



幼师 舞蹈教程



主 编◎吴翠静 副主编◎刘玥新 朱 婧 张剑秋

Jm.3
4

国家中等职业教育改革发展示范学校规划教材·学前教育专业

主编 吴翠静
副主编 刘玥新 朱婧 张剑秋

1-1522-1-2013-2-5043-1

艺术教育是人类文明的重要途径，其中，舞蹈教育是艺术教育的重要一环。随着社会物质文明的飞速发展，人们对精神文化的需求也越来越高。舞蹈作为人类文明的重要成果，并开始走进学校的课堂。在一些中小学校、中等师范、幼儿师范、职业高中普遍设立了舞蹈形体课。舞蹈形体课已成为学前教育专业的重要课程。舞蹈形体课正成为学生的必修课程。舞蹈形体课教材编写是满足社会的迫切要求。在教育领域，从幼师到中等师范学校、高等师范院校，都普遍出现了舞蹈师资供不应求的现象。因此，培养一大批舞蹈教育师资，尽快编写高质量的舞蹈教材已成为当务之急。

幼师舞蹈教程

主 编 吴翠静

副主编 刘玥新 朱婧 张剑秋

师范舞蹈教育的专业要求与专业舞蹈学校的舞蹈教育不同。舞蹈教育专业要求从事师范舞蹈教育的人员必须具备舞蹈基础理论知识，对师范舞蹈教育师资的培养与专业舞蹈学校对职业演员的培养是不同的。其不同之处在于：专业舞蹈学校主要培养在舞台上表演的专业舞蹈演员，他们擅长表演，学习时间较长，而且所学科目非常明确，学生进校就分芭蕾舞科、民族舞科、古典舞科、现代舞科等专门学科；而师范舞蹈教育专业学生的培养不是单项的，它要求学生在校短时间内学习掌握各类不同舞种，打下扎实、深厚的舞蹈知识功底，主要舞种都要学习，尽可能涉猎广博、触类旁通，以加强各舞种之间的横向关系，并且注重课程的综合性、整体性和科学性。

本书是学前教育专业舞蹈教育工作的基本教材，也是舞蹈教育专业的基本教材。本书可作为学前教育专业舞蹈教育工作的基本教材，也可作为舞蹈教育专业的基本教材。

本教材由河北经贸大学刘玥新、朱婧、张剑秋等主编。本书在编写过程中，参考了国内外有关舞蹈教育的文献资料，并征求了有关专家的意见。本书在编写过程中，参考了国内外有关舞蹈教育的文献资料，并征求了有关专家的意见。

本书面向幼师、中等师范舞蹈师资全面、综合、系统地介绍舞蹈教育的基本理论、基本知识和基本技能。本书可作为学前教育专业舞蹈教育工作的基本教材，也可作为舞蹈教育专业的基本教材。

力求实际运用，培养从事舞蹈教育工作的基本教材。本书可作为学前教育专业舞蹈教育工作的基本教材，也可作为舞蹈教育专业的基本教材。

本书由河北经贸大学刘玥新、朱婧、张剑秋等主编。本书在编写过程中，参考了国内外有关舞蹈教育的文献资料，并征求了有关专家的意见。本书在编写过程中，参考了国内外有关舞蹈教育的文献资料，并征求了有关专家的意见。

本书面向幼师、中等师范舞蹈师资全面、综合、系统地介绍舞蹈教育的基本理论、基本知识和基本技能。本书可作为学前教育专业舞蹈教育工作的基本教材，也可作为舞蹈教育专业的基本教材。

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼师舞蹈教程 / 吴翠静主编. —北京: 中国财富出版社, 2015. 3

(国家中等职业教育改革发展示范学校规划教材·学前教育专业)

ISBN 978-7-5047-5571-1

I. ①幼… II. ①吴… III. ①儿童舞蹈—中等专业学校—教材 IV. ①J732.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 044236 号

策划编辑 王淑珍

责任编辑 孙会香 惠 女

责任印制 方朋远

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼

电 话 010-52227568 (发行部)

010-68589540 (读者服务部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5571-1/J·0031

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 14.5

字 数 326 千字

邮政编码 100070

10-52227588 转 307 (总编室)

010-52227588 转 305 (质检部)

版 次 2015 年 3 月第 1 版

印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价 33.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

艺术教育是素质教育的重要途径,其中,舞蹈教育是艺术教育的重要一环。随着社会物质文明的飞速发展,人们对精神文明的需求也越来越高。舞蹈教育体现着现代文明的成果,并开始走进学校的课堂,在一些中小学校、中等师范、幼儿师范、职业高中普遍设立了舞蹈形体课程,他们把舞蹈教育与其他学科摆在同等重要的位置。舞蹈课正成为学生的必修课之一。但是,舞蹈教育师资以及舞蹈教材却满足不了社会的迫切要求,在教育领域,从幼师到中等师范学校、高等师范院校,都普遍出现了舞蹈师资供不应求的现象。因此,培养一大批舞蹈教育师资,尽快编写高质量的舞蹈教材已成为当务之急。

师范舞蹈教育是一门崭新的学科,它与专业舞蹈学校的舞蹈教育不同。舞蹈教育专业要求从事师范舞蹈教育的师资具备多种舞蹈艺术的基本技能和舞蹈基础理论知识。对师范舞蹈教育师资的培养与专业舞蹈学校对职业演员的培养是不同的。其不同之处在于:专业舞蹈学校主要培养在舞台上表演的专业舞蹈演员,他们擅长表演,学习时间较长,而且所学科目非常明确,学生进校就分芭蕾舞科、民族舞科、古典舞科、现代舞科等专门学科;而师范舞蹈教育对学生的培养不是单项的,它要求学生在较短时期内学习掌握各类不同舞种,打下扎实、深厚的舞蹈知识功底,主要舞种都要学习到,尽可能涉猎广博、触类旁通,以加强各舞种之间的横向关系,并且注重课程的综合性、整体性和科学性,有些课程以浓缩的形式进行重新组合,力求实际运用,培养从事舞蹈教育工作师资的基本能力,突出舞蹈教育体系的特点。因此,本教材侧重于舞蹈基本技法和舞蹈基础理论知识的编写,此外,还浅显、系统地介绍了一些舞蹈欣赏以及我国几种主要民族舞的基本动作。

本教材由河北经济管理学校吴翠静担任主编,刘玥新、朱婧、张剑秋担任副主编。教材主要编写分工如下:舞蹈的基本训练、软开度训练、中国古典舞基训、中国古典舞身韵训练四部分由吴翠静、张剑秋、毕志峰编写,中国民族民间舞由刘玥新、骆园、杨丽编写,幼儿舞蹈由朱婧、杜鑫、赵金辉、刘孟娟(河北省直机关第七幼儿园)编写。在此,感谢河北佰俪友软件开发公司的大力支持和帮助。

本书面向幼师、中师以及高等师范学校师生,舞蹈知识介绍范围较为宽泛,旨在培养舞蹈师资全面、综合、一专多功能的工作能力。由于编写时间仓促,编者能力有限,书中难免存在疏漏、不当之处,诚恳希望广大读者和有关专家不吝批评指正,以便不断修订完善。

编 者

2014 年 12 月



目 录

项目一 舞蹈的基本训练	1
任务一 素质训练	1
任务二 基本姿势	3
任务三 头颈部位训练	4
任务四 肩臂部位训练	5
任务五 勾绷脚训练	6
任务六 腿部能力训练	8
任务七 腹背能力训练	8
项目二 软开度训练	10
任务一 腰部柔韧度训练	10
任务二 腿部软开度训练	11
项目三 中国古典舞基训	17
任务一 基本手位和脚位	17
任务二 把上基本功训练	28
任务三 中间技巧训练	35
项目四 中国古典舞身韵训练	39
任务一 眼睛训练	40
任务二 手的训练	41
任务三 提、沉	43
任务四 冲靠与旁移	45
任务五 含、腆、仰	46
任务六 旁提	46
任务七 云肩转腰	47
任务八 横拧	48
任务九 步伐训练	49



项目五 中国民族民间舞	51
任务一 藏族舞蹈	51
任务二 蒙古族舞蹈	57
任务三 维吾尔族舞蹈	63
任务四 朝鲜族舞蹈	67
任务五 东北秧歌	70
任务六 胶州秧歌	77
任务七 云南花灯舞蹈	79
任务八 安徽花鼓灯舞蹈	81
项目六 幼儿舞蹈	83
任务一 一级组合及教学法	83
任务二 二级组合及教学法	104
任务三 三级组合及教学法	123
任务四 四级组合及教学法	153
任务五 五级组合及教学法	186
任务六 六级组合及教学法	204
参考文献	224



项目一 舞蹈的基本训练



知识目标

1. 认识舞台方位，掌握基本手形和脚形。
2. 掌握头、肩、腿、腰、脚的正确方法。
3. 训练腿、腰的基本软开度。



技能目标

1. 提高学生的基本功训练，加强学生的表现力。
2. 培养学生刻苦、认真的良好学风。了解中国古典舞的舞蹈风格。
3. 在切身的训练中去体验舞蹈风格，培养学生对舞蹈的审美能力。

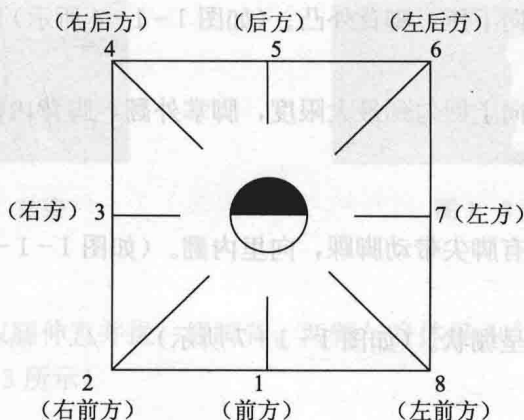


情感目标

1. 帮助学生较强美育教育，提高综合素质，使之德、智、体、美全面和谐的发展。
2. 培养学生的综合表现能力，以及学生对中国古典舞的认识和把握。
3. 学习古典舞的基本步法，培养学生舞蹈兴趣、了解风格特点。

任务一 素质训练

一、教室基本方位





(附：中间圆代表舞者，白色半圆代表前身，黑色半圆代表后背。)

一切舞蹈都要在一个严格的方位下完成，手、眼、脚都要在明确的方向点完成动作，要求舞者有明确的方位感。

舞蹈基本方位：有 8 个方位（1—8 点）

人的平面方位：一般以舞者自己身体的正前方为标准，每向右转 45° 为一个方向，共分八个方向。即：场地正前为第一方位——“1 点”，依次类推。

二、手形

1. 兰花指

五指挺直，虎口收紧，拇指向中指靠拢。(如图 1-1-1 所示)

2. 虚拳

五指向掌心弯曲，握成空心拳，拇指内屈相接于食、中指间。(如图 1-1-2 所示)

3. 单指

食指挺直，拇指与中指指尖相接，内屈。(如图 1-1-3 所示)

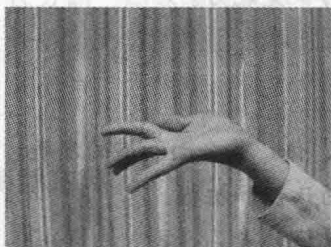


图 1-1-1 兰花指



图 1-1-2 虚拳

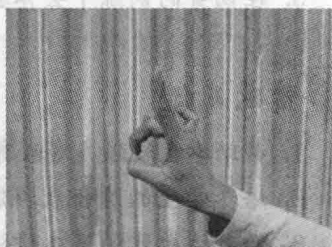


图 1-1-3 单指

三、脚形

1. 绷脚

拇指带动其他四指向下压，脚背外凸。(如图 1-1-4 所示)

2. 勾脚

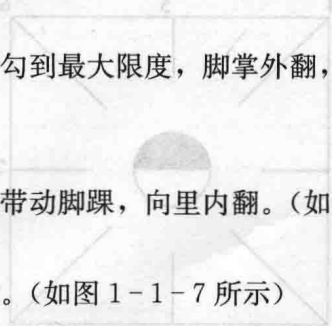
拇指带动其他四指向上回勾到最大限度，脚掌外翻，脚背内凹。(如图 1-1-5 所示)

3. 绷脚

在脚绷的基础上，有脚尖带动脚踝，向里内翻。(如图 1-1-6 所示)

4. 勾绷脚

脚趾呈勾状，脚踝呈绷状。(如图 1-1-7 所示)



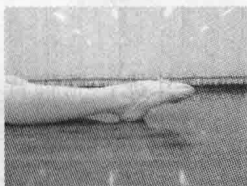


图 1-1-4 绷脚



图 1-1-5 勾脚



图 1-1-6 抗脚

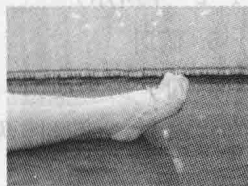


图 1-1-7 勾绷脚

任务二 基本姿势

1. 站姿

双脚并拢站，双腿夹紧并伸直膝盖，臀部肌肉从里向外收紧，双手叉腰，手腕下压，手肘在身体两侧，脊椎骨向上延伸到头顶，肩膀展开并下压，下巴微微上跷。（如图 1-2-1 所示）

2. 坐姿

双腿并拢向前伸直，绷脚背，后背直立，双肩于体侧放长延伸，指尖轻触地面。（如图 1-2-2 所示）

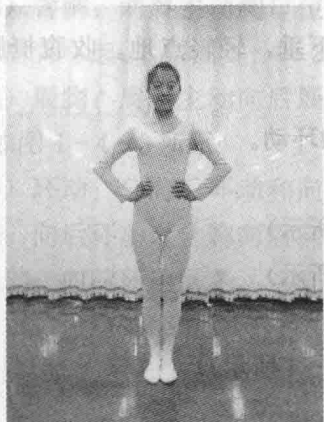


图 1-2-1 站姿



图 1-2-2 坐姿

3. 仰卧

仰面躺于地面，双腿伸直并拢，绷脚背，两臂与身体呈 30° 夹角放于身体两侧，手背向上。（如图 1-2-3 所示）



4. 侧卧

双腿伸直并拢，绷脚背，身体侧躺于地面，一手枕于头下，一手胸前扶地。（如图 1-2-4 所示）

5. 俯卧

面向下扶于地面，双臂向前伸直，与肩同宽，手心向下，双腿伸直并拢，绷脚背，两脚跟夹紧，使身体两头无限延长。

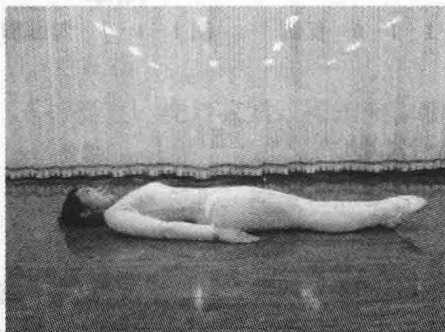


图 1-2-3 仰卧

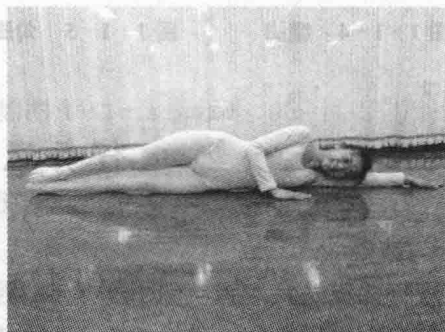


图 1-2-4 侧卧

任务三 头颈部位训练

学习目标：训练学生正确的头部动作路线。

学习准备：坐姿准备，双手置于体侧，指尖自然下垂，轻轻点地。收腹挺胸，立腰拔背。

动作：低头、仰头、左右倾头、左右转头、头颈的环动。

做法：

- (1) 低头：头最大限度地向下低。（如图 1-3-1 所示）
- (2) 仰头：头最大限度地向后仰。（如图 1-3-2 所示）
- (3) 倾头：头最大限度地向左右倾倒。（如图 1-3-3 所示）
- (4) 转头：头最大限度地向左右转动。（如图 1-3-4 所示）
- (5) 环动：头顶画平圆一周。

注意：做头颈部位训练时，要保持上身的正直不动，肩膀下压。



图 1-3-1 低头

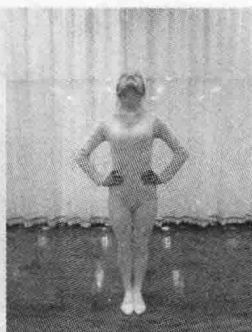


图 1-3-2 仰头



图 1-3-3 倾头



图 1-3-4 转头

任务四 肩臂部位训练

学习目标：使学生掌握正确的肩臂部位的运动路线。

学习准备：坐姿准备，双手置于体侧，指尖自然下垂，轻轻点地。收腹挺胸，立腰拔背。

动作：提肩、压肩、含胸、展胸、环动。

做法：

(1) 提肩：将肩最大限度地向前提（肩去找耳朵）。(如图 1-4-1 所示)

(2) 压肩：将肩最大限度地向后压。

(3) 含胸：两肩主动胸口位置关回，两臂随肩膀自然向前关，手腕相对，胸口含回来，后背弓起。(如图 1-4-2 所示)

(4) 展胸：肩膀主动向后展开，后背加紧，手臂自然向后关，手心向上，胸口展开。(如图 1-4-3 所示)

(5) 环动：分向后环动和向前环动；它是提肩、压肩、含胸、展胸的综合连贯肩臂训练。向后环动，含胸向后向上提肩，向后向下压肩，展胸，收回，在肩部向上画半圆运动；向前环动反之。

要求：做肩臂部位训练时，要尽量使肩的动作幅度做大。



图 1-4-1 提肩

图 1-4-2 含胸

图 1-4-3 展胸



图 1-4-1 提肩



图 1-4-2 含胸



图 1-4-3 展胸

任务五 勾绷脚训练

学习目标：掌握勾脚和绷脚的正确方法和动作规格。

学习准备：坐姿准备，双腿伸坐，双手斜下位扶地，脚背绷直。

动作：

(1) 勾脚：脚趾向上向内收起，脚背收缩，脚跟用力向前顶，注意力量到脚跟。(如图 1-5-1 所示)

(2) 绷脚：脚趾用力下压，脚背上顶，脚腕伸直，注意力量到脚尖。(如图 1-5-2 所示)



图 1-5-1 勾脚



图 1-5-2 绷脚

(3) 脚趾、脚踝分解勾脚：在绷脚的状态下，脚背绷直，五个脚趾向上勾起，最后形成勾脚。



(4) 脚趾、脚踝分解绷脚：在勾脚的状态下，脚背下压绷直，五个脚趾上勾，最后形成绷脚。

(5) 脚部环动：分外旋环动和内旋环动，主要练习脚、腿的外开。

外旋环动：绷脚状态下准备，先双脚勾脚，保持勾脚不动，脚尖主动向两侧打开，大腿向外侧转开 [如图 1-5-3 (a) 所示]，保持外开的基础上绷脚 [如图 1-5-3 (b) 所示]，最后双脚并拢，大腿关回原位。

内旋环动：正好与外旋相反。绷脚状态下保持，双脚与大腿主动向外侧转开，外开基础上，双脚勾脚，最后两脚在勾脚状态下关上，双脚绷脚收。

注意：在环动过程中脚后跟一直紧贴并拢，不能分开，双腿保持加紧绷直，不能弯曲。



(a)



(b)

图 1-5-3 外旋环动

勾绷脚组合 (8 个 8 拍)。

准备姿态：面向 2 点，坐姿，绷脚。

【1—4】1—2：两脚同时勾脚。

3—4：两脚同时绷脚。

5—8：动作同 1—4。

【5—8】1—2：右脚勾脚左脚绷脚。

3—4：右脚绷回。

5—6：左脚勾脚右脚绷脚。

7—8：左脚绷回。

【9—12】1—2：两脚同时勾绷脚。

3—4：两脚同时勾脚。

5—6：两脚同时勾绷脚。

7—8：两脚同时绷脚。

【13—16】1—8：动作同【9—12】小节。



【17—20】1—2：右脚绷脚抬起 30° 。

3—4：在 30° 位置上勾脚。

5—6：再绷脚。

7—8：绷脚轻落地。

【21—24】1—8：动作同【17—20】小节，换左腿做。

【25—28】1—2：两脚同时勾脚。

3—4：由勾脚打开至一位。

5—6：一位上绷脚。

7—8：两脚关上。

【29—32】1—8：动作同【25—28】小节。

要求：做勾脚时，脚后跟向前端至脚后跟离开地面。绷脚时，脚尖向远向下绷。勾、绷脚膝盖均不能弯。

任务六 腿部能力训练

学习目标：训练腿部柔韧和肌肉控制能力。

学习准备：正步位蹲，含胸低头准备。

做法：

(1) 正步位蹲、起训练，主要训练后跟腱的柔韧度。

(2) 压腿（颤旁腿）训练，主要训练大腿的外旋以及大腿肌肉的力量。

任务七 腹背能力训练

学习目标：训练学生腹肌和背肌的力量。

学习准备：俯卧，两臂与肩同宽向上伸直，两腿夹紧，两脚后跟并拢。

做法：

(1) 两手收于腰部，撑起上身，然后向后下腰，再还原至准备动作。[如图 1-7-1 (a) 所示]

(2) 两臂、头、肩和胸以及两腿同时离地向上抬起，使身体像小船一样两头跷起，然后还原。[如图 1-7-1 (b) 所示]

(3) 先左手于右腿同时抬起，再右手和左腿同时抬起。[如图 1-7-1 (c) 所示]

要求：手臂、腿要最大限度地向上抬起。

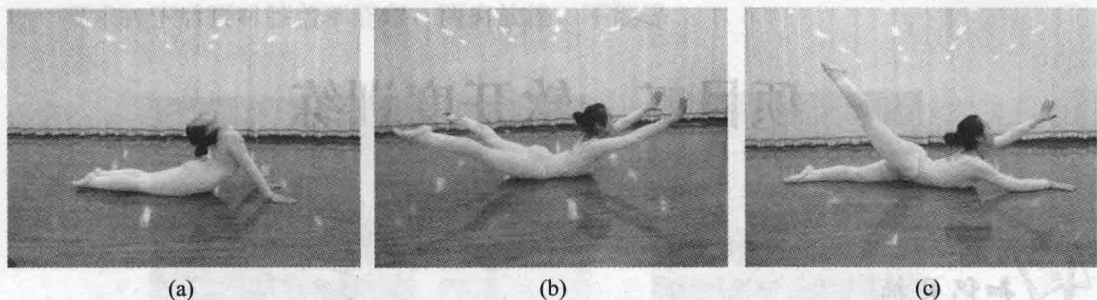


图 1-7-1 腰腹训练

腰背肌组合 (8 个 8 拍)。

准备姿态: 俯卧, 两腿伸直并拢, 绷脚, 双臂前伸, 手心向下。

【1—4】1—2: 两手收回至腰旁。

3—4: 撑起, 上身直立, 胯腹贴地。

5—6: 上身落下。

7—8: 两手前伸。

【5—8】1—8: 动作同【1—4】节。

【9—12】1: 两手收回至腰。

2: 撑起上身。

3—4: 下腰。

5: 上身直起。

6: 上身落下。

7—8: 两手前伸。

【13—16】1—8: 动作同【9—12】节。

【17—20】1—4: 右腿伸直绷脚于左臂同时抬起。

5—8: 落下。

【21—24】1—8: 动作同【17—20】节, 换左腿右臂。

【25—28】1—4: 两臂两脚同时向上抬起, 腹部着地。

5—8: 轻落下。

【29—32】1—8: 动作同【25—28】节。



项目二 软开度训练



知识目标

1. 学习古典舞的手形，手臂单一动作、双手配合动作。
2. 学习古典舞的脚形，脚的单一动作、配合动作。
3. 训练腿部的开绷直能力和腰部的软度。



技能目标

1. 提高学生的基本功训练，加强学生的表现力。
2. 培养学生刻苦、认真的良好学风。



情感目标

1. 提高学生的综合素质，帮助学生较强美育教育，使之德、智、体、美全面和谐的发展。
2. 培养学生的综合表现能力，以及学生对舞蹈基本功的认识和把握。
3. 培养学生的舞蹈兴趣。

任务一 腰部柔韧度训练

学习目标：训练学生肩部、腰部的外开度及柔韧度。

一、把上压肩

学习准备：双脚并拢站好，直膝站立，面向把杆，双臂向前抬起，上体前屈，双臂搭在把杆上。（如图 2-1-1 所示）

做法：上体尽量往下压。

要求：挺胸，肩关节松弛。

二、腰部柔韧度训练

学习准备：双手或者单手扶把，双腿略分开，基本站姿站好。（如图 2-1-2 所示）

做法：两腿膝盖伸直，两髋向前顶，同时，由头带动向后卷，顺序是头、胸、腰。



要求：下后腰时膝盖不能弯，两肩放松，不能提。

四、地面压旁腿

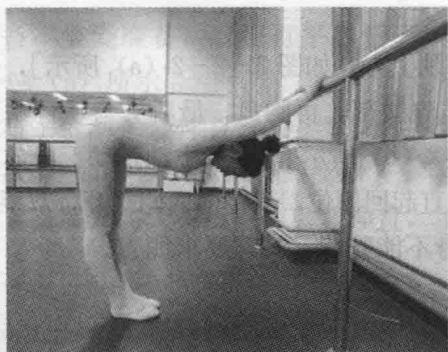


图 2-1-1 把上压肩

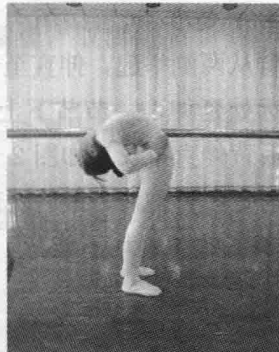


图 2-1-2 腰部柔韧度训练

任务二 腿部软开度训练

学习目标：训练腿部的开、绷、直能力。

一、压脚背

学习准备：双手扶把，左脚脚趾抵于右脚脚背上。（如图 2-2-1 所示）

做法：用左脚的力量压右脚脚后跟，向下。

要求：用力要适度。

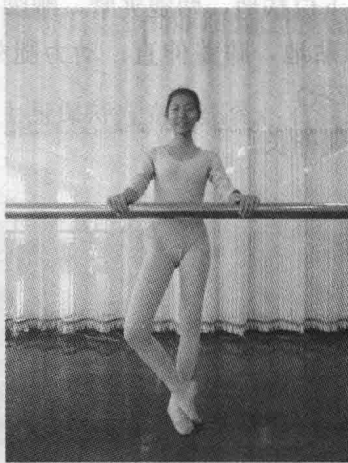


图 2-2-1 压脚背