

☆ ERTONG WUDAO JIAOCHENG

儿童

张先敏 著

舞蹈教程



中国青年出版社

儿童

ERTONG WUDAO JIAOCHENG

舞蹈教程

张先敏 著
江苏工业学院图书馆
藏书章



中国少年儿童出版社

(京)新登字083号

责任编辑: 姜晓艳

封面设计: 刘江宁

插图: 孙恩起

图书在版编目(CIP)数据

儿童舞蹈教程 / 张先敏著. — 北京: 中国青年出版社,
1995.9

ISBN 7-5006-1997-9

I . 儿… II . 张… III . 舞蹈课 - 学前教育 - 教材 IV.G61
3.5

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第14831号

G613.5/5

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

成金印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 6.5印张 129千字

1995年9月北京第1版 1995年9月北京第1次印刷

定价: 9.50元

序

刘海茹

我和先敏相识,是在参与少年儿童舞蹈活动的过程中。我曾多次观看她创作的少年儿童舞蹈作品的演出;我们也常在一起担任各种少年儿童舞蹈会演、比赛的评委工作,探讨一些有关创作与表演的问题。总之,她给我留下了很好的印象,尤其是她那孜孜不倦的敬业精神。

的确,20多年来,她痴心不改、童心未泯,将全部的心血,倾注在少年儿童舞蹈事业上。她执著地追求、勤奋地工作、忘我地将汗水浇灌在少年儿童舞蹈园地里。天道酬勤,现出版的《儿童舞蹈教程》,正是她多年从事少年儿童舞蹈事业的劳动成果。在这本书中,不仅有舞蹈理论的阐述、艺术实践的总结,而且还有成功的作品以及经实验证明的卓有成效的训练资料,可说是一部难得的少年儿童舞蹈教科书。先敏被誉为少年儿童舞蹈教育家、编导家、理论家,是当之无愧的。

教学、育人是一种艰辛而又需不断革新的工作,如果只以“注入”式或“照本宣科”的教学方法教学,是难以获得良好效果的。正因为如此,先敏在多年的教学实践中,根据少年儿童

的生理、心理特征,运用了将科学性、趣味性、多样性、启蒙性及实践性融为一体的寓教于乐的教学方法,针对各个不同年龄段的儿童,创编了80多套适合少年儿童特点的舞蹈动作组合。这些既能训练身体各部位的基本能力,又带有游戏性质的动作组合,大大提高了少年儿童学习舞蹈的兴趣。此外,她还创造了“八层次”教学法(即:启蒙、模仿想象、引深难度、自由探索、引导探索、即兴创造、即兴升华、巩固概念),这套有益于培养少年儿童的创造力的教学法,能够启发、调动少年儿童的想象力和运用动作表现内心世界的能力,避免了通常那种机械、模仿式的学习舞蹈的弊病,还可以使学习到的舞蹈技术、技巧,广泛地运用于各类艺术表演之中。

多年来,她培养了一批又一批的舞蹈人才。她的学生中,有的考入专业文艺团体、艺术院校;有的在各种舞蹈比赛中获奖。如在“21世纪模特大赛”中囊括一、二、三等奖,在中日两国共同举办的“中华稚星大赛”中获得冠、亚军,等等。

由于对少年儿童舞蹈事业的热爱,先敏不仅在教学上取得了很大的成绩,而且怀着孩童般的稚气和纯真激情,醉心于少年儿童舞蹈创作。她的创作,可谓硕果累累。在近百个少年儿童舞蹈作品中,大多是主题鲜明、构思新颖、形式多样、童趣盎然。她善于运用丰富多彩的具有独特风格的舞蹈语汇和清新明亮的表现手法,塑造出各具特色的生动活泼的艺术形象,从而逐渐地形成了她自己的创作风格。其中大部分作品,在全国、北京等地举办的少年儿童舞蹈比赛中获奖。1993年,在北京举办的《张先敏儿童舞蹈作品》专场演出(100多名小演员

均是她的学生),曾引起了舞蹈界、教育界、新闻界的强烈反响。其中一些优秀舞蹈作品被录制成《张先敏儿童舞蹈作品专辑》在全国发行。

更难能可贵之处,是她在繁忙的教学、创作、排练及社会活动之余,常年坚持笔耕不辍,把多年来从事教学、创作工作中的点点滴滴的经验,及时总结出来,并上升到理论的高度,撰写了大量的理论、评论文章。在《儿童舞蹈教程》这本书中,系统地概述了少年儿童舞蹈在创作、教学等方面的功能、性质、特征、要素、方法等理论。这些从实践中总结出来的理论,无疑将会对今后更好地开展少年儿童舞蹈活动,起到积极的推动作用。

我做为一名热爱少年儿童舞蹈事业的老舞蹈工作者,也从本书中,学到许多好的经验和新的知识。为此,我向从事少年儿童舞蹈事业的老师们、朋友们推荐:此书很有价值,值得一读。

在此,我希望更多的人都能认识到少年儿童舞蹈教育的重要性,更多的人来关心少年儿童舞蹈教育事业的发展,像先敏一样,在少年儿童舞蹈教育的沃土上,辛勤耕耘,培植出更多、更加绚丽多彩的花朵。

1995年5月

前 言

中国儿童舞蹈是近十多年来才迅速发展起来而成为一个专门的艺术学科的。它以其独特的儿童思维,浓郁的儿童情趣,鲜明的民族特色和时代精神,在我国乃至世界的文化艺术舞台上给广大观众展现出万紫千红、绚丽多彩的艺术花卉。

党的十一届三中全会以来,由于从中央到地方各级领导的关怀和重视,儿童舞蹈艺术如同久旱逢甘露的幼苗一样茁壮成长,在儿童艺术教育园地里,儿童舞蹈之花姹紫嫣红,争奇斗艳。近年来,由文化部和舞蹈家协会等中央级单位举办的中国少年儿童歌舞录像会演就已经有两次了。推出了像《花棍舞》、《我与蜻蜓》、《采春笋》、《步步高》、《我八岁了》、《小木鼓》、《斗鸡》、《真逗》、《福到了》、《彩蝶纷飞》、《小球迷》、《放鸭》、《小花果》、《戏雨》、《小羊羔》、《我们的啦啦队》、《娃娃驴》等一大批优秀的儿童舞蹈作品。各地区,各省、自治区、直辖市也都先后举办了各种不同形式的儿童舞蹈比赛活动。1987年,华北地区、东北地区和西北地区在山西太原举办了首届三北地区少年宫文艺汇演;1989年和1992年,在新疆乌鲁木齐和河北石家庄市分别举行了第二届和第三届三北地区少年宫

文艺汇演。参加汇演的几十台少儿文艺节目晚会盛况空前，涌现出了像《山楂熟了》、《伤残人的翅膀》、《春天》、《蘑菇与小姑娘》、《飞翔吧，小海燕》、《除夕》、《香山红叶》、《牛背上的小姑娘》、《迎春花》、《北国娃》、《小骑手》等儿童情趣浓郁、艺术质量较高的儿童舞蹈作品。1990年，全国少年儿童艺术委员会、中共济南市委宣传部、共青团济南市委等12个单位在济南举办了《泉城杯》全国少儿舞蹈邀请赛，不仅出现了像《英雄少年赖宁》、《瓜园梦》、《蜜宝宝》、《巧妞妞》、《葫芦娃》等优秀的儿童舞蹈，而且还征集了十余篇少儿舞蹈教学及少儿舞蹈创作等方面内容的论文，从而成为一次空前的全国少儿舞蹈盛会。此外，各省、自治区、直辖市及其它城市举办的少儿文艺演出就更不胜枚举了。与此同时，中央电视台和各地电视台也都以各种形式宣传少儿舞蹈教育，如开辟专栏介绍少儿舞蹈节目，开设儿童舞蹈基本功训练讲座、组织少儿舞蹈节目专场录像等等。另外，中国儿童歌舞学会的成立，也更加推动了我国儿童舞蹈事业的发展，并在组织上起到了保证作用。总之，由于上自中央，下至区、县的各级领导都十分重视儿童舞蹈事业，所以儿童舞蹈创作事业方兴未艾，高质量的新作品层出不穷，这一切都显示着儿童舞蹈事业蓬勃发展，已经进入果实累累，金光灿灿的丰收季节。近几年来，在我国的不远处还先后举办了个人儿童舞蹈作品专场晚会。个人儿童舞蹈作品专场的出现，说明了儿童舞蹈创作队伍不断地壮大并趋于成熟，创作水平也达到了一个新的高度。

1991年，文化部在云南大理召开了“全国少年儿童舞蹈

创作座谈会”，这次座谈会对于指导和推动我国儿童舞蹈的创编工作，提高创作水平和作品质量都起到了重要的作用。最近两年，一些优秀的儿童舞蹈教学书籍、录像带也相继出版发行。

近年来，我国少年儿童舞蹈艺术与各国的交流活动也日渐频繁起来。我国各地的少儿艺术团已先后出访过美国、英国、法国、奥地利、俄罗斯、新加坡、朝鲜、日本、罗马尼亚、南斯拉夫、阿尔巴尼亚等国家。加拿大少儿舞蹈团、日本森下洋子少儿芭蕾舞团等外国少儿舞蹈团及艺术团也频频来到我国访问演出，进行艺术交流。这些互访活动无疑对繁荣中国少年儿童舞蹈艺术起到了积极的推动作用。

当今，儿童舞蹈理论的研究工作也已提到议事日程上来，各省、自治区、直辖市的文化厅、艺术院校、舞蹈分会、各地少年宫、群众艺术馆以及幼教系统在开展儿童舞蹈教学及其指导工作中，针对儿童的生理和心理方面的特点，进行着理论和学术方面的研究与探索，使儿童美育教育工作不断地完善，为逐步建立科学的儿童舞蹈理论体系奠定了基础。

十几年来，中国儿童舞蹈这朵绽开的小花，已在中国舞蹈艺术领域里占有了一席之地，它将在各方面的精心培育下茁壮成长，结出丰硕的成果，开遍神州大地。

目 录

第一章 儿童舞蹈教育的现代功能	1
第一节 儿童舞蹈的性质和特征	1
第二节 儿童舞蹈的社会功用	3
第三节 儿童舞蹈的基础	8
第四节 儿童舞蹈的教育功能	10
第二章 儿童舞蹈及其创作特性	15
第一节 儿童舞蹈的种类及其特性	15
第二节 儿童舞蹈的创作要素	24
第三节 儿童舞蹈创作与儿童舞蹈训练的关系	39
第三章 儿童舞蹈教学方法	43
第一节 儿童舞蹈教学过程	43
第二节 儿童舞蹈教学的艺术性	46
第三节 儿童舞蹈教学与儿童心理学	54
第四章 儿童舞蹈教学训练组合实例	58

1. 热身活动	59
2. 五指张合练习	63
3. 伸展练习	65
4. 弯直练习	68
5. 手腕练习	72
6. 勾绷脚练习	76
7. 后胯练习	80
8. 压手腕及无实物表演练习	83
9. 开胯练习	86
10. 曲伸练习	90
11. 压前腿	93
12. 压旁腿	95
13. 跪下腰	97
14. 呼吸练习	100
15. 下腰组合	102
16. 队形与擦地练习	106
17. 开臂组合练习	112
18. 蹲组合练习	118
19. 儿童集体舞	122
20. 舞蹈小组合	126

第五章 校园儿童集体舞与儿童舞蹈实例

小松树	132
娃哈哈	134

小熊掰棒子.....	137
祖国,祖国多美丽	141
搭小桥.....	143
北京小妞.....	145
踢花毽.....	168
附录:舞蹈高级组《钓鱼》排练辅导方案	177
舞蹈高级组第一学期活动辅导纲目	188

第一章 儿童舞蹈教育的现代功能

第一节 儿童舞蹈的性质和特征

提起儿童舞蹈,一般人会理解为孩子们化了妆,穿上绚丽的多彩的服装,在舞台上跳起舞来就是儿童舞蹈了。其实不然。如果让儿童仅仅是模仿成人的动作,去跳那些诸如《回娘家》、《春江花月夜》之类的孩子们根本不理解其内涵的成人舞蹈,是绝不能称其为儿童舞蹈的,而只能说是儿童在跳成人舞。正如前些年有些“童星”从形态、音色、声调等各方面模仿一些歌唱家去演唱《白毛女》、《南泥湾》、《农友歌》一样,我们只能说这是儿童在唱成人歌曲,而不是儿童歌曲。

所谓儿童舞蹈必须要有儿童的情感语言和儿童特有的形体动态、动律和动作,只有具备了这些基本要素,才能称得上是儿童舞蹈。情是艺术之魂,儿童的情就是他们天真、烂漫、活泼、多彩、纯洁、宽绰的心态和意趣,儿童舞蹈所要表现的正是他们的这些天性。由于儿童的年龄决定了他们的生理和心理的特点,从而形成了他们特有的形体动作、节奏、造型与韵味。

例如，大人在仰望星空时，一般都是抬起头，怀抱双臂或双手叉腰或双手背在身后，而孩子们则爱用稚嫩的小手托腮，用手指数星星，孩子的双腿还会不停地摆动。我创作儿童舞蹈《牛背上的小姑娘时》时，正是抓住了儿童的这种生理和心理的特点，设计了这样一组动作：一个梳着两条牛角小辫的活泼可爱的农村小姑娘，一会儿踩着碎步，用一双小手频频拍打着牛儿、一会儿与牛顶角玩耍，一会儿又跑到牛背后揪着牛尾巴嘻闹……。这些快板动作与大人放牛时的动作是绝不会一样的，成人放牛只会去摸摸牛身上的毛，而肯定不会去揪牛尾巴的。在排练时，我常常对学生说：跳舞不是先想着为别人表演，而首先是自我感受。因此说儿童舞蹈是儿童情感语言的表现。

我们都知道，音乐是由多、来、米、发、索、拉、西共7个音符组成了各种旋律，并利用速度、强弱、和声等手段表现了人类的快乐、悲哀、恬淡、激愤、紧张、松弛等各种复杂的情感。而舞蹈和音乐一样，舞蹈的形体动作也有高调、中调、低调，利用高、中、低三个不同层次的空间里各具特色的动作，如高层的跳跃、飞腾；中层的站姿、舞态；低层的滚翻、造型等，再加上快板、慢板、抒情、激昂等各种不同的节奏来抒发人类的情感，来表述所要达到的意境。优秀的教师在教学中都特别强调让学生“要把动作唱出来”或者说“唱动作而不是做动作”就是这个道理。要创作和练好儿童舞蹈就必须遵循上述这一普遍规律，即舞蹈轨迹，要深刻体验儿童生活，创造出生动、活泼的儿童形象，要舞出儿童的舞风、舞律与舞态。儿童舞蹈犹如一曲曲稚气、轻柔、甜美的儿歌，蹦跳着儿童情趣的脉搏，旋转出花儿

朵朵的美妙旋律。可以这样讲,儿童舞蹈是儿童的“情感语言”和“形体音乐”。儿童舞蹈是舞蹈艺术中的一种特别的、专门的学科。

第二节 儿童舞蹈的社会功用

随着科学技术的进步和时代的发展以及人民物质生活、文化生活水平的不断提高,不少孩子的家长 and 学校的老师已经逐步意识到,儿童除了学习语文、数学等文化课程外,在课余时间让他们再学习一些舞蹈、声乐、器乐、美术等方面的艺术知识,对于开发儿童的智力,提高审美能力和表现能力,陶冶情操,对于把他们培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的新一代接班人有着相当重要的作用。然而,也还有一些家长和教师认为,课余时间学习这些知识是多余的,会影响文化课程的学习。其中尤其对儿童学习舞蹈存有一些偏见,认为跳舞只不过是蹦蹦跳跳、玩玩乐乐的事情,搞得孩子四肢发达,头脑简单。实际上这是对儿童学习舞蹈的一种片面的错误的理解。舞蹈绝不仅仅是四肢和形体动作的简单模仿,而更重要的是它需要发挥儿童的想象力、形象思维能力,这无疑能促进大脑发育的。

下面我想通过几个例子来说明儿童舞蹈训练在促进儿童审美和表现能力方面所起的积极作用。坐、站、走谁都会,也是生活中必不可少的动作,然而坐姿、站相、走态对于受过舞蹈训练和未受过舞蹈训练的儿童来说是大不一样的。有一次,我

曾让我的几位学生与几位没有受过舞蹈训练的学生混杂在一起,请一些不认识这些同学的教师和家长来观看并评判他们的坐姿、站相和走态。尽管这些教师和家长没有学过舞蹈,但却能准确地辨认出哪几位同学是受过舞蹈训练的。这是为什么呢?因为受过舞蹈训练的儿童,他们在肌肉、韧带、骨骼等方面都经过适当的科学的锻练,得到了“理想”的发育,身体素质和内在的气质得到了提高,他们懂得审美和如何表现美,因此,他们的一举一动都展示出挺拔、机敏、矫健的姿态,焕发出潜移默化产生出的体态韵律之美。

80年代初,我的一位学生,各方面条件都相当不错,就因为膝盖骨稍大了一点,而未能考上专业舞蹈团体。然而,她多年所受到的系统的舞蹈训练,却使得她具备了一种不凡的气质。当她到某大饭店去考试时,饭店总经理从数百名应聘者中一眼就看出了她的艺术气质。她荣幸地被这家大饭店所录用。不久,便参加了饭店的艺术团,到国内外演出,为开拓饭店的业务起到了积极的宣传作用。从小学习舞蹈给这位学生的工作带来了她自己都意想不到的荣光,为此,她特意找到我说:“张老师,我以为没有考上专业就算白学舞蹈了,我现在才体会到,我并没有白学,而且舞蹈给我带来了众多的机遇。”有人说,我有不少学生,经过一段时间的舞蹈训练后,与刚入学时竟判若两人。我也同样做了仔细的观察,发现不少孩子经过舞蹈训练后,的确是起了不少变化。一些孩子初进舞蹈室时,偎在爸爸、妈妈身后,躲躲闪闪、羞怯害怕,而过了一段时间再来少年宫时就不一样了,他们有的拉着父母的手欢蹦乱跳;有的

一边唱着歌，一边踏着跑跳步便冲进了教室，见了老师不但不拘谨，而且什么都敢问，什么都敢说了。所有这些都说明，儿童舞蹈训练能改变孩子孤僻、寡言、呆板等不良性格，促进他们的健康成长。尤其是近 10 多年来，绝大部分孩子都是独生子女，在家中没有同龄的伙伴，而造成了性格内向。不少孩子又长期处于爷爷、奶奶、姥爷、姥姥以及父母的多方宠爱之下，容易产生娇、骄二气。儿童舞蹈活动恰恰能弥补这两方面的缺陷，因为参加舞蹈活动的组员经常在一起蹦蹦跳跳，好朋友、好伙伴逐渐多了起来；同时，舞蹈的基本功训练是比较艰苦的，能培养孩子吃苦耐劳的能力，克服他们娇生惯养的不良习气。所以儿童从小学习舞蹈的好处是多方面的。

儿童舞蹈在促进孩子审美和表现力的功能方面，决不仅限于舞蹈表演方面，而是一举多得。儿童舞蹈开发了孩子们的形象思维，而且由于这些孩子经常到各大剧场及电视台演出、录像，较比其他孩子要见多识广，这对于发挥他们的创造力，提高他们的自我表现力有着很大的积极作用。一位学生家长向我反映，她的女儿参加舞蹈班以后，语文学习成绩逐渐提高，尤其是作文常常受到老师的称赞，并当作范文在班上朗诵。下面是她写的一篇参加舞蹈班活动心得体会中的片断：

我跟少年宫的张老师学习舞蹈已经有 8 年了，在学习舞蹈的同时，也培养了我丰富的想象力。

例如：在跳《钓鱼》这个舞蹈的时候，我感到自己就是一条小金鱼，原来在碧绿清澈的水中无忧无虑地玩耍嬉