



学前教育专业新课标“十二五”规划教材

幼师舞蹈(下)

(第二版)

吕小玲 于媛 廖卓夫 主编



湖南大学出版社

学前教育专业新课标“十二五”规划教材

幼师舞蹈

(下)

主 编 吕小玲 于 媛 廖卓夫

副主编 欧阳喜媛 徐 虹

编 委 (以姓氏笔画排序)

卜 岚 于 媛 王菁菁

吕小玲 刘红梅 阳 柳

朱锹林 邹 纯 陈珍珍

宋舒宁 徐 虹 黄艳艳

曾 涛 谭晓芳

湖南大学出版社

内 容 简 介

本书分别对中国民族民间舞蹈、幼儿舞蹈基础知识等内容进行了较为详尽的阐述。在突出舞蹈基础知识与基本技能的系统性、科学性和实用性的同时,注重学生舞蹈特长的展示和幼儿园教学能力的培养。

本书适合本专科、中高职学前教育专业学生使用,也可作为早幼教在职人员培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

幼师舞蹈(下)(第二版)/吕小玲,于媛,廖卓夫主编. —长沙:湖南大学出版社,2013.8(2014.7重印)

(学前教育专业新课标“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-5667-0461-0

I. ①幼… II. ①吕… ②于… ③廖… III. ①儿童舞蹈—学前教育—教材 IV. ①G613.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第208433号

幼师舞蹈(下)(第二版)

YOUSHIWUDAO (XIA) (DI'ER BAN)

作 者: 吕小玲 于媛 廖卓夫 主编

责任编辑: 刘旺 责任印制: 陈燕

特约编辑: 孙红成

印 装: 长沙瑞和印务有限公司

开 本: 889×1194 16开 印张: 8.25 字数: 240千

版 次: 2014年1月第2版 印次: 2014年7月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-5667-0461-0/G·638

定 价: 22.00元

出 版 人: 雷 鸣

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559(发行部), 88821594(编辑室), 88821006(出版部)

传 真: 0731-88649312(发行部), 88822264(总编室)

网 址: <http://www.hnupress.com>

电子邮箱: liuwangfriend66@126.com

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

学前教育专业新课标“十二五” 规划教材编委会

主 任 李学全

委 员(以姓氏笔画为序)

王栋材	王国昌	王建平	向章宇
刘吉祥	李 洋	李果新	何云峰
何曙光	宋祖荣	杨 旭	邱源海
林志杰	周建军	胡达仁	胡奇志
骆绍华	赵春龙	席金强	郭正良
曹才力	彭 程	彭 越	游 涛
曾冠群	雷春国	颜 旭	戴南海

目 次

第五章 中国民族民间舞蹈

第一节 东北秧歌	(2)
第二节 胶州秧歌	(14)
第三节 藏族舞蹈	(23)
第四节 傣族舞蹈	(32)
第五节 蒙古族舞蹈	(44)
第六节 维吾尔族舞蹈	(54)
第七节 苗族舞蹈	(66)

第六章 幼儿舞蹈基础知识

第一节 幼儿舞蹈的特点与作用	(80)
第二节 幼儿舞蹈的分类	(81)
第三节 幼儿舞蹈的基本动作	(82)
第四节 幼儿园舞蹈教学的设计与指导	(87)
第五节 幼儿舞蹈创编	(93)
第六节 幼儿群舞的排练与演出	(94)
第七节 幼儿舞蹈示例	(96)
第八节 幼儿舞蹈考级教材简介	(103)

第七章 舞台演出化妆基本技法

第一节 化妆前的准备与化妆的基本步骤及方法	(108)
第二节 矫正化妆	(111)
第三节 幼儿舞台妆	(113)

附录 优秀舞蹈作品索引	(117)
-------------------	---------

参考文献	(124)
------------	---------

后 记	(125)
-----------	---------

第五章 中国民族民间舞蹈

中国民族民间舞蹈，是指在中国各民族民间流传的舞蹈。它是中国舞蹈的重要组成部分，具有悠久的历史、深厚的文化底蕴和鲜明的民族特色。中国民族民间舞蹈种类繁多，分布广泛，反映了不同民族的生活习俗、审美情趣和精神风貌。在长期的历史发展过程中，中国民族民间舞蹈形成了独特的艺术风格和表现手法，成为中华民族文化宝库中的瑰宝。

中国民族民间舞蹈的起源可以追溯到远古时期。在原始社会，舞蹈是人们表达情感、沟通神灵的重要手段。随着社会的发展，舞蹈逐渐分化，形成了不同的民族舞蹈形式。中国民族民间舞蹈不仅具有艺术价值，还具有重要的社会功能，是民族认同感和归属感的重要载体。

第五章

中国民族民间舞蹈





第一节 东北秧歌

东北秧歌是汉、满两族民间歌舞艺术的结晶，它源自中原，又深深印上了黑土地所滋养出的泼辣火热、质朴浓烈的情感特征，是汉族民间舞蹈中最具北方特色的秧歌。它在东北地区以三种形式广泛流传：高跷秧歌、二人转、地秧歌。

东北秧歌是北方劳动人民长期创造积累的艺术财富，它起源于插秧耕田的劳动生活，又和古代祭祀农神祈求丰收，祈福禳灾时所唱的颂歌、禳歌有关，并在发展过程中不断吸收农歌、菱歌、民间武术、杂技以及戏曲的技艺与形式，从而由一般的演唱秧歌发展为今天广大群众喜闻乐见的一种民间歌舞。

东北秧歌形式诙谐，风格独特，广袤的黑土地赋予它纯朴而豪放的灵性和风情，融泼辣、幽默、文静、稳重于一体，将东北人民热情质朴、刚柔并济的性格特征挥洒得淋漓尽致。我们现在所学的东北秧歌的动作形态，主要是从高跷秧歌和地秧歌发展而来的。它的律动特征主要是以下肢带“艮劲儿”的步法带动腰部扭动，再延伸至上肢及手腕。其中，“稳中浪、浪中梗、梗中翘，踩在板上、扭在腰上”是东北秧歌的最大特点。同时，花样繁多的“手巾花”，节奏明快富有弹性的鼓点，喂、俏、幽、稳、美的韵律，都是东北秧歌的特色。在学习的过程中，学生需仔细地分析节奏及律动特点，充分认识和理解东北秧歌的人物情感及其深厚的文化底蕴，只有这样才能以情带舞，真正学好东北秧歌。

一、基本形态

1. 基本体态

正步，重心前倾；双膝略屈，提胯、立腰；含胸、垂肩；眼睛平视前方（图 5-1）。



图 5-1

2. 手的基本形态

常用持巾法：

（1）握巾

手握八角手巾三分之一处，五指松弛，食指自然延伸（图 5-2、图 5-3）。

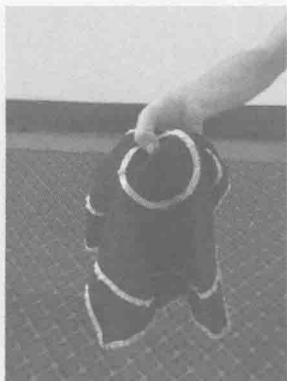


图 5-2

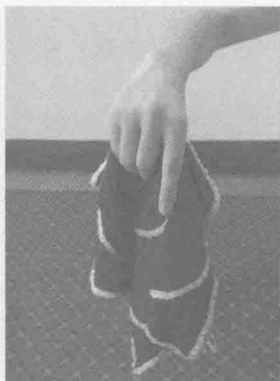


图 5-3

(2) 三指夹巾

手巾花对折，手心对上，中指在手巾花下面，食指、无名指在手巾花上面，成三指夹巾（图 5-4）。



图 5-4



图 5-5

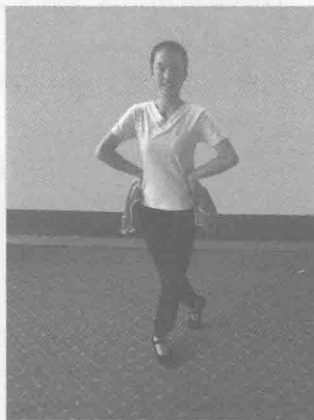


图 5-6

二、脚的基本位置

1. 正步

保持基本体态，双脚自然并拢站立，脚尖朝前（图 5-5）。

2. 踏步

在小八字位的基础上，右脚或左脚向左斜后方或右斜后方撤半步，脚掌撑地，膝盖内侧与膝盖窝相靠（图 5-6）。

3. 丁字步（以右脚为例）

在小八字位的基础上，右脚顺着脚跟方向后撤半步，与前脚成“丁”字状（图 5-7）。

三、基本舞姿

1. 双叉腰

双手手背分别叉于腰际，双肘微向前（图 5-8）。

2. 双推山

胸前曲臂、双肘下压,立腕,指尖相靠,手掌前推(图 5-9)。



图 5-7



图 5-8



图 5-9

3. 双扶胸

双小臂折回,肘与肩平,手腕上提,指尖轻点胸口(图 5-10)。

4. 双抱头

曲臂、双肘略向前,双手分别位于头两侧斜上方,手心对斜上,顶腕(图 5-11)。

5. 单搭肘

一手斜前垂臂,一手搭在另一手肘部(图 5-12)。



图 5-10



图 5-11

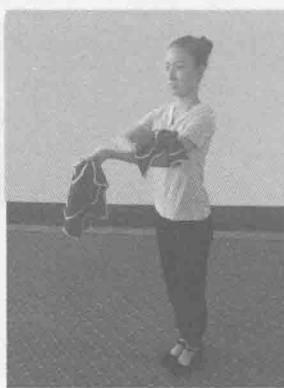


图 5-12

6. 双搭肘

双手大臂互搭,大臂略抬(图 5-13)。

7. 扶鬓手

右斜上,左胸前曲臂立掌,手掌前推(图 5-14)。

8. 燕展翅

①小燕展翅:直臂,翘腕,双臂体侧斜下 45°绕花(图 5-15)。

②大燕展翅:直臂,翘腕。双臂体旁 90°绕花(图 5-16)。



图 5-13



图 5-14



图 5-15

四、基本律动

1. 压脚跟

脚跟快起快落，重拍向下。

2. 上下动律

以腰为轴，腰带动发力，一侧腰下压，另一侧腰上提，成下弧线运动，重拍在下。

3. 前后动律

以腰为轴，腰带动发力，一侧腰向前送，一侧腰向回拉，重拍在里。

4. 划圆动律

以腰为轴，两侧腰经前、后、上、下交替划立圆，重拍在下。

5. 屈伸

①快屈快直：双膝快速屈伸，富有弹性。

②快屈慢直：快屈，有韧性的慢直，重拍在下。

③慢屈快直：膝关节的屈伸要有内在的柔韧性，音乐重拍重心向下，双膝快直。



图 5-16

五、基本动作

(一) 上肢类动作

1. 绕花

(1) 里绕花

掌心向上，手指带动手腕，由外向里转腕至提腕，让手巾花像“花朵”一样，八角飞起来，然后绕到手上，慢压腕。

(2) 外绕花

完成里绕花之后，手腕外旋，形成外绕花。

(3) 里外绕花

一手里绕花，一手外绕花，交替进行。

2. 单臂花

单手在各种舞姿上做绕花。

3. 双臂花

双手一起在各种舞姿上做绕花。

4. 蝴蝶花

第一拍双手在“按手位”上交替绕花，第二拍双手经下弧线至“旁平位”绕花。

5. 蚌壳花

第一拍双盖手由外到里至双肩绕花手心向下，第二拍双手分手由里向外至“旁平位”绕花，手心向上。

6. 肩上花

经“旁平位”由外向里绕花至肩前，食指点肩架肘。

7. 交替花

双手交替做单臂花。

8. 缠头花

经头顶向头后绕花。

9. 片花

(1) 里片花

握巾，食指带动由外向里贴小臂上，下划平圆，重拍在里。

(2) 外片花

握巾，拇指带动由内向外贴小臂上，下划平圆，重拍在外，肘部随动。

(二) 下肢类动作

1. 踢步

(1) 前踢步

正步位，双手叉腰，经屈膝，重心移至主力腿，动力腿保持脚形经擦地快速向前踢出，快回，脚跟虚落回正步位。

(2) 旁踢步

正步位，双手叉腰，经屈膝，重心移至主力腿，动力腿保持脚形经擦地向旁上翻起，经上弧线，脚跟、脚掌、脚趾依次落地收回。

(3) 后踢步

正步位，双手叉腰，双膝快速下沉，主力腿略勾脚，脚跟快速后踢，虚落回正步位。

2. 跳踢步

(1) 后跳踢步

正步位，双手叉腰，身体前倾。主力腿脚掌跳落，动力腿小腿后踢，自然绷脚，脚跟找臀部，交替进行。

(2) 前跳踢步

主力腿脚掌跳落，动力腿向前 25°踢起，自然绷脚，上身略后仰，交替进行。

(3) 跳别步

第一拍左脚掌向 2 点方向跳落，右脚小掖腿，右肩上花，上身略后靠。第二拍右脚掌向 4 点方向撤跳落，左勾脚于右脚脖处，左肩上花，上身略后靠。

六、教学组合示例

组合示例一：上下律动组合

1. 配乐乐谱

上下动律组合音乐

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

♩ = 112

佚名曲

$\dot{3} \cdot \underline{\dot{2} \dot{3} \dot{5}} \mid \underline{\dot{3} \dot{2} 7 6} \mid \underline{5 5} \underline{6} \mid 5 - \parallel: \underline{\dot{1} \dot{1} \dot{2} 7 6} \mid \underline{5 5 5 5} \mid \underline{3 \cdot 5 6 \dot{1}} \mid \underline{5 5 5 5} \mid$

$3 \dot{1} \mid \underline{6 \cdot 7} \underline{6 5} \mid \underline{3 5 1 3} \mid \underline{2 3 2 1} 2 \mid 2 \cdot \underline{3} \mid \underline{5 6 5 3} \underline{5 5} \mid \underline{6 6 \dot{1} 3 2} \mid \underline{1 6 1}$

$\dot{3} \cdot \underline{\dot{2} \dot{3} \dot{5}} \mid \underline{\dot{3} \dot{2} 7 6} \mid \underline{5 5} \underline{6} \mid 5 - \parallel: \underline{\dot{3} \cdot \dot{2} \dot{3} \dot{5}} \mid \underline{\dot{3} \dot{2} 7 6} \mid \underline{5 5} \underline{6} \mid 5 - \parallel$

Fine.

2. 动作设计

准备姿态：正步位站立，双手自然垂于体侧。

[准备拍] 5-8 双手里绕花叉腰。

[1] 1-8 压脚跟两次，四拍节奏一次，压脚跟时重拍向下。

[2] 1-8 重复 [1] 的动作一次，节奏相同。

[3] 1-8 做屈伸一次（快屈慢直）。

5-8 做压脚跟一次。

[4] 同 [3]。

[5] 1-4 向右做上下动律一次，同时压脚跟一次，动作时重拍向下。

5-8 向左做上下动律一次，同时压脚跟一次，动作时重拍向下。

[6] 同 [5]。

[7] 1-4 双手里绕花成双扶胸舞姿，向右做上下动律一次，同时压脚跟，动作时重拍向下。

5-8 保持舞姿，向左做上下动律一次，同时压脚跟，动作时重拍向下。

[8] 保持舞姿，重复 [7] 的动作，节奏相同。

[9] 1-4 双手绕腕成扶鬓手舞姿，向右做上下动律一次，同时压脚跟，动作时重拍向下。

5-8 保持舞姿，向左做上下动律一次，同时压脚跟，动作时重拍向下。

[10] 保持舞姿，向右做一次上下动律，同时压脚跟。

[11] - [12] 重复 [9] - [10] 的动作，节奏相同，方向相反。

结束

1-4 双手经下划线绕花成双扶胸舞姿，做屈伸一次。

5-8 保持舞姿,做屈伸两次。

教学提示:

压脚跟和上下动律:强调“喂”“稳”劲。压脚跟时起得低,压得快,腿部用控制的动作,不能用肩带动,应用气息和感觉带动腰做上下弧线运动。

组合示例二:前后动律组合

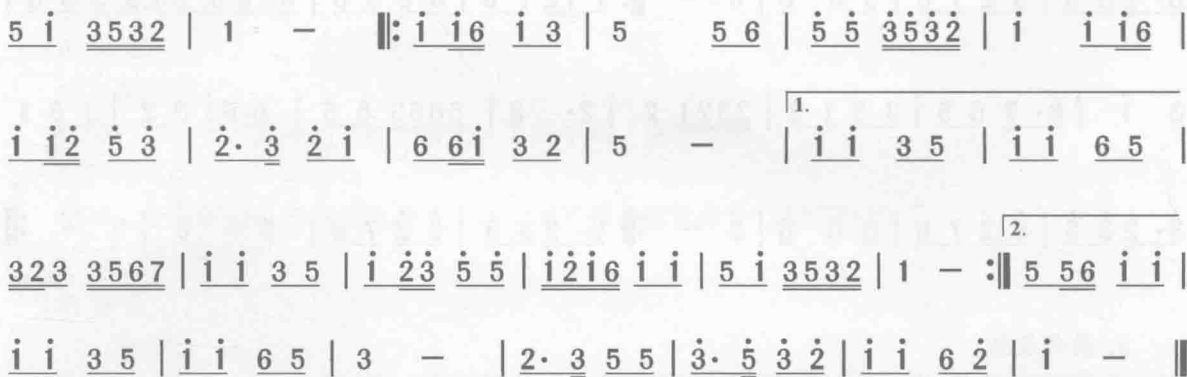
1. 配乐乐谱

前后动律组合音乐

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

$\text{♩} = 104$

佚名曲



2. 动作设计

准备姿态:正步位站立,双手自然垂于体侧。

[准备拍] 5-8 双手里绕花叉腰。

[1] 1-2 右胸带动往前带,同时左脚向前迈一步,做前律动。

3-4 左胸带动往前拉回右胸,右脚上前成正步,做后动律。

5-8 原地连续三次前后动律,同时压脚跟。

[2] 1-2 左胸往前带动,同时右脚后退一步,做前动律。

3-4 右胸往前带动拉回左胸,左脚后退成正步,做后动律。

5-8 原地连续三次前后动律,同时压脚跟。

[3] - [4] 经绕花成双抱头舞姿,重复 [1] - [2] 的动作,节奏相同。

[5] - [8] 经绕花成顺风旗舞姿,重复 [1] - [2] 的动作,节奏相同。

重复 [1] - [2] 的动作,节奏相同,方向相反。

教学提示:

①小腹往里收,气息放松。

②强调用胸带动半侧身体运动,动作时节奏均匀连贯。



组合示例四:绕花组合

1. 配乐乐谱

绕花组合音乐

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

♩ = 58

佚名曲

$\underline{\underline{6}} \ \underline{\underline{53}} \ \underline{\underline{2176}} \ 1 \ - \ ||: \underline{\underline{3}} \ \underline{\underline{37}} \ \underline{\underline{6}} \ \underline{\underline{65}} \ \underline{\underline{6}} \ \underline{\underline{32}} \ 1 \ | \ \underline{\underline{3}} \ \underline{\underline{37}} \ \underline{\underline{76}} \ \underline{\underline{3}} \ 5 \cdot \ \underline{\underline{5}} \ |$

$\underline{\underline{3}} \cdot \underline{\underline{53}} \cdot \underline{\underline{5}} \ \underline{\underline{66}} \ \underline{\underline{1}} \ \underline{\underline{35}} \ \underline{\underline{215}} \ | \ \underline{\underline{5}} \cdot \underline{\underline{5}} \ \underline{\underline{321}} \ 2 \cdot \ \underline{\underline{3212}} \ | \ \underline{\underline{3536}} \ \underline{\underline{1}} \cdot \underline{\underline{3}} \ \underline{\underline{2}} \cdot \underline{\underline{317}} \ \underline{\underline{6}} \ |$

$\underline{\underline{66}} \underline{\underline{1}} \ \underline{\underline{765}} \ 6 \ - \ | \ \underline{\underline{1}} \ \underline{\underline{76}} \ 5 \ \underline{\underline{35}} \ \underline{\underline{6}} \cdot \underline{\underline{132}} \ \underline{\underline{16}} \ | \ \underline{\underline{6}} \ \underline{\underline{53}} \ \underline{\underline{2176}} \ 1 \ - \ :|| \underline{\underline{6}} \ \underline{\underline{53}} \ \underline{\underline{2176}} \ 1 \ - \ ||$

(共三遍)

Fine.

2. 动作设计

准备姿态: 正步位站立, 双手垂于体侧。

[准备拍] 5-8 双手里绕花叉腰准备。

[1] 1-8 右手单臂花一次, 同时压脚跟。

[2] 重复 [1] 的动作, 节奏相同。

[3] 1-8 左手单臂花一次, 同时压脚跟。

[4] 重复 [3] 的动作, 节奏相同。

[5] 1-4 右双臂花一次, 压脚跟。

5-8 左双臂花一次, 压脚跟。

[6] 1-4 右双臂花一次, 压脚跟。

5-8 在位置上双手里绕花一次, 压脚跟。

[7] 重复 [5] 的动作, 节奏相同, 方向相反。

[8] 重复 [6] 的动作, 节奏相同, 方向相反。

[9] 1-8 右手始动做小交替花一次, 压脚跟。

[10] 1-8 右手始动做大交替花一次, 压脚跟。

[11] - [12] 重复 [9] - [10] 的动作, 节奏相同。

[13] 1-4 双手做蝴蝶花一次, 压脚跟。

5-8 在位置上双手再做里绕花一次, 垂于体侧。

[14] 重复 [13] 的动作, 节奏相同。

[15] 1-4 双手在胸前绕花交叠, 压脚跟。

5-8 双手斜下摊开。

[16] 1-8 侧身双手做蚌壳花一次, 压脚跟。



[17] - [18] 重复 [15] - [16] 的动作, 节奏相同。

结束

1-2 双手在胸前里绕花, 同时左脚后撤成踏步。

3-4 保持舞姿, 身体后靠。

1-8 身体前倾, 同时双手推开至旁平位。

教学提示:

绕花时速度快(手腕的寸劲), 手臂路线要清晰以及手形位置要准确, 强调身体动律和绕花配合训练。

组合示例五: 片花组合

1. 配乐乐谱

片花组合音乐

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

$\text{♩} = 88$

佚名曲

3 56 7276 5 - ||: 3 35 656i 5 5 6 | i i2 3532 i i i |

6 3 2 23 2 7 | 6 65 3 6 5 - | 6 7 6 5 6765 3 | 2 2 7 7 6765 6 |

渐慢

0 6 i 2 3 53 2 | 3 56 7276 5 - :|| 0 6 i 2 3 53 2 | 3 56 7276 i - ||

Fine.

2. 动作设计

准备姿态: 正步位站立, 双手自然垂于体侧。

[准备拍] 5-8 上左脚成踏步, 左手叉腰, 右手体旁略抬, 为片花做准备。

[1] 1-4 右手里片花两次。

5-8 上右脚成踏步, 同时换手成左手里片花两次, 右手叉腰。

[2] 1-4 上左脚成踏步, 双手里片花两次, 同时下蹲成踏步蹲起。

5-8 换脚, 做反面动作。

[3] 1-4 撤右脚成踏步, 左手叉腰, 右手里片花两次。

5-8 换脚换手, 做反面动作。

[4] 1-2 撤右脚踏步, 做颤膝两次, 同时双手里片花两次。

3-4 换脚后撤, 做反面动作。

5-8 左脚上步走圆场一圈, 双手右体旁里片花。

[5] 1-4 上右脚成踏步, 右手叉腰, 左手外片花两次, 同时做踏步蹲起。

5-8 换脚做反面动作。

[6] 1-4 上右脚成踏步,双手上举,在头顶两侧做外片花。

5-8 换脚做反面动作。

[7] 1-4 撤左脚成踏步,右手叉腰,左手外片花。

5-8 换脚做反面动作。

[8] 1-2 撤左脚踏步,颤膝两次,双手头顶做外片花。

3-4 撤右脚踏步,颤膝两次,双手头顶做外片花。

5-8 右脚上步,走圆场一圈,双手于右边顺风旗手位做外片花。

结束

[1] 1-4 撤左脚踏步蹲,经平穿手抹转一圈。

5-8 成踏步,双手胸前外片花,同时下蹲。

教学提示:

片花时速度快(手腕的寸劲),手臂路线要清晰以及手形位置要准确,强调身体动律和片花配合训练。

组合示例六:跳踢步组合

1. 配乐乐谱

跳踢步组合音乐

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

佚名词

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

||: 1 1 5 6 | 5. 6 | 1 1 5 6 | 5 - | 3 5 6 5 | 1 1 6 5 |

5 3 2 3 | 5 3 5 | 6 5 6 5 | 1 1 6 5 | 3 3 6 | 5. 6 5 3 | 0 5 1 3 |

2 5 3 2 | 1 1 2 | 1 - | 0 5 1 3 | 2 5 3 2 | 1 1 2 | 1 - :||

2. 动作设计

准备姿态:正步位站立,双手垂于体侧。

[准备拍] 5-8 双手里绕花叉腰准备。

[1] 1-8 原地右脚起范跳踢,一拍一次。

[2] 1-8 身向2点方向跳踢,一拍一次,双手做蝴蝶花。

[3] 1-8 转身向8点方向跳踢,一拍一次,双手做蝴蝶花。

[4] 1-4 碎步后退,双手里绕花。

5-6 碎步前进。