让幼儿初步简单地模仿歌中的人或动物，从而使幼儿对舞蹈产生兴趣。小班舞蹈教学内容及要求如下。

- (1) 培养幼儿喜欢跳舞和做音乐游戏的情感。
 - (2) 按音乐的节拍做动作，培养节奏感。
- 模仿动作：打鼓、吹喇叭、开火车、小鸟飞、小兔跳等。
- 基本动作：拍手、点头、碎步、蹦跳步等。
- (3) 学会3~4个歌表演、4~6个音乐游戏，能自由、愉快地表演。

（二）中班舞蹈教学内容及要求

中班幼儿通过一年的舞蹈学习，已表现出对舞蹈学习的兴趣，并有着强烈的表达表现欲望，因此可开设幼儿集体舞以及自娱性的音乐歌舞表演等课程。在律动舞蹈中，鼓励幼儿大胆、积极并有创意地用肢体动作表达对音乐的感受，表现美好的情感。中班舞蹈教学内容及要求如下。

- (1) 能按音乐的变化和节拍整齐地开始和变化动作。
- 模仿动作：根据幼儿生活选择一些易于模仿的形象性的动作，如蝴蝶飞、摘果子等。



基本动作：手腕转动、踵趾小跑步、踏点步、垫步等。

(2) 在音乐伴奏下变化队形（单圆、双圆），学会3~5个舞蹈、4~5个音乐游戏，能按音乐有表情地做动作。

(三) 大班舞蹈教学内容及要求

大班幼儿已具备一定的舞蹈模仿能力，对音乐的感受能力也逐步增强，能初步与同伴合作进行表演。教师可以开展形象化、游戏化的表演，给幼儿创设充分的自编动作的机会，使幼儿的参与性、想象力、创造力和主动探索的欲望得到更好的发挥，使幼儿在原有的基础上获得发展。

(1) 在音乐伴奏下，按音乐节奏协调地做动作。

模仿动作：模仿熟悉的成人的劳作，如采茶、挤奶等。

基本动作：跑跳步、进退步、交替步等。

(2) 在音乐的伴奏下学会变换几种队形，如圆圈扩大（或缩小）、横排站、纵列站等。

(3) 学会6~8个舞蹈、3~4个音乐游戏，会根据歌曲或乐曲的内容和风格，整齐、有表情地表演简单的舞蹈。能按音乐游戏的要求，在伴奏下创造性地表演出角色的特点。

二、幼儿园舞蹈教育活动方案设计

(一) 确定活动目标

教学活动目标是教师和学生对所要达到的标准和要求所做出的规定或设想。幼儿园舞蹈教育活动目标是教师对幼儿在一定学习期限内的学习及结果的预期，是幼儿园教育目的的具体化；是课堂教学活动的方向盘和指南针，也是起始点和归属，既是教学活动内容选择、活动组织实施和教学策略的依据，也是活动效果评价的标准。幼儿园舞蹈教育活动目标包括认知目标（舞蹈知识的掌握以及认知能力的发展）、技能目标（幼儿能力素质的提升）和素质目标（幼儿情感、个性和社会性发展方面）三维目标。

1. 幼儿园舞蹈教育活动目标要以《纲要》中艺术领域的目标为指导

《纲要》指出：“教育活动目标要以《幼儿园工作规定》和本《纲要》所提出的各领域目标为指导，结合本班幼儿的发展水平、经验和需求来确定。”3~6岁幼儿处于个体发展的关键期，可塑性强，其生理、心理发展有其一般规律，因此需要对幼儿实施科学教育，才能使幼儿健康发展。《纲要》中的教育目标是根据个体发展的不同方面及不同时期的发展特点综合分析研究后制定的，具有较强的科学指导性。例如，大班歌表演活动“小雨沙沙”，依据《纲要》中艺术领域的总目标，结合大班幼儿的年龄特点来制定，具体如下：(1) 能用柔和的语调演唱，会用柔美的动作表现、塑造艺术形象；(2) 掌握接雨碎步自转、两人前后换位的协调配合；(3) 学习种子坚强勇敢的品质，体验表演的乐趣。

2. 幼儿园舞蹈教育活动目标应符合幼儿身心发展特点和认知规律

幼儿的身心发展具有一定的方向性和先后顺序，即到了一定的年龄阶段，幼儿自然就会做某件事情，如幼儿到了一定的年龄就会坐、爬、站、走、跑。因此，制定的目标不能超出幼儿的能力范围和发展水平，既要保证幼儿能够完成预定的目标，又要避免低于幼儿的实际水平，目标设在幼儿“最近发展区”内，才能有效地促进幼儿的发展。

活动目标是对活动的预设，因此，在制定目标时要考虑幼儿的认知规律，幼儿不能完成或轻易就达成的目标是没有意义的，为此教师必须尊重幼儿的个别差异，制定的目标要有一定的弹性，既有统一要求，又适应不同的幼儿需求。让幼儿明确完成目标的最低要求，也就是目标的下限，保证幼儿的学习质量，必要时还可以制定目标的上限，使学有余力的幼儿的潜能得以充分发挥。



3. 幼儿园舞蹈教育活动目标应具体、明确，具有可操作性和可实现性

活动目标要明确说明本次活动的知识要点、可提升或发展的能力，以及培养什么情感，表明质和量的具体规定性，结合本班幼儿的实际情况，有针对性地制定经过教师的引导后能够达到的目标，否则活动目标就失去了指导的意义，活动组织起来也比较困难。

例如，中班音乐游戏活动“剪刀、石头、布”，最初设计的活动目标如下：（1）知道游戏的规则；（2）能听音乐做动作，提高幼儿的感受力和表现力；（3）积极参加活动，感受游戏的快乐。这个目标制定得不够明确和具体，就像万能公式一样适用于任何一个活动。建议调整为：（1）通过游戏知道剪刀可以剪布，布可以包住石头，石头可以砸坏剪刀这些基本常识；（2）能随音乐的节奏变换剪刀、石头、布的动作进行游戏；（3）体验游戏的乐趣，乐观地面对成功与失败。显然，调整后的目标有明确的指向性，突出了活动的主要内容。

（二）做好活动准备

活动准备是教学活动开始前，教师和幼儿需做的准备工作，主要指幼儿经验的准备和活动材料的准备。活动准备是完成教学活动的重要组成部分，准备是否充分会直接影响活动的效果和质量。

1. 幼儿经验准备

幼儿经验可以是过往的经验，也可是教师为了推动教学进程，布置幼儿课前做的学习准备。例如，为了教授《小星星》这个舞蹈，教师要求家长带幼儿到空旷的地方观察星星，为所教授的新动作做好铺垫。教师要重视幼儿经验的准备，要有过程意识，为教学活动做好铺垫，教学活动结束后还要总结、提升，使每一次活动都成为幼儿成长的平台，实现教学连续性和发展性的结合，只有重视幼儿的经验准备才能不断引导幼儿在原有的基础上构建新的经验。

2. 活动材料的准备

活动材料可以由教师准备，也可以由教师和幼儿共同准备。准备充足的活动材料有利于创设更适合幼儿活动的环境，使抽象的知识具体化、形象化，更好地帮助幼儿理解知识，提高活动质量。活动所需的教具、多媒体设备、操作材料等都应准备齐全。材料准备充足才能让幼儿有所选择，满足幼儿的个性需求，使活动更加贴近幼儿。

3. 教师课前准备

教师课前也要做好充分的准备，精心备课，熟练掌握舞蹈动作、分析学情，储备与活动相关的知识，应对教学中临时出现的状况，顺利完成教学活动。

（三）活动导入

幼儿园舞蹈教育活动是教师以多种形式有目的、有计划地引导幼儿生动活泼、主动活动的教育过程。导入是活动的第一个环节，是教师引导幼儿进入活动过程的组织方式。一个符合幼儿身心发展特点的导入活动，不仅可以激发幼儿参与活动的热情、集中幼儿的注意力、激活幼儿的思维、引起幼儿的兴趣、激发幼儿的探究欲望，还可以为整个活动做好铺垫，为接下来活动的展开做好准备。活动导入可采用以下几种方式。

1. 情景导入

利用视频、教具、音乐等手段制造符合教学需要的环境，让幼儿身临其境，不知不觉进入活动。情境分为真实情景和模拟情境，教师既可以预设真实的生活情景，也可以创设模拟的问题情境。例如，教师组织大班歌表演活动“小雨沙沙”时，可以先创设春天的情景，播放音乐，让幼儿观看春天绵绵细雨下种子发芽的视频，引导幼儿观察思考，再引导幼儿学习下雨、种子发芽等舞蹈动作，感受春天的气息。



2. 语言导入

可以通过提问、讲故事、猜谜语等方式引发幼儿展开联想，使其进入生动有趣的情境中，集中幼儿的注意力，活跃思维，放飞想象。例如，以抛出问题的方式满足幼儿好问、好奇的心理特点，引发幼儿思考，接着以问题为导火线，顺利进入活动的主题。

3. 实物、图片、视频及幻灯片的导入

根据活动内容，采用图片、视频及幻灯片的方式导入，更直观地引起幼儿兴趣。例如，教师组织中班音乐游戏“卷炮仗”，可以用图片导入，激发幼儿兴趣。首先提问：“小朋友们，我们过年的时候有没有看见过大人们放炮仗呀？”之后出示图片、引导幼儿观察，然后引发幼儿思考：“你知道炮仗为什么会爆炸吗？炮仗为什么要卷起来呢？”有效激发幼儿探索的欲望。

4. 歌舞导入

选择与活动内容密切相关的歌舞导入，用歌舞来感染幼儿，能使幼儿在愉悦的氛围中放松心情，不知不觉进入活动中。从思维方式来看，幼儿早期的思维以直觉行动思维为主，幼儿中期的思维以具体形象思维为主，因此以生动、直观的表情、动作导入，更符合幼儿的思维方式，活动效果会更好。

5. 游戏导入

游戏是幼儿最乐于参与的活动。游戏可以让幼儿在轻松、愉悦的氛围中对舞蹈学习产生探究、了解的欲望。以游戏导入舞蹈活动，能使幼儿更容易进入活动状态。

导入要以幼儿的兴趣为前提，紧扣活动目标，符合幼儿的年龄特点和发展水平。导入的设计不宜过长，以1~2分钟为宜。导语力求精练简洁、集中概括、点到为止，富有吸引力和艺术感染力，切不可喧宾夺主。

（四）活动实施

幼儿园舞蹈教育活动实施是将预设的舞蹈活动计划、方案付诸舞蹈教育实践的过程。活动实施是落实活动内容、实现活动目标的关键环节。即幼儿在教师的指导下积极思考、主动参与，顺利地完成活动计划。活动实施策略的选择既要符合活动内容、活动目标的要求和幼儿年龄的特点，又要考虑在特定教学环境中的必要性和可行性。

1. 明确活动实施的取向

不同的教师个体对教育哲学的理解和认识不同，对幼儿反馈的回应能力不同，随机生成的能力各有差异，因此不同的幼儿教师在活动实施过程中会产生不同的取向。一般来说，活动实施的取向有以下三种。

忠实取向是把活动实施过程看成忠实地执行计划的过程。教师严格、忠诚地遵照原计划、原方案执行活动。

相互取向是把活动实施过程看成计划与现实情景相互调整、改变与适应的过程。教师根据幼儿的现实情况，及时、灵活地调整原活动目标、内容、流程。

课程创生取向是把实施过程看成教师与幼儿联合创造活动经验的过程。教师发现幼儿的兴趣、需要，和幼儿一起开发、生成有意义的活动。

在现实的活动实施过程中，教师应敏锐地、及时地观察幼儿的发展情况，为幼儿提供适宜的支持与帮助，采用有效的“相互适应取向”作为实施活动的指南，开展更适宜幼儿发展的舞蹈教育活动。

2. 创设良好的活动氛围

幼儿园舞蹈教育活动是积极融洽的情感交流、体验创造的实践探索。教师需要了解幼儿舞蹈活动的特点，尊重幼儿对事物的表现和情感的表达，为幼儿创设一个有利于舞蹈活动和自我表现的环境，提供



卫生安全的、能满足幼儿从事舞蹈活动创作需要的材料，让幼儿按照自己的思维、想象和直觉去抒发与表达自己的情感和内心世界。耐心启发、善用鼓励，帮助幼儿树立学好舞蹈的信心，形成积极的学习情绪，使幼儿在轻松愉快的氛围中获得发展，寓教于乐。

3. 突出幼儿的主体地位

幼儿对舞蹈活动的学习是一个积极主动的知识构建过程，幼儿是学习的主体、活动的主人，教师则是引导者，启发、调动幼儿学习舞蹈的直觉性、积极性和创造性。教师应创设适宜的活动环境，丰富幼儿的生活经验，提高他们对美的认识，让幼儿在大胆、自由地表现与创作中获得满足。同时，教师可根据幼儿的发展水平，对其表现方式和技能给予适时、适当的指导。在幼儿艺术创作过程中，教师不宜做过多的示范、提示及硬性规定，以免扼杀幼儿的想象力、创造力和对于艺术活动的兴趣与热情。

（五）活动延伸

幼儿园舞蹈教育活动延伸是在舞蹈活动结束后，为了强化幼儿对所学内容的认识和理解、满足个体差异性、实现活动目标所设的后续活动。也就是说，活动延伸是舞蹈教育活动的重要组成部分，包含在幼儿舞蹈教育活动之中，与具体活动的目标紧密联系，是对舞蹈活动内容的补充和拓展，是帮助幼儿掌握舞蹈知识、提升素质能力的有效途径。

幼儿的发展水平、精力及集中注意力的时间有限，仅靠一次具体的舞蹈活动实施来实现幼儿对舞蹈知识的领会和掌握显然是不够的。每个幼儿都是一个独特的个体，思维发展水平和已有的舞蹈经验也存在很大的差异。因此，舞蹈活动延伸的精心组织和实施就显得特别重要。幼儿舞蹈教育活动延伸主要有以下三个方面的作用。

1. 知识拓展

幼儿舞蹈教育活动延伸有助于幼儿对舞蹈知识的掌握，有助于幼儿认知能力的发展。受活动课时、活动容量、物质条件等限制，有些舞蹈知识或内容无法在课堂完成，而延伸活动以较强的实践性和灵活性，发挥其无可替代的作用。例如，大班律动活动“摘果子”的活动延伸：“生活中有很多不同种类的果树，如苹果树、梨树、柚子树等，不同的果子采摘的方法是不一样的，我们今天学习采摘的是苹果，那其他果子的采摘方法是怎样的呢？可以用什么动作来表示呢？请小朋友回家与爸爸妈妈一起查查资料，回来告诉大家，好吗？”通过查找资料、创编动作，幼儿在自主探索和实践操作中拓展了对水果的认知，丰富了生活经验，同时激发了其对知识探索的兴趣。

2. 能力拓展

幼儿舞蹈教育活动延伸有助于幼儿能力素质的提升。人的能力表现在多个方面，幼儿表现出的最基本的能力是观察力、模仿力、想象力和创造力。在延伸活动中，鼓励幼儿动手操作、用眼观察、动脑分析，使幼儿在获得知识的同时，能力也得到提升。例如，大班歌表演“小雨沙沙”的活动延伸：“请小朋友回家和爸爸妈妈一起给喜欢的歌曲编配动作，明天回园表演给老师和小朋友看。”通过编创动作，幼儿的想象力得到拓展，自我创造力得到提高，有效地刺激了幼儿思维能力的发展，培养了良好的审美能力，增强了自信心。

3. 情感拓展

幼儿舞蹈教育活动不能局限于丰富幼儿的知识、提高幼儿的能力，还应使幼儿获得情感、个性和社会性的发展。情感拓展往往能调动幼儿自身的生活经验，对活动内容产生积极回应，以此达到完成活动目标的目的。例如，小班集体舞“找朋友”的活动延伸：“为自己的好朋友制作一份礼物并送给他。”这一延伸活动自然而然地使幼儿产生情感迁移，有助于幼儿更快适应集体生活，掌握在集体中与人交往的正确方式。



✿案例一 形象模仿律动活动：小飞机（中班）

【设计意图】

小朋友喜欢观察飞机，喜欢模仿飞机飞行的姿态。设计这个活动，意在引导幼儿通过观察飞机模型，激发幼儿模仿的兴趣，以趣味的游戏引导幼儿随音乐表演，尝试简单的合作，体验合作舞蹈的乐趣。

【活动目标】

1. 模仿飞机起飞、降落和飞行时的机体形态。
2. 加强上、下肢的协调配合，提高手臂的控制能力和平衡能力。
3. 体验合作的乐趣，对探索科学奥秘感兴趣。

【活动难点】

学会交换位置并与同伴合作舞蹈。

【活动准备】

音乐、飞机模型、机头和机尾的头饰。

【活动过程】

一、导入活动

1. 老师请小朋友们猜谜语

师：天上飞，不是鸟，前边翅膀大，后边翅膀小，喝饱汽油飞得高。

教师请2~3位幼儿进行回答。

师：原来是飞机呀！看，今天我们班也来了一架飞机，我们一起来看看。

2. 出示飞机模型，观察飞机的结构

师：飞机是什么样子的？（飞机有机身、机翼和尾翼等）教师引导幼儿观察飞机的结构，并且观察飞机起飞、飞行、降落时的动态。

二、用身体动作来表现飞机的形态

1. 尝试用身体表现飞机的各个部位

师：你能用自己的身体造飞机吗？小手可以做飞机的什么？（机翼）推进器可以用什么代替？（脚）

教师和幼儿一起造出机身、机翼等。

师：飞机造好了，我们一起来飞一飞。

2. 听音乐飞行

师：飞到天空，飞向海面，再飞到天空，飞过白云。（随音乐教师和幼儿一起学开飞机的各种动作）

三、学习舞蹈《小飞机》的主体动作

1. 师：今天我们也来变成小飞机，请你们仔细听一听，看一看。

教师跟随音乐表演一次动作。

2. 通过提问引导幼儿分段学习舞蹈动作

（1）请幼儿听第一、二句音乐，提问：歌曲唱了什么呀？

根据幼儿回答，教师边唱边做相应的示范动作。

歌词：我的小小飞机，隆隆隆隆响。小飞机呀小飞机，我呀我爱你。

师：小朋友们，现在跟老师一起造飞机吧！小飞机准备要起飞了，我们的小手要直直的，把音乐撑满，小飞机才可以起飞哦。但是注意啦，飞起来的时候，小手不可以高于肩膀哦。

教师哼唱，幼儿完整跳一遍，然后听音乐再跳一遍。



(2) 请幼儿听第三、四句音乐，提问：这两句歌曲唱了什么呀？

根据幼儿回答，教师边唱边做相应的示范动作。

歌词：我的小小飞机，隆隆隆隆响。请你快快上来，我把飞机开。

师：现在我们的小飞机飞到高空啦，飞机飞行时小手在耳朵的两边，伸得最直才可以飞得更高哦。

教师哼唱，幼儿完整跳一遍，教师示范的时候重点强调“这组动作需一拍到位”，然后请幼儿听音乐再跳一遍。

(3) 师：刚才我们一个人可以造飞机，那两个人能不能造一架飞机呢？

①幼儿自由讨论。

②两位老师分别戴上机头和机尾的头饰示范合作表演，重点说说位置变换及变换后如何一起配合舞蹈。

师：飞机降落的时候，两位小朋友要合作好哦。

③幼儿分配角色，分别戴上机头、机尾的头饰尝试合作表演。

④根据幼儿表演的情况进行小结，提出注意事项后再尝试表演一次。

⑤交换角色练习。教师重复哼唱歌曲，幼儿完整跳一遍。之后，教师提出新的要求：比比哪架小飞机唱的歌好听，动作做得好看。然后放音乐边唱边跳。

(4) 师：现在请你们找到自己的好朋友，我们一起来造飞机吧。

听音乐完整跳2~3遍，教师观察并对需要帮助的幼儿进行指导。

(5) 小结活动的情况，给舞蹈起名字。

师：今天，我们学了一个新的舞蹈，这个舞蹈还没有名字呢，请小朋友给舞蹈起个名字吧。鼓励幼儿大胆说出自己的想法。

四、结束活动

师：今天我们玩得真开心，现在我们开起自己的小飞机，飞到外太空继续玩吧。

【活动反思】

本次活动寓教育于游戏之中，符合幼儿的年龄特点，深受幼儿喜欢，幼儿参与活动的兴致高，积极与老师交流互动。活动中，教师应注重鼓励幼儿用自己喜欢的方式进行艺术表现，引导幼儿大胆创新动作来模仿飞机飞行时的不同姿态，引导幼儿尝试合作舞蹈，使幼儿在合作中初步感受合作舞蹈的乐趣，感受到快乐。

(活动设计者：广东省江门市蓓蕾幼儿园 唐颖诗)

✿案例二 集体舞活动：拾豆豆（中班）

【设计意图】

《拾豆豆》是一首带有浓厚生活气息的儿童歌曲，旋律优美，节奏明显，适合幼儿舞蹈。设计此次活动，目的是引导幼儿有节奏地练习脚部动作，促进幼儿手脚动作协调发展，并通过舞蹈活动，感受美好生活，愉悦身心。

【活动目标】

1. 学习舞蹈《拾豆豆》的基本动作：小碎步走并脚跟点地、后踢步转圈、后蹭步等，能随音乐和拍地完成舞蹈动作。
2. 学会双人逆时针转圈及单圈上交换舞伴的方法。
3. 体验交换舞伴的快乐，知道要珍惜劳动成果。



【重点难点】

重点：能随音乐和拍地做小碎步走并脚跟点地、后踢步转圈、后蹭步等动作。

难点：学会双人逆时针转圈及单圈上交换舞伴的方法。

【活动准备】

歌曲音频、学习过京剧韵味的歌曲、手腕花若干。

【活动过程】

一、开始部分：引导幼儿感受歌曲的京剧韵味，引起活动兴趣

1. 师：今天幼儿园里掉了很多豆豆，我们帮小姐姐捡起来好吗？我们出发吧！（播放音频《拾豆豆》，带领幼儿用小碎步脚跟点地、后踢步转圈入场）

2. 回忆是否听过、学过这种韵味的歌曲

师：这首歌和以前哪首歌是一样的风格？（《龟兔赛跑》）

小结：它们都是京剧韵味的歌曲，歌曲中唱到豆豆掉到幼儿园里，小姐姐捡起来，你能用身体动作表示吗？

3. 引导幼儿想象用动作表现拾豆豆

师：拾豆豆时手的动作是怎样的？（请个别幼儿示范，师幼徒手学一学动作）

二、基本部分：学习舞蹈《拾豆豆》

1. 请幼儿完整观看律动视频《拾豆豆》，引导幼儿了解舞蹈的结构：找豆豆—发现豆豆后开心转圈—拾豆豆—劳动的喜悦—小豆豆和拾豆人的互动。

2. 分句学习

（1）情境一：出发找豆豆（复习小碎步走并脚跟点地）。

师：视频中妞妞是如何在左右两边找豆豆的？（请个别幼儿示范）

引导幼儿练习小碎步走并脚跟点地。

（2）情境二：发现豆豆后开心转圈（练习后踢步转圈）。

师：发现豆豆后，妞妞是怎么做的呢？（前后两人手心贴着手心绕一圈，并请个别幼儿示范）

教师边小结边示范：后踢步转一圈，两人面对面，眼睛看对方，靠近的一只手手心贴紧举高，另一只手放旁边。

引导幼儿练习。

（3）情境三：拾豆豆（学习拾豆豆的动作）。

师：拾豆豆的时候，手是怎样做的？（请个别幼儿示范）

教师镜面示范：老师的右手做篮子，左手拾豆豆，先伸出左手，手心向上，再收回左手置于胸前，并压手腕。脚后蹭步移动，由慢到快。

引导：拾豆豆时，手臂要向前伸出去，手心向上，捡到的豆豆放回篮子里，并压手腕，脚后蹭步移动，由慢到快，拾豆豆时眼睛看着手。（教师要实时纠正幼儿的手是否从外往里压手腕，节奏是否由慢到快，眼睛是否跟随着手）

（4）情境四：体会劳动的喜悦（练习有节奏地表演分享劳动的喜悦的动作）。

师：闻一闻豆豆，真香啊！

引导幼儿练习分享豆豆的动作：双手从下往上慢慢托起豆豆。

（5）情境五：小豆豆和拾豆人的互动（练习有节奏地交换位置）。

引导幼儿围成圆圈“1、2，1、2”地报数，报“1”的幼儿戴上手腕花扮演拾豆人，报“2”的幼儿扮演小豆豆。练习有节奏地交换位置。



3. 完整练习舞蹈

- (1) 教师哼唱，带领幼儿一起完整练习舞蹈。
- (2) 小结练习的情况，提出需要注意的地方，再次进行练习。
- (3) 播放音乐，请幼儿听音乐完整练习舞蹈，提醒幼儿用表情和动作表现出拾豆人的愉快心情。练习2~3遍。

三、引导幼儿给律动起名称，并懂得不能浪费劳动果实

1. 师：今天我们学会了用舞蹈表现拾豆豆的场景，体会劳动的喜悦，这个舞蹈的名称叫什么呢？（幼儿各抒己见）

2. 教师小结舞蹈的名称：《拾豆豆》

3. 引导幼儿懂得不能浪费劳动果实

师：你们喜欢吃豆豆吗？知道这些豆豆是来自哪里吗？它们是农民伯伯从田里辛辛苦苦种出来的。所以，每一粒豆豆都不能浪费，要做个爱惜粮食的好孩子。

四、活动延伸

师：我们生活中有很多种类的豆子，有黄豆、黑豆、绿豆等，还有哪些豆豆呢？请小朋友们回家与爸爸妈妈一起查查资料，回来告诉大家，好吗？

【活动反思】

《拾豆豆》是一首由山西民歌改编而成的儿童歌曲，它的旋律和山西的方言紧密结合，具有浓厚的民歌风格。歌曲活泼而富有情趣，描绘了孩子们在田间拾豆豆时那顽皮、愉快而又朴实的形象。

在教学过程中，通过游戏的教学模式，感知音乐形象，让孩子们始终在情境中去了解舞蹈的内容，努力做到用动作去表达歌曲的意境和快乐的心情。活动基本部分，通过节选个别乐句做比较让幼儿直观感受山西民歌的风格特点。再通过姐姐拾豆豆的角色游戏调动孩子们的积极性，充分利用俏皮的律动、生动的情境互动，创编具体动作表达孩子们在田间拾豆豆的形象，整个活动幼儿参与的积极性高。

（活动设计者：广东省江门市蓓蕾幼儿园 谭艳雅）

✿案例三 应变反应类游戏：找到停车位（大班）

【设计意图】

韵律活动可以发展幼儿身体动作的节奏感与协调性，培养幼儿随音乐动作的能力以及创造性地运用身体动作表现生活经验与个人情感的能力等。发现幼儿在学习活动中对竞赛游戏兴趣浓厚，因此通过设计游戏有组织、有规则地进行韵律活动，从而让幼儿体验到“赢”的成功感。抓住专业特性与幼儿发展兴趣，在这个律动游戏活动中，设计了“动物城”、朱迪警官、警队的人物角色及场景，通过警察的角色扮演来激发幼儿的兴趣，以音乐为信号或口令，让幼儿在充分感知形象的基础上在游戏中取得胜利。

【活动目标】

1. 结合故事情境感受欢快活泼的音乐性质，随乐有节奏地模拟开车情景，游戏时知道做开车、刹车、踩油门等动作。
2. 学习看图谱记录音乐变化过程，加上动作变化和创编，学用生活场景中的动作和乐表现。
3. 体验音乐游戏带来的成功感和乐趣。

【重点难点】

重点：能跟准节奏学习开车律动，在乐句顿点处准确做刹车动作。

难点：上坡、下坡、踩泥坑等动作的创编。例如，掉进泥坑里时，踩油门后身体起立推动向前；上



初级游戏：幼儿自主选择停车场的路线，根据路线图随乐和拍做骑摩托车刹车、转弯、踩油门动作，到达1号、2号停车场。

动作升级：根据路线图随乐和拍做开车动作，并创编上坡、下坡动作。

【活动反思】

这是一节大班活动，大班幼儿能准确把握律动队形和方向感，能较好地完成指令动作，对游戏的规则比较清晰，而且团队荣誉感比较强。首先警官的角色深深吸引了他们，活动层层递进、一环扣一环，课堂上能调动起孩子们的积极性，学习气氛好，达到了动作练习和大胆创作的预设目标。

（活动设计者：广东省中山市小榄镇第三幼儿园 韩小惠）

✿案例四 歌表演：小花开了（小班）

【设计意图】

《3~6岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）指出，小班幼儿能用声音、动作姿态模拟自然界的实物和生活场景。此活动取材于日常生活，结合《指南》的精神，选择这首短小简单的歌曲加上简单的动作，目的是培养幼儿的节奏感，让幼儿在音乐活动中模仿大自然，感受大自然事物的美，提高幼儿的表现力。

【活动目标】

1. 感知歌曲活泼、有趣的情绪，做出相应的表情和动作。
2. 掌握音乐韵律节拍，学习压手腕做开花、侧点步等动作。
3. 尝试大胆地进行歌表演，表达对大自然的喜爱之情。

【重点难点】

重点：掌握歌曲中的动作，能跟着音乐节拍准确做动作。

难点：边唱边跳，富有表情完整地表演。

【活动准备】

1. 幼儿初步学会演唱歌曲《小花开了》。
2. 音乐：《小花开了》歌曲音频、伴奏。
3. 头饰、笑脸花玩偶及图片若干（图5-3-1、图5-3-2）。



图5-3-1 笑脸花玩偶



图5-3-2 笑脸花图片



【活动过程】

一、复习歌曲

1. 请幼儿听歌曲《小花开了》，引起幼儿回忆。
2. 请幼儿一起唱歌曲两遍。

二、引导幼儿学习歌表演

1. 教师随音乐示范歌表演

师：老师把这首好听的歌编成了好看的舞蹈，你们想看吗？

师：请小朋友们仔细看好了，等会儿告诉我你看到了什么动作？这个动作表现的是哪一句歌词？（教师有表情地示范一遍）

2. 教师提问，分解动作，逐句练习

师：小朋友们，刚刚你们看到了什么动作呢？它是唱哪句歌词的时候做的动作呢？（教师逐一根据幼儿的回答进行动作加歌词的分解练习）

附动作加歌词：

音乐前奏——幼儿站好，双手张开压手腕，跟着前奏有节奏地点头、扭屁股。

“小小花儿微微笑”——双手手腕靠拢放在下巴下面，呈花状。面部表情丰富，保持微笑，跟着音乐节奏左右摆动身体四次，一拍一次。

“太阳公公抱一抱”——小手举高画太阳，原地转一圈（太阳公公），交叉抱肩膀（抱一抱）。

“浇浇水呀浇浇水”——右脚勾脚往旁边伸出且半蹲，右手举高做浇水的动作同时往左侧点头，两拍一下，一共两下。

“啵啵啵啵花开了”——小脚小碎步，双手呈花状慢慢往上举起（啵啵啵啵），慢慢把手打开往两边压手腕（花开了）。

3. 练习动作

请幼儿听音乐跟着老师一起完整练习动作两遍。

4. 请幼儿戴上头饰，进行歌表演

师：哇，小朋友们都学会了这个舞蹈，现在我们戴上小花和头饰和小花们一起舞蹈吧。（男孩、女孩各表演一次）

三、结束部分

师：哇，今天小朋友们表现真棒，跟着老师学习了歌表演《小花开了》，笑脸花看到小朋友们跳得这么棒，邀请我们一起去参加森林舞会哦，我们一起出发吧！

【教学反思】

《小花开了》是一首富有童趣的音乐，欢快的音乐节奏，简单的旋律，通俗易懂的歌词，很容易吸引孩子们积极地投入活动。歌词与孩子的生活息息相关，拟人化的歌词让孩子们愿意积极地跟着节奏做模仿动作。在听故事的过程中，孩子们就已经开始用自己的肢体动作来表现歌词内容，千姿百态，十分逗趣。

在学习动作时，能力较强的孩子能够跟着教师伴随音乐节奏手脚协调完整地表演整首歌的动作，能力弱的孩子比较容易掌握手上的动作，但是脚点地的动作还需要教师进行个别辅导。在教学过程中，教师要注意关注能力弱的幼儿，用有趣的语言激发他们的动作记忆。

课后带着孩子们来到户外，孩子们看到小花小草，会把歌曲唱给小花小草听，此时，教师可带上音响，播放音乐，让孩子们在花园中与阳光、花草共舞，激发幼儿的表演欲望，感受大自然的美好。

（活动设计者：广东省佛山市顺德区美致实验幼儿园 候慧慧）



三、幼儿园舞蹈教育活动的教学指导

（一）幼儿园律动活动的教学指导

律动教学是幼儿园对幼儿进行节奏和协调性训练的一门主要课程。律动教学的特点，是把音乐的感受和身体的运动密切地结合起来，通过“听赏”“感受”“表现”三个阶段的教学，增强幼儿对音乐的兴趣，达到“从听入手，动在其中，诱发情感，培养素质”的目的。

律动教学应根据幼儿年龄特点和教材特点，按阶段设计，循序渐进，逐步发展幼儿的自我表现能力。教师可采用生动、形象、拟人、夸张的方法，或根据游戏情境进行律动教学。

1. 小班幼儿律动活动教学方法

小班幼儿艺术能力的发展存在明显的个体差异，幼儿的倾听能力、对节奏的感受力以及动作的协调性都受年龄的限制，小班幼儿的思维处于“模仿期”。教师可以采用形象的比喻、夸张规范的动作示范，创设轻松、和谐的氛围，提供优美的音乐，组织有趣的游戏，鼓励幼儿模仿常见的动物形象，乐于参与，随音乐自我表现，对幼儿的表现给予鼓励和肯定，从而使幼儿保持学习兴趣，并在活动中感受快乐，通过不断的复习与重复达到良好的教学效果，使小班幼儿的动作由无意识逐渐向有意识、艺术化过渡。

2. 中班幼儿律动活动教学方法

中班幼儿的思维特点表现得最为典型，中班幼儿的思维开始进入“形象期”。这一思维特点不仅表现在幼儿解决问题、判断事物时，也表现在幼儿参与各种活动时。他们沉浸在形象化的思维活动中，对表现自己的经验、情感和想象有明确的目的，对音乐有一定程度的辨别能力，动作也比较灵活、协调，能根据音乐的变化而变换自己的动作。教师应启发和引导幼儿从直观感受过渡到正确的外形模仿，适当地对幼儿进行提示，提供律动的素材。往后逐渐减少语言指示，训练幼儿跟着不同的音乐做不同的动作，让幼儿随着音乐的快慢、强弱、高低等变化做出不同的反应。这样经过日积月累的训练，幼儿就会更生动、更自然地以身体各部位的韵律去感受和表现音乐，使美感潜在意识得到培养。

3. 大班幼儿律动活动教学方法

大班幼儿自我评价能力逐步发展，个性特征有了较明显的表现，情感的稳定性开始增强，开始能够有意识地控制自己情感的外部表现。在相互交往中，该年龄段的幼儿开始有了合作意识，规则意识逐步形成，他们开始学着控制自己的行为，遵守集体的一些共同规则。大班幼儿动作、表演的能力有所提高，律动时适宜选用情感性强、动作难度较大的活动内容，教师可经常变换乐曲，让幼儿自己听辨音乐来判断该做什么动作。可灵活选择幼儿熟悉的或性质相同但没有听过的音乐，运用创造性律动的教学方法，使幼儿对音乐的感受、理解、表现和动作技能得到提高，调动幼儿学习的积极性、主动性、创造性，使幼儿的素质得到全面的提高。

（二）幼儿园集体舞活动的教学指导

幼儿集体舞是较为大型的集体活动，有动作和队形变换的要求，在幼儿园日常活动中较难组织。幼儿年龄小，空间意识弱，方位感差，学习集体舞普遍感到困难。教师可借助道具标记，帮助幼儿辨别空间方位；借助图谱符号，促进幼儿自主理解、记忆规则；借助对舞伴动作的模仿，引导幼儿互相启发，互相学习。通过表演展示，使幼儿保持继续学习集体舞的兴趣。根据幼儿身心特点、学习内容的特点，灵活采取有效的策略，如情境创设、游戏表演、欣赏感受、讨论交流、观察模仿、示范讲解、儿歌匹配等，对活动进行积极的反馈和调节，并及时修正教学策略和完善教学过程，使幼儿能够以最少的时间投入取得最佳的学习效果。例如，集体舞活动“小鱼找朋友”，幼儿在故事中理解舞蹈内容，在朗诵儿歌中记忆动作，在游戏情境中掌握舞蹈，借助线条、符号的具体形象，厘清思路。



1. 小班幼儿集体舞活动教学方法

小班幼儿思维是具体直接的，注意力维持时间短，缺乏耐性，不容易控制自己，鲜艳的颜色和会动的玩具易引起幼儿的兴趣，并使幼儿的注意力维持较长时间。教师可以选择与生活、游戏、童话有关的集体舞，将“道具”与语言提示合理结合，增强指导的趣味性。例如，在地上贴小脚丫标识，帮助小班幼儿在行进间控制自己的速度和步伐，与同伴保持一定的距离；通过在幼儿手腕上戴花、在手上戴上不同颜色的手套等来帮助幼儿辨别方向；利用语言提示，如“举起戴花的手搭在好朋友肩上”，来完成队形变化。

2. 中班幼儿集体舞活动教学方法

中班幼儿的有意注意逐步发展，能依靠具体事物的形象产生联想，一般选择直列或圈上集体舞蹈进行训练。根据幼儿接受音乐的特点，宜选取中国风儿童歌曲，以有歌词的歌曲为主，鼓励幼儿参与音乐的选择。教师鼓励幼儿根据已有的经验想象并创编动作，帮助幼儿协调、梳理动作，增强幼儿参与兴趣。

3. 大班幼儿集体舞活动教学方法

大班幼儿自我意识逐渐强烈，合作意识逐步增强，规则意识逐步形成。对异国音乐和成人音乐充满了新鲜感和挑战欲望，宜选用世界名曲、民族民间音乐、流行音乐创编集体舞，引导幼儿按舞谱探索队形变化，尝试看舞谱分小组学习队列舞，如《秧歌舞》《木瓜恰恰恰》《兔子舞》等。教师可创设情境，营造氛围，启发、支持幼儿的自主创编活动。

（三）幼儿园音乐游戏活动的教学指导

游戏教学的特点，是让幼儿的肢体和思维活跃起来，引导幼儿去“发现、感知、创作”，激发幼儿的探索性和创造力，发挥幼儿不甘落后的心理优势，培养幼儿敢于冒险、持之以恒、善于合作的精神。教师在设计和组织音乐游戏时，应处理好以下关系。

一是教育与娱乐的关系。音乐游戏不应仅停留在娱乐层面，而应在娱乐的同时增长幼儿的知识和经验，促进各种能力的发展。

二是规则与自由的关系。音乐游戏中的宽松、自由必须建立在一定规则的基础上。

三是现实与创造的关系。在音乐游戏中，教师要鼓励幼儿在现实的基础上发挥想象力和创造力，提高幼儿的审美情趣。

四是自主与指导的关系。教师在鼓励幼儿自主尝试、探索的前提下，给予幼儿适当的帮助是非常重要的，它能让幼儿在尝试的过程中获得成功感和自信心。

1. 小班幼儿音乐游戏活动教学方法

小班幼儿的意志能力差、缺乏耐性，不善于控制自己，不能很好地遵守各种规则，其象征性游戏水平处于萌芽期，因此，教师应丰富幼儿的生活经验，吸引幼儿玩象征性的游戏，加大自由游戏的比例。将音乐游戏中的音乐故事情景化，添加角色与情节，能够加强音乐游戏的趣味性，使他们在愉快的情绪中轻松、自然、饶有兴趣地去表演、感受，从而取得最佳的教育效果。教师要注意把握课堂节奏，不能让幼儿无休止地玩下去。

2. 中班幼儿音乐游戏活动教学方法

中班幼儿精力充沛，身体开始长得结实，体力较佳，可以步行一定的路程；动作质量明显提高，既能灵活操作，又能坚持较长时间；想象力以及对角色的鉴别力和扮演能力都有明显的提升。他们懂得游戏规则的重要性，开始做有规则的游戏。其象征性游戏水平处于高峰期，教师应尽量提供多种条件，对幼儿游戏进行引导。幼儿的有意注意十分有限，教师应选择更富于胆略和进取心的游戏。



3. 大班幼儿音乐游戏活动教学方法

随着年龄的增长，大班幼儿开始有了比较明显的合作意识，幼儿对教师组织的、有外在规则的竞技性游戏感兴趣，其象征性游戏水平处于高水平期。教师可相对增加竞技性和有规则的游戏，减少幼儿玩象征性游戏的时间，增加在游戏中思考问题的机会。

（四）幼儿园歌表演活动的教学指导

歌表演教学的特点是“以唱为主，动作为辅”，教学中应做到动静交替。动作不宜过大，应以不影响歌唱为限度，将重点放在歌曲的艺术处理上。通过“学习”“表演”“创造”三个阶段的教学，将歌曲演唱与动作表演融为一体，互为补充，让幼儿在歌唱中感受音乐的节奏、力度和音色，激发审美情趣。

教师要鼓励幼儿自主表现，创造机会激发幼儿的创作灵感，支持和欣赏幼儿的大胆表现，营造宽松、和谐的氛围，建立和谐的师生关系，使幼儿在对歌表演的浓厚的兴趣中感受美、发现美、创造美。

1. 小班幼儿歌表演活动教学方法

小班的幼儿以模仿学习为主。教师可以把歌曲内容改编成故事，再加上自身的动作表演，吸引幼儿。教师要引导、启发幼儿，循序渐进地帮助幼儿用自己的动作表现歌曲，这不仅符合幼儿语言趣味性、喜欢小动物的年龄特点，也满足了幼儿好动的需要。运用这种方法教学，便于幼儿记忆、理解歌词内容，吸引幼儿认真学习歌曲的同时唤起幼儿美好的情感体验，增强幼儿对喜、怒、哀、乐等情感方面的教育。幼儿在音乐活动中有自由表现的愿望，希望根据自己的兴趣、需要大胆地表达，尽情地抒发自己对音乐的感受，因此，教师应满足幼儿自我表达的需要。教师可为幼儿创设轻松和谐的氛围，引发幼儿模仿舞蹈的兴趣，支持幼儿随音乐尝试按自己的想象自由地模仿动作，逐步做到动作协调优美，并尝试表达音乐的力度、速度变化和美感。

2. 中班幼儿歌表演活动教学方法

中班幼儿对表现自己的经验、情感和想象有明确的目的。教师可利用图片记忆歌词法，让幼儿在轻松、愉快、积极的心态下学习歌曲，鼓励幼儿自编舞蹈动作，创造性地为歌曲、舞蹈做即兴表演，这些有助于幼儿对歌曲内容与情绪的理解与感受，提高歌唱的兴趣和表现力。幼儿可根据歌词内容或自己对歌曲的理解为歌曲编配优美的动作，充分表达自己的情感和想象。教师可以结合幼儿的生活经验，帮助幼儿梳理、归纳自编动作，使动作优美、协调。

教师还可以把幼儿的注意力集中在对音乐的创编上，让幼儿在教师的启发与引导下，运用已有知识，创编简单歌词，给幼儿提供更多的主动学习、积极探索和勇于创造的机会。幼儿在这种活动中，可感受到自我表达的乐趣，认识和掌握特定曲调的乐法和节奏特征，创造意识和创造能力也从中获得了有益的发展。此外，教师还可以运用其他辅助方法进行教学，如用打击乐器的方法来调动幼儿的积极性。

3. 大班幼儿歌表演活动教学方法

随着生活经验的不断积累，大班幼儿在音乐的倾听能力、感受能力和表达能力等方面都有明显的提升，幼儿开始喜欢观看舞蹈表演，表现出对舞蹈的兴趣，并能从服装、动作中理解舞蹈所表达的含义，获得美感体验。因此，教师除了创设轻松和谐的氛围，支持鼓励幼儿积极、主动地参与舞蹈活动，进一步体会音乐的情感内涵外，还要支持引导幼儿主动参与自娱性的音乐歌舞表演，鼓励幼儿有创意地用肢体动作表达对音乐的感受和表现美好的情感。大班幼儿有强烈的表达欲望，教师在组织教学前可以组织幼儿进行讨论，给予幼儿充分的自编动作的机会，教师在此基础上进行美化和提升，指导幼儿使动作更规范、优美、舒展，使幼儿在原有的基础上获得发展。





思考与练习

1. 简述幼儿园各类型舞蹈活动的教学方法。
2. 初步尝试将自编的幼儿园各类型舞蹈活动组合设计成活动教案并模拟试教。

第四节 舞蹈在幼儿园教育活动中的运用

一、幼儿舞蹈在幼儿一日生活组织中的运用

幼儿舞蹈教育具有渗透性，贯穿在幼儿生活的各个方面，主要体现在幼儿园一日生活中，是幼儿教育的重要组成部分之一。幼儿舞蹈教育在幼儿园的发展过程中，不仅需要课程中的细致教学，还需要在一日生活中充分渗透。把一日生活皆教育贯穿在幼儿舞蹈教育之中，使得幼儿在轻松愉快的氛围下习得舞蹈基础，能够帮助幼儿在快乐与美感的形成过程中养成良好的行为习惯。

幼儿的一日活动包括生活活动、教学活动、户外活动以及过渡环节的活动。在一日生活的各个环节中，幼儿舞蹈可以激发幼儿爱模仿、活泼好动的心理特征，将一些律动、歌表演或音乐游戏等舞蹈动作加入各个环节的活动中去，进而丰富各个环节活动的内容。

（一）生活活动

幼儿的生活活动包括入园/离园、进餐、饮水、如厕、盥洗、午睡等环节。幼儿的生活活动包含的内容广泛，相对比较琐碎，组织教育活动也有一定的难度。将歌表演融入幼儿的生活活动中，能够丰富生活活动的内容，同时幼儿对歌表演也是十分感兴趣的。比如，教授《快乐起床歌》时，教师可以把“快起床”“别赖床”“穿衣裳”等起床基本要求通过律动动作或歌表演的表现形式，让幼儿更加有兴趣，促使幼儿养成快速起床不赖床的好习惯。

（二）教学活动

教学活动是教师有目的、有计划地组织的、班级所有幼儿都参与的一种教学活动。在教学活动中加入幼儿舞蹈不仅能够丰富教学活动的内容，还能够充分地吸引幼儿的注意力，从而更好地完成教学活动目标。例如，在进行集体教学活动时，以歌舞表演或歌演唱的形式导入教学活动，能够充分激发幼儿的兴趣，丰富教学活动的内容。

（三）户外活动

户外活动是幼儿一日活动的重要内容之一。上午的户外活动，教师可以组织律动活动，为幼儿提供充分活动的机会，增强幼儿身体的适应和抵抗能力，调动幼儿参与运动的积极性。这个环节适合选用动感较强、节奏感鲜明的律动音乐，并结合集体舞教育活动的内容进行延伸和拓展。例如，教授《健康歌》时，教师可以引导幼儿随歌词提示做动作，唱到“脖子扭扭”“屁股扭扭”“抖抖手呀”“抖抖脚呀”时，带领幼儿做扭脖子、扭屁股、抖手和抖脚的动作。

（四）过渡环节

过渡环节是指幼儿一日生活中各项活动之间的衔接转换，是非正式的、闲散的、自由活泼的。例如，



在结束户外活动和将要进行午餐排队集合的环节中，教师可以《竹兜欢乐跳》这首儿歌过渡，配上一些律动动作，如踏小脚、拍膝盖、扭屁股、抖肩膀、拍手等，每次集合的时候，就请幼儿来完成律动，看谁完成得最好，动作做得最快，和着音乐旋律的节奏排队集合。大部分幼儿能有节奏地踏步行进，这也能够潜移默化地带动其他幼儿一起以最快的速度把队伍排好。这种舞蹈体验教育对幼儿养成良好行为习惯起到了重要作用。

二、幼儿舞蹈在幼儿园五大领域教学活动中的运用

幼儿园五大领域是指教育内容中的健康、语言、社会、科学、艺术五个领域。将舞蹈的形式融入幼儿园五大领域教育活动中，既能够保证活动的顺利进行，又能够激发幼儿的学习兴趣，促进幼儿横向、纵向地理解、掌握各领域活动的内容，从不同的角度促进幼儿情感、态度、能力、知识、技能等全面发展。

（一）幼儿园健康领域活动

幼儿园健康领域的内容包括三大子领域，在每个子领域下包含着若干个幼儿学习与发展的目标，如表5-4-1所示。

表5-4-1 幼儿园健康领域的内容

领域	子领域	目标
健康	身心状况	具有健康的体态
		情绪安定愉快
		具有一定的适应能力
	动作发展	具有一定的平衡能力，动作协调灵敏
		具有一定的力量和耐力
		手的动作灵活协调
	生活习惯和生活能力	具有良好的生活与卫生习惯
		具有基本的生活自理能力
		具有基本的安全知识和自我保护能力

幼儿的骨骼、肌肉、神经系统处于不断发育过程中。以身高体重的发育为例，儿童出生后身体有两次生长的高峰期，一个生长高峰期是在婴幼儿时期，另一个是在青春期。因此，婴幼儿时期是儿童生长发育的第一个黄金时期，教师必须关注幼儿的生长发育，如果发育不当就会使幼儿出现罗圈腿、大肚子、脊柱弯曲歪斜等现象。对幼儿进行适当的训练可以减少此类现象的产生。

✿案例一 律动：细菌来了，我不怕（小班）

【活动案例说明】

活动领域：健康领域

活动名称：细菌来了，我不怕

适宜年龄：3~4岁

【设计意图】

《指南》指出，培养幼儿具有良好的生活与卫生习惯，帮助幼儿养成良好的个人卫生习惯。小班年龄



段的孩子年龄小，更要注重个人卫生习惯的养成。同时，小班幼儿对模仿生活情境和动物角色特别感兴趣，拟人化心理特征明显。近年人对卫生防护方面更加重视了，卫生意识的培养应从幼儿抓起。结合3~4岁孩子的发展特点，我设计了拟人的动物角色，运用夸张的动作等融入律动游戏，选用了活泼轻快的奥尔夫音乐《走和跑》，让孩子在游戏中爱模仿的心理需求得到满足，真正做到玩中学、学中玩。

【活动目标】

1. 感知音乐的大句子，和拍地在音乐中按音乐节奏做相应的律动动作。
2. 通过仔细观察教师和同伴的榜样示范，并亲身尝试来掌握音乐与动作匹配的规律，积极创编不同的洗澡、晕倒动作。
3. 能愉快地与同伴合作游戏，感受律动游戏带来的快乐。有爱干净、讲卫生的意识。

【活动准备】

1. 物质准备：音乐、课件、毛巾道具。
2. 经验准备：幼儿已对细菌有了解。
3. 环境创设准备：宽阔的户外活动场地。

【活动过程】

一、开始部分

听《猪小弟》音乐律动入场。

二、学习部分

1. 故事引入，播放课件，简单讲述故事内容

师：小朋友，你们看，这是谁？它的身上都是什么？它为什么这么脏？这么脏的手拿食物可能会怎样？这是一只不爱干净的小猪，它每天大摇大摆地走路，经常用脏脏的手拿食物，所以细菌在它睡着的时候就偷偷跑出来抓它。后来，小猪被细菌吵醒了，它打哈欠、伸懒腰、揉眼睛，突然感觉头痛，肚子不舒服！小猪该怎么办呢？怎样才可以赶走细菌呢？小猪和细菌的故事就藏在了音乐里，我们一起来听听。

2. 扮演小猪做动作

教师带领幼儿扮演小猪坐着做上肢替代性动作。

3. 示范游戏玩法

教师扮演小猪，配班教师扮演细菌，合作示范游戏玩法一次。

4. 邀请幼儿玩合作游戏

教师邀请个别幼儿和教师一起扮演小猪，配班教师扮演细菌，进一步示范和尝试了解合作游戏的玩法。可以邀请5~6人，玩一次。

5. 创编动作

教师与幼儿一起讨论、交流各种不同的洗澡动作。

6. 全体幼儿参与表演

教师和全体幼儿扮演小猪，配班教师扮演细菌。律动表演结束，配班教师扮演细菌晕倒在地，幼儿创编各种晕倒动作。

三、游戏部分

将全体幼儿分成两组，一组扮演小猪，一组扮演细菌。小猪拿毛巾道具，两两合作进一步尝试、了解、熟悉合作游戏的玩法，可连续玩2~3次，游戏中可以互换角色。

四、结束部分

结束语：小朋友们，脏小猪现在变成干净的小猪了！只要我们爱洗澡、爱干净，这样细菌病毒来了我们也不用害怕它们。现在我们把这个好习惯和开心的事带回课堂与同伴一起分享，好吗？



【案例运用方法】

1. 鼓励幼儿观察、模仿小猪吃东西、睡觉、洗澡的动作。
2. 运用生动有趣的律动，组织健康领域的相关活动。
3. 在律动的音乐节奏中，吸引幼儿主动参与游戏，逐步加大游戏的难度，引导幼儿学会正确的动作，懂得注意个人卫生，保护身体健康，树立科学的健康观念。

【案例运用提示】

幼儿健康领域的活动包括身心健康、动作发展、生活自理、个人卫生和安全防护等几方面内容。该活动以故事的形式导入，以角色扮演为依托，让幼儿在活动中理解个人卫生的重要性。活动中融入律动形式，幼儿通过模仿他们熟知的小猪动作，掌握走、扭、跑等动作；活动配上幼儿喜欢的音乐节奏，以游戏的形式开展，幼儿的兴趣持续时间明显更长，这对于幼儿运动量的达标和注意力的持续都有一定的作用。健康领域的活动多与运动能力和动作发展相关，将不同的舞蹈形式运用到这一领域，能使活动开展的形式更加丰富有趣，更能提高幼儿的兴趣，使幼儿乐于参与其中。

(活动设计者：广东省中山市小榄镇第三幼儿园 杨凤燕)

(二) 幼儿园语言领域活动

《指南》指出，语言是交流和思维的工具。幼儿期是语言发展，特别是口语发展的重要时期。幼儿语言的发展贯穿各个领域，也对其他领域的学习和发展有着重要的影响。

＊案例二 歌表演：小木偶（中班）

【活动案例说明】

活动领域：语言领域

活动名称：小木偶

适宜年龄：5~6岁

【设计意图】

《木偶奇遇记》是一部儿童文学经典作品，孩子们非常喜欢听这个故事，他们被主人公匹诺曹及其曲折的故事情节所吸引，也对小木偶产生了浓厚的兴趣。艺术是相通的，所以我尝试着把文学与音乐进行有机整合。通过朗朗上口的儿歌《小木偶》，激发幼儿对小木偶的兴趣，在表演中感知小木偶的动作特征（僵硬），并创造性地表现小木偶不同的动态，积累肢体表现经验，幼儿能大胆地边朗诵边用身体动作表现，自主地表达对舞蹈的感受。

【活动目标】

1. 初步了解小木偶的舞蹈动作特征。
2. 理解儿歌内容，学会边朗诵边用舞蹈动作表现。
3. 能大胆自信地表现自己，喜欢表演。

【活动准备】

1. 知识经验准备：《木偶奇遇记》故事。
2. 物质材料准备：一个大木偶，红色标签，视频《小木偶的舞蹈》，儿歌《小木偶》。

【活动过程】

一、出示木偶，引起兴趣

教师出示木偶，引起小朋友们的兴趣。



二、观看视频，欣赏并感受小木偶舞蹈的特点

1. 欣赏木偶表演

欣赏木偶表演，发现木偶僵硬的特点并模仿。

2. 观察木偶，找出木偶会动的身体部位

观察木偶的身体，确定木偶身体会动的部位，用笔或粘纸表示出来。

三、欣赏儿歌《小木偶》，理解儿歌内容，边朗诵边用身体动作表现

1. 欣赏儿歌

欣赏儿歌《小木偶》，引出儿歌内容。

2. 理解儿歌内容，做动作

分段理解儿歌内容并做出动作。

3. 表演儿歌

播放儿歌，幼儿大胆朗诵并表演儿歌。

四、幼儿根据儿歌内容创编木偶动作，并大胆分享和展示

请幼儿合作，根据小木偶的特征，和着音乐创编木偶的舞蹈动作。

五、完整表演，幼儿配合肢体动作，声情并茂地表演

1. 播放音乐，师幼一同边朗诵边舞蹈

再次播放儿歌《小木偶》，师幼一同随音乐边朗诵边舞蹈。

2. 集体演绎歌表演

幼儿集体演绎歌表演《小木偶》。

【活动延伸】

在班级表演区，巩固复习小木偶舞蹈。

在区域活动美工区，制作小木偶人。

开展小木偶剧场，深入了解小木偶舞蹈的特征。

【活动资源】

小木偶

叮叮当当，叮叮当，

叮叮当当，叮当，叮叮当。

一二三呀三二一，所有动作要开始。

我们都是小木偶，举举手，摇摇头，有节奏。

我们都是小木偶，拍拍手，抬抬头，都能做得到。

叮叮当当，叮叮当，

叮叮当当，叮当，叮叮当。

一二三呀三二一，所有动作要继续。

我们都是小木偶，举举手，摇摇头，有节奏。

我们都是小木偶，拍拍手，抬抬头，都能做得到。

叮叮当当，叮叮当，

叮叮当当，叮当，叮叮当，

一二三呀三二一，所有动作要停止。

【案例运用方法】

1. 幼儿赏析儿歌《小木偶》，感受小木偶的表演形式。



2. 教师鼓励幼儿大胆想象，用肢体动作形象地表现儿歌中的景象。
3. 教师帮助幼儿通过肢体动作边表演边理解、记忆儿歌中的词语。
4. 教师鼓励幼儿大胆地说，自信地表演儿歌。

【案例运用提示】

教师在组织开展语言领域的活动时，要创设一个自由的、宽松的语言环境，支持、鼓励、吸引幼儿交谈，体验语言交流的乐趣，养成注意倾听的习惯，提高语言的理解能力。语言领域的活动可借助舞蹈动作形象地帮助幼儿理解、记忆并掌握所要表达的内容，同时还能增强幼儿的表现兴趣和欲望，使其能更积极主动、大胆自信地参与活动，取得良好的活动效果。

(案例设计者：广东省江门市蓬江区灏景园幼儿园 朱伟娜)

(三) 幼儿园社会领域活动

《指南》将幼儿社会领域学习与发展分为“人际交往”和“社会适应”两个子领域。幼儿阶段是人社会性发展的重要时期。在这个时期，幼儿学习怎样与人相处，怎样看待自己，怎样对待别人；逐步认识周围的社会环境，内化社会行为规范；逐渐形成所在群体及其文化的认同感和归属感，发展适应社会生活的能力。幼儿集体舞是促进他们社会性发展一个重要方式。幼儿集体舞能够培养幼儿的集体意识、增强幼儿团结友善的人际交往能力，使其感受到集体舞蹈的快乐，在与同伴合作舞蹈的过程中发展协调能力。

✿案例三 集体舞：找到我的好朋友（中班）

【活动案例说明】

活动领域：社会领域

活动名称：找到我的好朋友

适宜年龄：3~4岁

【设计意图】

现在网络世界非常吸引人的眼球，不少小朋友沉迷于网络世界，与外界接触少了，与其他小伙伴的接触也少了，与他人团结合作、互帮互助、关心爱护的意识薄弱了。但随着幼儿的年龄增长，幼儿的动作、语言表达、社会交往能力逐渐提高。为满足幼儿社会交往的需求，我设计了“找到我的好朋友”这样一个集体舞活动。幼儿非常喜欢模仿植物，本次活动采用扮演植物角色来进行表演，可激发幼儿对活动的兴趣。在幼儿认识音乐《找朋友》的旋律基础上开展活动，可以激发幼儿喜欢与小朋友交往，乐意与他人交流的情感，营造和谐快乐相处的氛围，让幼儿不沉迷于网络世界，学会与他人有礼貌地交流与相处。

【活动目标】

1. 通过互相模仿植物的角色让幼儿之间进行互动；通过“找朋友”这个音乐游戏来增强幼儿的音乐节奏感，直观形象地感知舞蹈的特点。
2. 让幼儿边唱边跳，大胆融入集体，在集体中大胆表现自己。
3. 在整个社会领域活动中，让幼儿体验到舞蹈带给他的快乐以及互相学习互动的乐趣；让幼儿理解朋友的含义，培养幼儿礼貌待人的品德，增强与他人团结合作、互帮互助的意识。

【活动准备】

1. 知识经验准备：已学歌曲《找朋友》。



2. 物质材料准备：花朵和小草头饰；《找朋友》的音乐。

3. 环境创设准备：将教室装扮成小森林。

【活动过程】

一、在音乐中以集体舞引出主题

播放歌曲《找朋友》，教师和幼儿一起边唱边跳。

二、情境演绎：《找朋友》

1. 出示花朵和小草的头饰，引导幼儿熟悉《找朋友》的歌词

找朋友

不找鸭，不找鸡，找个朋友笑嘻嘻。

一二三，三二一，我的朋友在哪里，我的朋友在哪里？

找呀找，找呀找，找呀找，找呀找，

我的朋友在这里，就是你。

握握手，敬个礼，拉成圆圈做游戏。

2. 幼儿自由选择角色

游戏十人一组（五人扮演花朵，五人扮演小草）寻找朋友，随音乐分组进行表演。

3. 表演集体舞

教师和幼儿一同随着音乐进行《找朋友》的集体舞表演。

三、迁移情感，交流讨论

1. 讨论、交流

幼儿分享一下刚才表演的感想，讲一下对朋友的理解和认知。

2. 幼儿描述朋友的外貌特征，其他小朋友猜

幼儿给大家描述一下自己朋友的外貌特征，让其他小朋友猜一猜是哪个小朋友。（被猜中的小朋友站起来向大家鞠个躬）

3. 做游戏“找朋友”

玩法：幼儿手拉手围成一个大圆圈，边走边唱《找朋友》。

“不找鸭，不找鸡”——拉着手往左边踏步走两个三拍。

“找个朋友笑嘻嘻”——拉着手往右边踏步走两个三拍。

“一二三，三二一”——跟着音乐左、右、左拍手。

“我的朋友在哪里，我的朋友在哪里”——一起手拉手往上提起来围成小圈聚起来，再放下来。

“找呀找，找呀找，找呀找，找呀找”——松开小手自由踏步走动找朋友，并且跟着音乐节奏左右拍手。

“我的朋友在这里”——双手张开做准备抱抱的动作。

“就是你”——和找到的朋友做抱抱动作。

“握握手，敬个礼”——和朋友一起做握手、敬礼的动作。

“拉成圆圈做游戏”——和朋友拉手转圈。

四、活动延伸

1. 制作一个小礼物送给自己的朋友，并和朋友握握手、敬个礼。

2. 教导小朋友们要和自己的朋友互帮互助，团结一致，友好相处。

3. 把今天做的“找朋友”音乐游戏分享给自己的爸爸妈妈。



【案例运用方法】

1. 小班幼儿刚上幼儿园不久，对幼儿园的小朋友和教师都是比较陌生的，并且又是刚接触外面的新环境，不知道如何去交新朋友，如何正确与朋友相处，与他人沟通。“找朋友”这个游戏能激发幼儿找朋友的兴趣，增强他们的自信心，使幼儿勇敢大胆地拉近与朋友的距离。
2. 教师在组织教学活动时，通过音乐和准备的头饰（花朵和小草头饰）来激发幼儿对这个活动的兴趣。让幼儿通过理解歌词含义，不知不觉地从选择角色和对象中逐渐过渡到主动参与教学活动。
3. 教师根据歌词的情境演绎，逐步让幼儿自由扮演角色和选择对象（寻找朋友），主动参与集体舞并且和朋友进行互动。
4. 通过集体舞的表演，幼儿加深了对朋友的情感，对朋友的了解更深一层。这个活动运用集体舞的形式，有助于实现社会领域教育目标。

【案例运用提示】

幼儿园社会领域的活动包括人际交往和社会适应，运用舞蹈形式组织社会领域的活动，能让幼儿在边唱边跳中，主动去交新朋友，增强与朋友之间团结合作、互帮互助、友好相处的意识。幼儿在集体舞的形式中能够拉近和朋友之间的距离，更快地融入新集体，大胆地在集体面前更好地表现自己。

（案例设计者：广东省江门市第一幼儿园 舒钰曉）

（四）幼儿园科学领域活动

幼儿有着与生俱来的好奇心和探究欲望。好奇、好问、爱探索是幼儿的年龄特点。根据幼儿的年龄特点，将舞蹈融入幼儿园科学领域的教育教学中，一方面能够丰富科学领域的教育教学方式，另一方面能让幼儿更容易接受，更加符合幼儿的年龄特点。

✿案例四 舞蹈游戏：卷炮仗（中班）

【活动案例说明】

活动领域：科学领域

活动名称：卷炮仗

适宜年龄：4~5岁

【设计意图】

中班幼儿处于游戏活动的高峰期。炮仗是幼儿生活中常见的物品，通过观察卷炮仗的图片初步学习螺旋形，初步了解炮仗为什么会爆炸，为什么要把炮仗卷起来。在游戏中感受音乐节奏的变化，根据音乐节奏模仿炮仗卷起来的样子。游戏“卷炮仗”，加深了幼儿对螺旋形的认识，使幼儿知道现在国家禁止放炮仗的原因，引导幼儿进一步了解如何更好地爱护环境，培养幼儿的环保意识。

【活动目标】

1. 初步认识螺旋形。
2. 能根据歌词的节奏，模仿炮仗卷起来的样子。
3. 知道进行游戏时遵守规则，体验游戏带来的快乐。

【活动准备】

场地，卷炮仗音频，卡纸若干（与人数相等），毛线一条，图片一张。



【活动过程】

一、导入活动

1. 图片导入，激发幼儿兴趣

引导语：小朋友们，我们过年的时候有没有看见过大人们放炮仗呀？

2. 教师出示图片并提问

教师出示图片，引导幼儿观察。

师：炮仗是什么样子的？你知道炮仗为什么会爆炸吗？炮仗为什么要卷起来呢？

二、用动作表现螺旋形

1. 尝试比画螺旋形

幼儿尝试用手指比画螺旋形。

2. 跟随图片比画螺旋形

幼儿跟随图片上的螺旋形用手比画。

3. 听音乐，感受旋律变化

幼儿听音乐，感受歌曲旋律带来的步伐变化（跟随音乐跳起来，体验不同节奏的步伐变化）。

三、结合游戏玩法尝试卷螺旋形

1. 教师提问，幼儿讨论

师：炮仗爆炸的时候会发出什么样的声音？

2. 讲解游戏规则

教师结合幼儿的讨论，讲解游戏规则。

3. 幼儿游戏，教师观察

幼儿游戏，教师观察，教师发现问题并纠正。

四、总结游戏，结束活动

1. 教师总结游戏

教师总结游戏，强化规则意识。

2. 教师与幼儿进行谈话

通过谈话巩固对螺旋形的认识。

3. 讨论、总结

围绕“为什么现在禁止放炮仗”这个问题展开讨论总结，引导幼儿关注生态环境，使幼儿形成爱护环境的意识。

【活动延伸】

1. 与家长一起查询资料，学习更多保护环境的方法。

2. 将更多与螺旋形有关的教具投放到科学区域中。

【案例运用方法】

1. 情境导入，有效激发幼儿探索的欲望。

2. 根据幼儿的认知特点，从感知到体验，分层次安排活动内容。

3. 抓住幼儿的兴趣点，通过舞蹈游戏表现形式，让幼儿在舞蹈游戏中学习。

【案例运用提示】

幼儿园的科学教育无处不在，教师应从日常常见事物出发，引导幼儿观察、体验，让幼儿喜欢自然界与生活中美的事物，激发其探索兴趣，引导幼儿通过自身的活动，更加具体、直观地认识到科学乐趣，为以后的科学学习注入更多的认知体验，使幼儿更加有兴趣，乐于主动参与，从中获得丰富的感知游戏体验，提高幼儿的科学探索能力。

（案例设计者：广东省中山市石岐思帆国际幼儿园 李雨欣）



(五) 幼儿园艺术领域活动

在幼儿教育中，舞蹈形式具有多样性，所以它十分符合幼儿好奇、好动的天真性格。在舞蹈学习过程中，幼儿可以受到美的熏陶，对未来充满美好的向往，学习舞蹈还可以培养幼儿的优良品性和端正的思想品德。在教学过程中，教师要注重幼儿的全面发展，将幼儿培养成德才兼备、具有健全品格的人。

✿案例五 舞蹈素养综合活动：荷塘月色（大班）

【活动案例说明】

活动领域：艺术领域

活动名称：荷塘月色

适宜年龄：5~6岁

【设计意图】

《荷塘月色》旋律流畅动听、曲风温婉优美，孩子们在日常生活中经常能听到这首中国风音乐，容易引发幼儿的兴趣。大班幼儿喜欢接触各种不同风格的艺术作品，喜欢用自己的方式进行表现和表征，本次活动通过视听欣赏、游戏体验、音乐表征、绘画创作四个方面来开展。

【活动目标】

1. 感知音乐的流畅旋律和优美曲风，欣赏各种姿态的荷花美。
2. 能创编自己喜欢的动作表现荷花的样态。
3. 感受荷花的纯洁和美好寓意，尝试用水墨画的形式升华对荷花美好品质的积极情感。

【活动准备】

1. 知识经验准备：幼儿熟悉《荷塘月色》歌曲。
2. 物质材料准备：《荷塘月色》课件一个；美术操作材料：毛笔、宣纸、国画颜料。
3. 环境创设准备：荷花场景布置，古筝。

【活动过程】

一、律动入场

师：小朋友们，今天有很多客人老师一早就过来看我们了，我们把之前学过的朝鲜族舞蹈送给他们，欢迎客人老师好吗？

二、视听欣赏

1. 教师播放音乐

幼儿完整欣赏《荷塘月色》音乐，做声势律动。

2. 教师用古筝弹奏《荷塘月色》

教师现场弹奏，幼儿感受古筝的音色特点。

三、游戏体验

1. 创编动作

观赏荷花的图片，提炼其特点，集体创编舞蹈动作。

2. 教师小结

师：开放的荷花真美呀！它是我国的传统名花，荷花的花语是纯洁，它在人们心目中是真善美的化身，因此荷花还拥有出淤泥而不染的品质。



四、音乐表征

1. 教师示范舞蹈《荷塘月色》

师：听到这么优美的音乐，看到这么迷人的景色，李老师也想翩翩起舞啦！你们想看吗？

2. 小朋友舞蹈

小朋友也一起来翩翩起舞吧！来，我们来变成月光下最美的一朵荷花，准备开花。

3. 小朋友再次舞蹈

教师对刚刚小朋友优美的舞姿做出总结，并提出新的建议，再一次完整地舞蹈一遍。

师：刚才大家的花朵各自开放，接下来我们试试跟其他花朵一起开花，最后小朋友可以各种姿态定格表现荷花。

五、绘画创作

1. 教师引入绘画的形式

师：刚刚小朋友优美的舞姿把美丽的荷花表现得淋漓尽致。那么我们除了可以用舞姿来表现它，还可以用什么方式把这么美的景色给留住呢？（画画）

师：对，我们可以用绘画的方式，把美景留在我们的画面中。老师已经给大家准备好材料了，请小朋友们自己去创作吧！

2. 教师小结

师：今天我们欣赏了中国传统音乐的美，也用我们中国传统的绘画形式（水墨画）来表现它的美。有的画了小花苞，有的画了一朵大大的盛开的荷花，有的画面中还挂着一颗圆圆的月亮，这样的荷塘月色真的让人陶醉呀。我们一起收拾一下绘画工具，把这幅《荷塘月色》带回去和其他小朋友一起欣赏吧。

【案例运用方法】

1. 感知音乐的流畅旋律和优美曲风，通过欣赏各种姿态的荷花美，创编自己喜欢的动作表现荷花的样态。幼儿体验、感受美，在舞台上大胆表现自我，从中获得愉悦的情绪，增强自信心。

2. 在自由舞蹈的过程中感受荷花的纯洁和美好寓意，用水墨画的形式升华对荷花美好品质的积极情感。

3. 幼儿身穿漂亮的中国传统服饰，自信地展现自我。

【案例运用提示】

幼儿园艺术领域活动的开展以培养幼儿的审美素养（包括审美感知、审美理解、审美想象、审美创造等）为主要目标。本节综合素养课是舞蹈、音乐、美术等各种艺术形式的综合呈现，涉及视听欣赏、游戏体验、音乐表征、绘画创作，这一过程有效地刺激了幼儿的想象力和创造能力，培养良好的审美能力和自信心，促进幼儿形成健全的人格。

（案例设计者：广东省江门市第一幼儿园 李岚）

三、幼儿舞蹈在节假日主题活动中的运用

节日是文化的一种表现，其中蕴含着丰富多彩的内容，涉及自然、人类自身、社会发展、民族文化、风土人情等方面，如春节、中秋节、儿童节、国庆节等。节日文化可以为幼儿情感、态度与行为的发展提供充足的养料，是幼儿园教育活动中不可多得的重要素材。幼儿园开展一些节日教育活动，不仅可以为幼儿提供一个展示自我的机会，让幼儿的潜在能力得到充分发挥，而且可以提高幼儿的文化素养。在各类节日主题活动的开展中，文艺演出的方式最为普遍，而舞蹈因其可参与度高、效果好，在幼儿节日活动文艺演出中不可或缺，深受教师、幼儿及家长的喜爱。



✿案例六 大班幼儿舞蹈活动：五星红旗

【活动案例说明】

幼儿园国庆节庆祝活动方案

(xxxx年9月30日)

十月的天空，流光溢彩；十月的大地，欢歌笑语。在这硕果累累的日子里，我们迎来了祖国妈妈的生日！为了让孩子们欣赏、感受祖国文化的丰富性，有初步的爱家乡、爱祖国的情感，并能积极参与和体验各类活动，度过一个快乐且有意义的国庆节，我园开展了丰富多彩的国庆节主题活动，共同庆祝祖国妈妈的生日。特举办国庆节庆祝活动如下。

活动时间：xxxx年9月30日上午9:00—10:00

活动主题：“唱响国歌，红旗飘飘”国庆节庆祝活动

活动宗旨：爱祖国 爱家乡

【活动目的】

1. 认识十月一日是国庆节，是全中国人民的节日。
2. 通过唱国歌、跳舞、诗歌朗诵表达对祖国妈妈的热爱之情，增强作为中国人的自豪感，懂得我们的幸福生活来之不易。
3. 体验庆祝国庆的欢乐情绪。

【活动准备】

1. 服装准备：全体老师、保育员穿灰色校服、黑色长裤。中、大班小朋友穿班服和黑色裤子，小班幼儿穿白色上衣和黑色裤子。表演幼儿穿表演服装。
2. 人员准备：拍摄人员、音视频播放人员、全体老师和小朋友。
3. 物品准备：蛋糕、小国旗、手工纸、表演道具。
4. 场地准备：舞台布置。

【活动过程】

一、主持人开场致辞

二、升旗仪式

三、园长发言

四、小朋友代表发言

五、大班幼儿表演舞蹈《五星红旗》

舞蹈围绕五星红旗的诞生引入，设计动人的故事情节，以舒展、活泼向上的舞蹈动作进行展示，以轻快、雄壮的音乐作为背景，舞蹈前后呼应。

六、中班幼儿表演大合唱《大中国》

我园中班幼儿一共有100多人，大合唱更能显示场面的壮观，合唱的指挥也可以由幼儿担任，更能锻炼幼儿的节奏感和能力。

七、小班幼儿表演诗歌朗诵《祖国祖国我爱你》

诗歌朗诵可以搭配轻快的背景音乐，在诗歌第二段可以为小班幼儿配搭手上的道具，更显活泼可爱。

八、教师表演《红旗飘飘》

音乐响起，幼儿手持小国旗挥动跟唱，全体教师一只手拉大国旗，另一只手拿小国旗出场，站立在



操场中央位置演唱。音乐结束后前排教师单膝跪地，后排教师站立拉直国旗定格合影。

九、集体切蛋糕，师幼留影

【案例运用方法】

1. 教师引导幼儿通过诗歌学习、歌曲演唱，理解歌词内容等了解祖国的强大，为活动表演做好心理上的准备。

2. 幼儿通过舞蹈表演，用肢体语言表达对祖国妈妈的爱。

【案例运用提示】

教师可以根据不同年龄段幼儿的特点，与幼儿商讨节目表演的内容和形式，如舞蹈表演、歌伴舞表演、诗歌朗诵等，使活动更加多姿多彩。场地布置注重营造活动氛围，可以让幼儿参与活动场地的布置，体现幼儿的参与度和自主性，让幼儿感受节日的仪式感，感受中国文化的丰富性。活动结束后，将幼儿的表演视频稍作处理，与幼儿一起欣赏、回顾表演活动，对幼儿的表演进行鼓励、肯定，增强幼儿的自信心。

(案例设计者：广东省中山市小榄镇第三幼儿园 杨凤燕)

思考与练习

请撰写一份有关幼儿园社会领域活动的教案，并开展幼儿舞蹈教育活动。



比赛内容：幼儿园舞蹈活动方案设计

分组：

请完成本比赛环节分组任务，每组至少包括4~6人。每组需要选出组长，确定组名，并将分组情况填入下表中。各组员应在组长的带领下，共同协作完成比赛任务。

分组情况表

组名		组长	
组员			

一、比赛目标

能根据幼儿园舞蹈活动内容拟写活动教案，提高钻研教材、设计教学活动的能力。



二、比赛材料



幼儿律动《摘果子》

三、比赛要求

- 每4~6位学生分为一组，一起学习并讨论幼儿律动《摘果子》。
- 各小组成员共同讨论，填写任务表。
- 各小组推选一名组员，解说并展示任务表的内容。

任务表

课题		授课班级		方案设计	第()小组
活动目标					
活动重难点					
活动准备					
活动过程					
活动反思					

评分标准：

- 教案设计知识点正确无误，对教材的解读以及把握恰到好处，符合幼儿的年龄特点。
- 教案设计在教学观念、教学方法、教学手段上要体现新理念，富有创新意识，能较好地激发和培养幼儿的创新精神。
- 教学目标明确，重难点突出，教学准备充分，教学步骤合理，教学内容、教学课时安排合理。
- 教案涉及多媒体课件、直观教具和幼儿游戏活动的设计。
- 结合本课教学实际进行教学反思。
- 教案必须是自己精心设计的，严禁下载或抄袭。

评分规则：

- 各小组成员共同讨论，对其他各参赛组的展示进行评分（不需给本组打分），填写评分表。
- 评分员要遵循公正、公平、公开的原则，严格按照评比的标准仔细审阅教案，打出分值。



3. 去掉一个最高分, 去掉一个最低分, 求出平均分, 得出名次。

组名	评分项目					总分
	活动目标 (20分)	活动重难点 (10分)	活动准备 (10分)	活动过程 (50分)	活动反思 (10分)	
第一小组						
第二小组						
第三小组						
.....						

赛后总结:

参考文献

- [1] 隆荫培, 徐尔充. 舞蹈艺术概论 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2009.
- [2] 隆荫培, 徐尔充, 欧建平. 舞蹈知识手册 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 1999.
- [3] 袁禾. 中国古代舞蹈史教程 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2004.
- [4] 王克芬, 隆荫培. 中国近现代当代舞蹈发展史 [M]. 北京: 人民音乐出版社, 2004.
- [5] 李春华. 古典芭蕾教学法 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.
- [6] 吕艺生. 素质教育舞蹈 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2014.
- [7] 潘志涛. 中国民间舞教材与教法 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2001.
- [8] 唐满城, 金浩. 中国古典舞身韵教学法 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2004.
- [9] 沈元敏. 中国古典舞基本功训练教学法 [M]. 上海: 上海音乐出版社, 2004.
- [10] 许卓娅. 学前儿童艺术教育 [M]. 3 版. 上海: 华东师范大学出版社, 2020.
- [11] 王印英, 张雯. 幼儿舞蹈创编与赏析 [M]. 上海: 上海音乐学院出版社, 2012.
- [12] 徐丽红. 舞蹈 [M]. 上海: 上海音乐学院出版社, 2013.
- [13] 邹琳玲, 许乐乐. 舞蹈基础与幼儿舞蹈 [M]. 2 版. 北京: 高等教育出版社, 2019.
- [14] 江玲. 五年制幼儿师范大专系列教材: 舞蹈 [M]. 南京: 河海大学出版社, 2000.
- [15] 王钦, 张天敬, 穆田恬. 幼儿舞蹈创编 [M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2020.
- [16] 韩莉娟, 张洁. 学前儿童舞蹈创编项目教程 [M]. 长春: 东北师范大学出版社, 2016.
- [17] 董丽. 幼儿园舞蹈教学活动设计与指导 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2014.

