

高等学校儿童艺术教育系列教材·舞蹈

# 儿童舞蹈

*E r t o n g w u d a o*

赵幼珍 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

# 儿童舞蹈

ERTONG WUDAO

编 著 赵幼珍  
参编人员



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS  
浙江大学出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

舞蹈. 儿童舞蹈/赵幼珍著. —杭州: 浙江大学出版社, 2009. 1

(高等学校儿童艺术教育系列教材)

ISBN 978-7-308-06251-0

I. 舞… II. 赵… III. 儿童歌舞—高等学校—教材 IV. J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154389 号

## 儿童舞蹈

赵幼珍 著

---

责任编辑 王长刚

文字编辑 李 晶

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>

<http://www.press.zju.edu.cn>)

电话: 0571-88925592, 88273066(传真)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 富阳市育才印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 3.75

字 数 82 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-06251-0

定 价 12.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88925591

# 概述

近几年来,在儿童教育领域里,素质教育的观念已深入人心,它表述了一种科学的教育观念即教育要以全面提高受教育者的素质为出发点和归宿。在各科教育中如何落实素质教育,便成了大家关注和研究的重点。与其他学科相比较,儿童舞蹈教育得天独厚,具有推动儿童素质全面提高的诸多潜在因素。舞蹈具有可视性、运动性、具体形象、感染力强等特点,与儿童兴奋强于抑制、好奇、好动、好模仿、易幻想、思维具体形象等身心发展特点相吻合。如果把舞蹈中的潜在因素巧妙地转化成行之有效的教育方法和途径,把舞蹈变成孩子们的自主探索活动,借用舞蹈表达孩子们的所想,以舞蹈启情、育智、健身等,那么,舞蹈的意义已远超其自身的训练价值,它能有力地推动儿童全面发展。因此,舞蹈是极其适合儿童的一种活动,也是实施儿童素质教育的最佳途径之一。

儿童舞蹈素材的学习是幼师舞蹈教育的重要组成部分。通过这部分内容的学习,学生熟练掌握常用的儿童舞步和丰富多样的模拟动作,掌握常用队形,提高学生对儿童舞蹈的表现力,了解儿童舞蹈特点及其表现形式,积累大量的儿童舞蹈素材,开阔学生对儿童舞蹈的创编思路,为学习儿童舞蹈创编和今后从事幼教工作打下坚实的基础。

本书共编著了十六个儿童舞蹈课堂教学组合,每个组合由基本步伐、组合内容、音乐三部分组成,并配有主干动作图、场记图。

从内容上看,一部分是单一或若干个儿童舞步的训练组合,其

中加入了多种简单的上肢等身体动作,与相应的儿童舞步协调配合,并配以简单的队形,使舞步训练得以强化,在步伐的重复中呈现整体动作的多样化,流动的队形更添情趣与美感。另一部分内容由儿童基本舞步与模拟动作有机结合,其中包含了丰富多样的儿童舞步和各种生动形象的模拟动作,一般每个组合由若干个比较典型的模拟动作与单个或多个儿童舞步结合起来进行练习,同时,根据被模仿对象的特点配以相应的队形,使儿童舞步与模拟动作相融、动作与队形相衬,尽显童趣。

从组合特点上看,注重训练性,强调举一反三地学习素材,直至掌握,同时,也关注舞蹈的表演性,使教学既体现训练性,又不失表演性。一般来讲,训练性组合强调素材的习得,而表演性组合侧重素材的运用,只有掌握了大量的素材,才能创造性地运用素材编出形式多样的表演性舞蹈,如幼儿园常用的歌表演、表演舞、律动等。不能将素材的习得与学习作品等同或混淆,这也是“授之以渔”和“授之以鱼”的区别所在,同时也是本书采用训练性组合的原由。

从动作特点上看,突出儿童舞蹈动作舒展、短促有力、幅度较大、节奏欢快的特点,这是由儿童的生理和心理特点所决定的。

此书仅为幼师儿童舞蹈教学提供一个参考,在组合的编排中可能会有些不到之处,教师们可以进行创造性地丰富和发展,使之更趋完善。

另外,在编写此书时,选用了一些音乐作品。由于种种原因,暂时无法与部分作曲者取得联系,在此深表歉意!如您悉知,请与我们联系,我们将付给相应的稿酬。

编 者

2008 年 12 月

世界经济一体化所带来的竞争,主要是人才的竞争,这就要求高等教育要以高素质、综合教育为最新的培养目标。在我国,舞蹈技能水平,往往是用人单位衡量一位艺术教师综合素质的主要条件之一。因为在我国的中小学、幼儿园教育体制中,家长和教育专家都非常重视孩子音乐、舞蹈、美术等艺术能力的开发与培养,这就决定了依据我国的国情,舞蹈课作为高校艺术教育专业技能课程,用以培养专业艺术教师的基本素质和艺术修养,具有相当重要的意义。

这套高等学校儿童艺术教育舞蹈系列教材,从学生身体发展水平出发,结合儿童艺术教育专业特点和培养目标,以提高学生的艺术修养和审美能力、强化艺术教师的职业技能为目的。教材力求在知识上求广,在技能上求实,在内容上求新,在方法上求活,建立符合艺术教育、学前教育专业教学规律的新课程体系。围绕这些原则,本系列教材突出呈现以下几个特点:

### 一、教材体系的合理性

舞蹈系列教材包括《舞蹈基础训练》、《儿童舞蹈》、《民族民间舞》等。《舞蹈基础训练》是学生形体训练的基础教学。通过循序渐进地训练身体各个关节的灵活性以及肌肉韧带的柔韧性,掌握基本的直、绷、开的要领,克服身体的自然体态,获得正确的直立感,培养节奏感和身段的协调性。《儿童舞蹈》在形式上非常贴近专业特点;通过学习,了解儿童舞蹈的特点以及常用的舞蹈教学形式;通过排

练组合,了解舞台空间方位的运用,掌握简单的舞蹈队形。中国民族民间舞是我国中华民族不朽的艺术瑰宝,它跟意大利的歌剧、俄罗斯的古典芭蕾一样,有着悠久的历史 and 灿烂的文化底蕴。舞蹈艺术的学习和鉴赏,绝对离不开中国民族民间舞。这也是我们中国的特色教育。另外,《民族民间舞》的教学,结合儿童艺术教育专业特点,还要让学生了解各民间舞在儿童舞蹈教学中的运用。各教材既独立成册,又承上启下,相互衔接,体现了舞蹈教学的承续性和合理性。

## 二、内容的系统性和全面性

舞蹈系列教材在内容的选择上,依据儿童艺术教育专业舞蹈教学大纲要求和艺术教育系各专业教师多年的教学实践,综合艺术教育的特点,体现由浅入深、循序渐进的教学机制。本教材在难度设置上,有比较大的弹性,既可供三年制中专学生使用,也可供五年制大专和四年制本科学生使用。教师可根据学生的实际水平,因材施教,选择合适的内容展开教学。

## 三、方法的针对性和有效性

本教材以舞蹈组合训练为教学手段,设计安排了针对身体不同部位的训练、综合协调练习、团队集体练习等不同的训练方法,真正体现出舞蹈教育能促进人的形体优雅和艺术修养的提升,使每一位练习者充分认识和感知舞蹈训练的复合性功能。

在此感谢原浙江幼师老一辈的舞蹈教育家夏功顺老师、姚竞亚老师、陈康荣老师!他们为幼师的舞蹈教学奉献了毕生的精力,提供了大量宝贵的教学实践经验。特别是夏功顺老师领导制定的“幼师五年一贯制大专舞蹈教学大纲”,为艺术教育系的舞蹈教学提供了坚实的理论依据。正是他们的努力,才使今天的儿童艺术教育专业舞蹈系列教材能够在原有的教学大纲和教学计划的基础上得以提炼和出版,再次致以衷心的感谢!

浙江师范大学杭州幼儿师范学院儿童艺术教育系

2008年12月



# C 目 录

## CONTENTS

|    |                  |
|----|------------------|
| 1  | 第一单元 走步          |
| 4  | 第二单元 娃娃步         |
| 7  | 第三单元 跑跳步         |
| 10 | 第四单元 点步          |
| 14 | 第五单元 踏踢步、踏跳步     |
| 17 | 第六单元 交替步         |
| 21 | 第七单元 滑步、错步       |
| 24 | 第八单元 前踢步、后踢步、十字步 |
| 27 | 第九单元 踏踏步、进退步     |
| 30 | 第十单元 采果子         |
| 33 | 第十一单元 蝴蝶飞        |
| 36 | 第十二单元 兔跳         |
| 39 | 第十三单元 小鸡走        |
| 42 | 第十四单元 小鸭的舞       |
| 46 | 第十五单元 鸟飞         |
| 50 | 第十六单元 青蛙跳        |



# 第一单元 走 步

## (一) 基本步伐

### 1. 小踢腿走

正步位准备。一拍一个。以左起为例。第一拍,左脚落地的同时,右脚经擦地向前踢出。第二拍相反。如此连续进行(如动作图①)。

### 2. 正吸腿走

动作方法基本同1,把小踢腿变成正吸腿即可(如动作图②)。

## (二) 组合

准备

正步站于台右后。

第一段——第二段

正吸腿走,前后摆手(如动作图③)。走龙摆尾队形成两横排(如场记图一)。

第三段

1×8: (1),推左脚背,向左横摆手,左转头(如动作图④)。(2),还原。(3-4)同(1-2)相反。(5-8),原地做4个小踢腿走,双手横摆(如动作图⑤)。

2×8: 动作同1×8。(5-8),走成四横排。

3×8—4×8: 动作同1×8的(5-8),分别向7、5、3、1点方向做4个小踢腿走。

第四段

1×8: (1-2),身对1点,左脚横迈一步,经双膝屈伸移重心成右旁点,双手向左横摆(如动作图⑥)。(3-4)同(1-2)相反。(5-8),转身向7点,下后胸腰,右转头向1点,前后摆手做4个正吸腿走(如动



动作图①



动作图②



动作图③



动作图④



动作图⑤



动作图⑥



动作图⑦



动作图⑧



动作图⑨

作图⑦)。

2×8: 动作同1×8,但(1-4),身对5点做。(5-8),身对3点做。

3×8: (1-4)同1×8的(1-4)。(5-8),一、三竖排做4个正吸腿走,向5点退,下45°前腰,前后摆手,左转头(如动作图⑧)。二、四竖排做4个正吸腿走,向1点进,略下后胸腰,仰头,双手上抬至双扬掌位(如动作图⑨)。队形如场记图二。

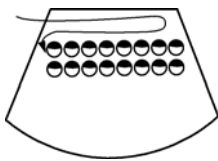
4×8: 动作同3×8,一、三竖排和二、四竖排的动作对换,但二、四竖排须右转头。

#### 第五段

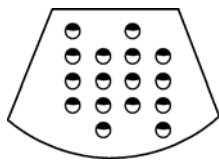
1×8: (1-4),动作同第三段1×8的(1-4),(如动作图③)。(5-8),做4个小踢腿走,双手横摆(如动作图⑤),一、二竖排和三、四竖排分别走成圆形(如场记图三)。

2×8: 同1×8,继续在圆上做动作。

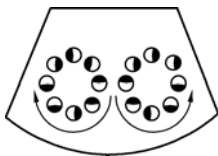
3×8—4×8: 动作同1×8,分别向3、7点走进场(如场记图四)。



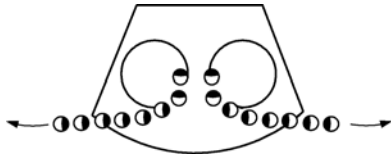
场记图一



场记图二



场记图三



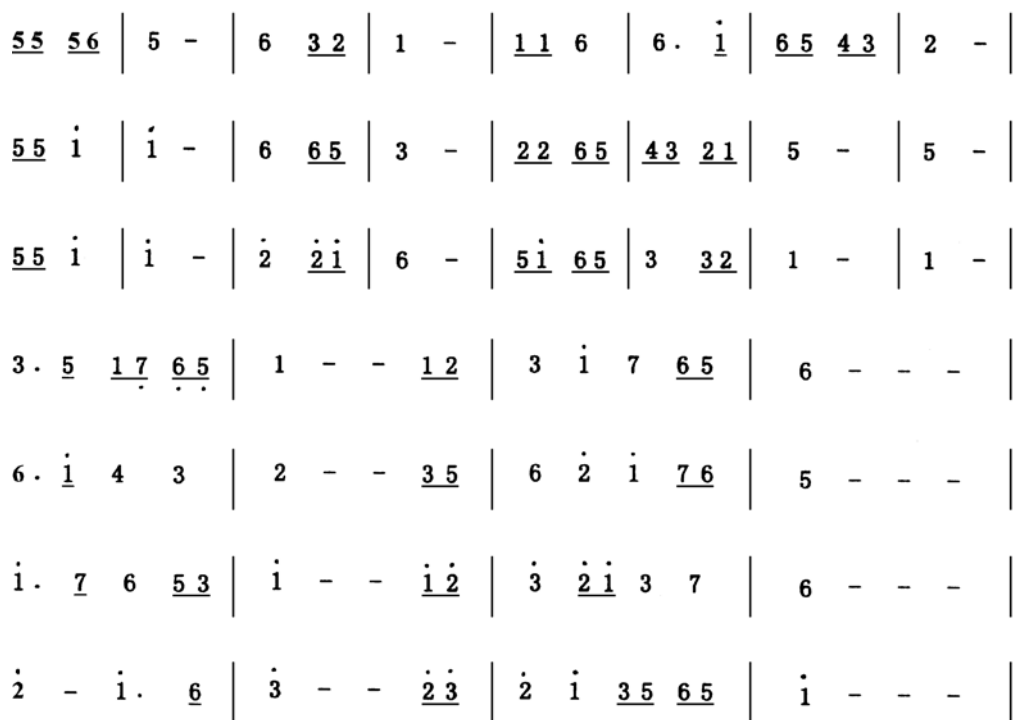
场记图四

# 音 乐

## 红 星 歌

1 = C 2/4、4/4

傅庚辰 曲



## 第二单元 娃娃步

### (一) 基本步伐

#### 1. 屈膝娃娃步

小八字位准备。两拍一个。以左起为例。第一拍,右脚重心,屈膝,同时,左腿屈膝勾脚向旁抬起,下左旁腰,向左偏头(如动作图①)。第二拍,还原。

#### 2. 直膝娃娃步

动作基本同上,但动力腿旁抬时,主力腿直膝(如动作图②)。一般一拍一个。

#### 3. 跳式娃娃步

动作基本同1,但第一拍右脚轻轻跳一次。

### (二) 组合

#### 第一段

1×8: (1-2),右脚重心的屈膝娃娃做一个。第一拍双手呈芭叶掌,经体前下弧线推拉至右手放于右肩上,左手放于单山膀位(如动作图③)。第二拍双手垂于体侧。(3-4)同(1-2)相反。(5-8),走3个直膝娃娃步,双手做3个肩前推拉手,一手放于肩上,一手放于单山膀位(如动作图④),最后一拍放于体侧。由台右后向台左前侧走(如场记图一)。

2×8—3×8: 动作同1×8,继续向前走。

4×8: (1-4)同1×8的(1-4)。(5-8),左右脚快速向后交替跳踢,紧接做小碎步走,双手由下经体前到上再向旁打开到双山膀位,略下前腰。队形走成四竖排(如场记图二)。

#### 第二段

1×8: (1-2),做一个右脚重心的跳式娃娃步,双手同第一段1×



动作图①



动作图②



动作图③



动作图④

8 的(1-2)。(3-4)同(1-2)相反。(5-6),做一个屈膝娃娃步,双手旁起屈肘放于腮旁成娃娃式手(如动作图⑤)。(7-8)同(5-6)相反。

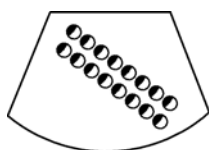
2×8—3×8: 动作同 1×8。

4×8: (1-4)同 1×8(1-4)。(5-8),左右脚快速交替向后跳踢,紧接小碎步向右自转,下左旁腰,双手同动作图⑤,一、二竖排和三、四竖排转成面对面(如场记图三)。

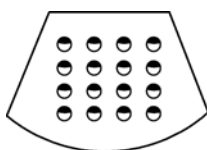
### 第三段

1×8: (1-4),做 3 个直膝娃娃步向后退,左手叉腰,右手在头上方挥手,以示再见(如动作图⑥)。(5-6),双膝原地屈膝一次,双手放于右耳旁拍手一次。(7-8)同(5-6)相反。

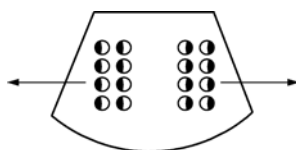
2×8—4×8: 动作同 1×8 相同,一、二竖向 3 点退进场。三、四竖排向 7 点退进场。



场记图一



场记图二



场记图三



动作图⑤



动作图⑥

# 音 乐

## 泥 娃 娃

1 = E 2/4

$\underline{\underline{3\ 6}}\ \underline{\underline{6}}\ |\ \underline{\underline{3\ 7}}\ \underline{\underline{7}}\ |\ \underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 5}}\ |\ 3\ -\ |\ \underline{\underline{3\ 65}}\ \underline{\underline{3\ 2}}\ |\ \underline{\underline{1\ 32}}\ \underline{\underline{1\ 7}}\ |\$   
 $\underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{5\ 4}}\ |\ 3\ -\ |\ \underline{\underline{3\ 6}}\ \underline{\underline{6}}\ |\ \underline{\underline{3\ 7}}\ \underline{\underline{7}}\ |\ \underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 5}}\ |\ 3\ -\ |\$   
 $\underline{\underline{3\ 65}}\ \underline{\underline{3\ 2}}\ |\ \underline{\underline{1\ 32}}\ \underline{\underline{1\ 7}}\ |\ \underline{\underline{3\ 3}}\ \underline{\underline{1\ 7}}\ |\ 6\ -\ |\ \underline{\underline{6\ 1}}\ 1\ |\ \underline{\underline{7\ 76}}\ \underline{\underline{7}}\ |\$   
 $\underline{\underline{6\ 2}}\ 2\ |\ \underline{\underline{4\ 32}}\ 3\ |\ \underline{\underline{0\ 1}}\ \underline{\underline{1\ 2}}\ |\ \underline{\underline{3\ 65}}\ \underline{\underline{3\ 2}}\ |\ \underline{\underline{1\ 32}}\ \underline{\underline{1\ 6}}\ |\ \underline{\underline{7}}\ -\ |\$   
 $\underline{\underline{3\ 6}}\ \underline{\underline{6}}\ |\ \underline{\underline{3\ 7}}\ \underline{\underline{7}}\ |\ \underline{\underline{6\ 6}}\ \underline{\underline{6\ 5}}\ |\ 3\ -\ |\ \underline{\underline{3\ 65}}\ \underline{\underline{3\ 2}}\ |\ \underline{\underline{1\ 32}}\ \underline{\underline{1\ 7}}\ |\$   
 $\underline{\underline{3\ 3}}\ \underline{\underline{1\ 7}}\ |\ 6\ -\ ||$

## 第三单元 跑 跳 步

### (一) 基本步伐

#### 1. 跑跳步

正步准备。一拍一个。以左起为例。第一拍前半拍,左脚掌踏地,后半拍左脚原地小跳一次。同时,右脚正吸腿。第二拍,动作同第一拍,左右脚互换(如动作图①)。

### (二) 组合

全体于台左后侧站成一横排,双手叉腰。

#### 第一段

一拍一个跑跳步,双手叉腰。由台左后侧进场,跑成一个大圆圈(如场记图一)。

#### 第二段

1×8: 单数在圆圈上做踏步全蹲,胸前拍手。双数(1-4),跑跳步向圆心聚拢,双手上抬至双扬掌位(如动作图②)。(5-8),做跑跳步,身体前倾,双手落到小七位,退回原位(如动作图③)。

2×8: 单双数互换动作。

3×8: 单数动作同 1×8。双数做跑跳步,左手叉腰,右手放于扬掌位,提腕,手心向下,下左旁腰,眼看舞伴(如动作图④),向左绕着舞伴转一圈。

4×8: 单双数互换动作,但单数须向右转一圈。

#### 第三段

1×8: 做跑跳步,双手叉腰,跑成台中两横排(如场记图二)。

2×8: 前排按节拍压脚跟,双手上举,相互拉手。后排做跑跳步拍手,穿到前面。

3×8: 前后横排互换动作。



动作图①



动作图②



动作图③

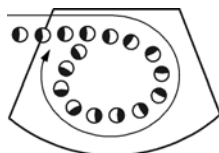


动作图④

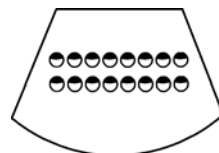
4×8: 前后排相对应的舞伴,左手轻扶舞伴的腰,右手放于扬掌位,提腕,手心向下,一起做跑跳步,沿逆时针方向转一圈,最后一拍面向7点。

进场

1×8—2×8: 与舞伴交叉拉手,做跑跳步向7点进场。



场记图一



场记图二



# 音 乐

## 铃儿响叮当

1 = C 2/4

[美]波尔彭特 曲

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

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

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

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

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

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

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

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

i - | i 0 ||