



学前教育专业『十三五』规划教材
互联网+学前教育专业立体化教材

舞

蹈

WUDAO JIAOXUE SHIYONG JIAOCHENG 教学实用教程

◎ 主编 林鸿 赵蕾 丁国华

(含微课)



航空工业出版社

学前教育专业“十三五”规划教材

互联网+学前教育专业立体化教材

舞蹈教学实用教程

主编 林 鸿 赵 蕾 丁国华

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书主要介绍了儿童舞蹈教学的相关知识,共分为7章,具体内容包括舞蹈基础知识、舞蹈基本动作与技能训练、中国民族民间舞蹈、儿童舞蹈教学、儿童舞蹈教学教案、儿童舞蹈创编和儿童舞蹈欣赏,附录还收录了芭蕾舞基本动作和外国民间舞蹈,可供课外学习和参考。

本书可作为学前教育专业学生的教学用书,也可作为幼儿园教师等相关学前教育工作者进行专题学习和培训的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈教学实用教程 / 林鸿, 赵蕾, 丁国华主编. —
北京: 航空工业出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5165-1262-3

I. ①舞… II. ①林… ②赵… ③丁… III. ①学前教育—儿童舞蹈—教材 IV. ①G613.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第170294号

舞蹈教学实用教程 Wudao Jiaoxue Shiyong Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话: 010-84936597 010-84936343

北京谊兴印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2017年7月第1版

2017年7月第1次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 12.25

字数: 283千字

印数: 1—3000

定价: 45.00元

前言

QIANYAN

舞蹈与培养儿童的美育紧密联系,能够提升儿童感受美、欣赏美、创造美的能力,并且启蒙儿童的心灵。同时,舞蹈作为一种肢体运动,能够提升儿童的身体素质。舞蹈正是因其这种能够同时作用生理与心理的特殊形式,在学前教育中扮演着重要角色。

学前教育专业舞蹈教学的目的不是培养专业的舞蹈演员,而是培养学前教育专业人才,所以,学前教育专业舞蹈教学的基本模式,应当以对学生教育教学能力的培养为主,在注重强调对学前教育专业学生舞蹈教学能力的同时,提高学前教育专业学生的艺术素养。结合学前教育专业的教学要求,我们编写了《舞蹈教学实用教程》这本书。

本教材具有以下几个特点:

- 内容系统,重点突出:本书的主体内容介绍了儿童舞蹈教学的基础理论知识和舞蹈动作,深入浅出,简明扼要,有助于学生对舞蹈学科基础理论知识的掌握。
- 动作分解,形象直观:本书在编写过程中插入了大量舞蹈动作的分解图片,便于学生更易掌握舞蹈动作。
- 联系实际,注重实用:本书还设计了儿童舞蹈教学案例,将新的教学理念、新的教学方法运用到舞蹈教学中,从而激发学生的兴趣,真正提高儿童舞蹈课堂教学的有效性。
- 扫码即学,针对性强:本书利用最新的二维码技术,学生可通过手机扫码的形式获取相关组合练习的演示视频,从而使学生更轻松地掌握相关内容。
- 图文并茂,版式精美:本书图文并茂,版式精美,可让学生轻松阅读。

本书由林鸿、赵蕾、丁国华担任主编,董杰、韩霞、汤米娜、沈琬茹担任副主编,齐新、孙艳红任参编。

在编写过程中,我们参考了大量的文献资料,在此,我们向这些资料的作者表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏与不当之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2017年6月

目录

MULU

第一章 舞蹈基础知识	1
第一节 舞蹈的定义、特点与种类	2
一、舞蹈的定义	2
二、舞蹈的特点	4
三、舞蹈的分类	5
第二节 舞蹈教育的发展现状	10
一、对舞蹈的认识问题	10
二、教学模式和方法问题	10
三、师资力量问题	11
第三节 舞蹈教学常用术语、舞蹈方位和记录方法	12
一、舞蹈教学常用术语	12
二、舞蹈方位	13
三、舞蹈记录方法	15
第二章 舞蹈基本动作与技能训练	17
第一节 舞蹈基本动作	18
一、基本形态	18
二、手的基本位置	20
三、脚的基本位置	25
四、手、手臂的基本动作	27
五、腿部基本动作	33
六、基本舞姿	33
七、基本步伐	35
第二节 地面训练	36
一、基本坐姿	36
二、勾绷脚	36
三、吸伸腿	38



四、压腿·····	40
五、踢腿·····	41
第三节 把上训练·····	43
一、擦地·····	43
二、蹲·····	44
第四节 中间舞姿和跳跃训练·····	46
一、双晃手·····	46
二、射雁小跳·····	47
三、古典舞——圆场·····	48
第三章 中国民族民间舞蹈·····	51
第一节 东北秧歌·····	52
一、东北秧歌概述·····	52
二、基本动作·····	53
第二节 云南花灯·····	60
一、云南花灯概述·····	60
二、基本动作·····	61
第三节 藏族舞蹈·····	67
一、藏族舞蹈概述·····	67
二、基本动作·····	68
第四节 蒙古族舞蹈·····	74
一、蒙古族舞蹈概述·····	74
二、基本动作·····	75
第五节 维吾尔族舞蹈·····	80
一、维吾尔族舞蹈概述·····	80
二、基本动作·····	81
第六节 傣族舞蹈·····	87
一、傣族舞蹈概述·····	87
二、基本动作·····	88
第七节 朝鲜族舞蹈·····	94
一、朝鲜族舞蹈概述·····	94
二、基本动作·····	95

第四章 儿童舞蹈教学	101
第一节 儿童舞蹈教学概述	102
一、儿童舞蹈教学的特点	102
二、儿童舞蹈教学的结构	104
三、儿童舞蹈教学的基本原则	106
第二节 儿童舞蹈教学的组织形式	108
一、儿童舞蹈课堂教学	108
二、儿童舞蹈教学的基本环节	110
第三节 儿童舞蹈教学的教学方法	114
一、示范法	114
二、游戏法	115
三、练习法	116
四、讲解法	117
五、多媒体教学	118
第五章 儿童舞蹈教学教案	119
第一节 儿童舞蹈教案的设计	120
一、儿童舞蹈教案的基本内容	120
二、儿童舞蹈教案设计的原则	120
三、儿童舞蹈教案设计的步骤	121
四、编写教案的意义	123
第二节 儿童舞蹈教案设计案例	123
一、小班儿童舞蹈案例	123
二、中班儿童舞蹈案例	125
三、大班儿童舞蹈案例	127
第六章 儿童舞蹈创编	131
第一节 儿童舞蹈创编概述	132
一、儿童舞蹈创编的基本要求	132
二、儿童舞蹈创编的原则	135
三、儿童歌舞创编时常用的手法	136
第二节 儿童舞蹈创编过程	137
一、儿童舞蹈作品的构思	137
二、儿童舞蹈作品的排练与舞台布置	140



三、出场的精心设计·····	143
四、儿童舞蹈作品的演出·····	143
第七章 儿童舞蹈欣赏 ·····	145
第一节 基本舞步、律动·····	146
一、基本舞步·····	146
二、律动·····	147
第二节 歌表演、集体舞·····	153
一、歌表演·····	153
二、集体舞·····	157
第三节 音乐游戏·····	162
一、《找朋友》·····	162
二、《猜拳游戏舞》·····	164
三、《小手拍拍》·····	164
四、《数字歌》·····	166
第四节 表演舞·····	168
一、《哈巴狗》·····	168
二、《数鸭子》·····	169
三、《红星歌》·····	171
附录 ·····	174

第一章

舞蹈基础知识

引言

>>>

舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。本章主要介绍舞蹈的概念、特点与分类，我国舞蹈教育的发展现状及舞蹈教学中常用的术语、方位和记录方法。

学习目标

>>>

- 了解舞蹈的定义、特点与分类
- 熟悉我国舞蹈教育的发展现状
- 掌握舞蹈教学中的常用术语和舞蹈方位
- 了解舞蹈的记录方法

第一节 舞蹈的定义、特点与种类

“舞蹈作为人类社会古老的文明现象，不仅是最早的艺术，还可以说是最基本的艺术，是一切艺术的基础”。早在文字、语言产生之前，人类就开始用肢体语言传递信息，传授生产、生活等方面的知识技能。

一、舞蹈的定义

舞蹈艺术是以经过提炼加工的人体动作作为主要表现手段，运用舞蹈语言、节奏、表情和构图等多种基本要素，塑造出具有直观性和动态性的舞蹈形象，表达人们的思想感情的一种艺术形式。

舞蹈以舞蹈动作作为主要艺术表现手段，着重表现语言文字或其他艺术表现手段所难以表现的人们的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格，和人与自然、人与社会、人与人之间以及人自身内部的矛盾冲突，创造出可被人感知的生动的舞蹈形象，以表达舞蹈作者（舞蹈编导和舞蹈演员）的审美情感、审美理想，反映生活的审美属性。而在舞蹈活动中，一般都要有音乐的伴奏，要穿特定的服装，有的舞蹈还要手持各种道具，如果是在舞台上表演，灯光和布景也是不可缺少的。因此，也可以说舞蹈是一种集空间性、时间性和综合性为一体的动态造型艺术。



拓展阅读

舞蹈的起源与发展

舞蹈是人类最古老的艺术形式之一。上古时代，它就充当原始人们交流思想和感情的工具。它的起源是随着人类生产劳动而产生的。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过程中，就产生有规律的节奏，再伴以呼喊或打击石块和木棍的声音，最原始的舞蹈就出现了。

在人类原始部落里，舞蹈具有全社会性，在他们组织散漫和生活不安定的状况下，需要有一种社会感应力使他们团结在一起，舞蹈就是产生这种感应力的重要手段。不论是狩猎还是战争，都是整个部落一起行动，所以原始舞蹈是集体性的。部落为了有个共同标志，这就出现了图腾。图腾不仅作为部落区别的标志，同时亦是一种最原始的宗教信仰。每逢祷告或庆贺，人们都会对着图腾跳舞，即图腾舞蹈。

后原始社会解体,人类进入奴隶社会,从此,图腾崇拜开始和巫术迷信相结合,产生了巫舞(巫师的表演)。从舞蹈发展的角度上看,巫舞比原始的图腾舞蹈前进了一大步,它从比较粗糙的集体舞蹈转向专业的、个人的舞蹈表演,而且还表现出神话中的人物和故事。春秋战国时期的楚国,巫舞十分盛行,规模宏大,形式和内容都相当丰富。

奴隶社会末期,巫舞逐渐向娱君娱众的方向发展,男巫已开始改为女巫,从此巫舞失去了受崇拜的地位。到了封建社会,宫廷舞蹈大规模地发展,分为祭祖性质的乐舞和宴饮助兴的乐舞。我国的汉魏和隋唐时代,是宫廷舞蹈发展的两个高峰。宫廷内设有专门管理收集乐舞的乐府、太常寺、梨园等机构,训练和培养宫廷乐舞演员和乐员。唐玄宗和南唐李后主等皇帝还亲自参加编制乐舞。东方国家如印度、日本、朝鲜等的皇室也有专门的乐舞和舞伎。在欧洲,古希腊、罗马的宫廷舞蹈原来也是很兴盛的,自罗马灭亡后,整个欧洲为教权所统治,娱乐性舞蹈被中世纪教会认为是不道德的而加以禁止,但带有世俗性质的民间舞蹈仍独立于宗教舞蹈之外而发展,直到文艺复兴以后,宫廷舞蹈才重新恢复。

西方17世纪后的宫廷舞蹈,是以社交性质为主的娱乐舞蹈,皇帝也一样参加跳舞。这种舞蹈向民间吸收了若干种舞蹈形式,由舞师加以改造和传授,以适应宫廷中的社交仪式,这是西方社交舞蹈的起源。

芭蕾是从欧洲宫廷舞蹈发展而来的,起先是属于宫廷中专有的表演,后来转移到剧场中去演出。它制订出了一整套技术规范和要求,被称为古典芭蕾。古典芭蕾是表演性舞蹈中技巧要求最高和最讲究形式规范的舞蹈,它传播面很广。

20世纪初,现代舞在西方兴起,这种舞蹈形式最初是在浪漫主义思潮的影响下产生的,后来又在现代主义思想的影响下产生了许多舞蹈派别。它总的倾向是反对传统的艺术观念,提倡创新、自由,建立了一整套表演体系和理论体系。现代舞在德国、美国、英国、日本等国家较为流行。

在舞蹈发展史上,民间舞蹈常常被人忽视,其实只有民间舞蹈才是舞蹈发展的主流。民间舞蹈是人民群众智慧的结晶,它是一条永远不会枯竭的舞蹈源泉。历代统治者都懂得向民间舞蹈吸取营养,但他们又千方百计去禁止民间的舞蹈活动。民间舞蹈源远流长,它并不因为被禁止而停止发展,也不因为被宫廷吸收而改变其固有的乡土特色,它始终是以绚丽多姿的风貌在民间广泛流传。

二、舞蹈的特点

（一）动态性

舞蹈艺术最基本的特性之一是动态性。所谓动态性，是指舞蹈以人体的躯干的和四肢做主要工具，并通过各种动作姿态和造型来形象地反映客观事物和人物的精神世界、塑造舞蹈形象。这种人体的有节律和美化的动作，并不是一般的动作堆砌和罗列，而是作为一种形象化的舞蹈语言呈现在人们的眼前。舞蹈创作者的形象思维和艺术构思，主要是通过这些动态性的语言来得到充分体现，并创造出鲜明、生动的舞蹈形象。因此，有人也称其为动作的艺术。

（二）强烈的抒情性

人的形体动作能抒发最激动时的心态，表达丰富的内在感情。诗人闻一多说过：“舞是生命情调最直接、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。”我们从古代文物和历史资料中得知，原始人的舞蹈状态和形式，主要是抒发他们的内心激情，表现生命的无限活力。舞蹈的这种特点，充分体现出它的强烈抒情性。

（三）虚拟、象征性

舞蹈与其他表演艺术的又一不同之处是虚拟和象征性。从包容着我国汉族古典舞蹈的戏曲来说，它的舞蹈动作如骑马、划船、坐轿、刺绣、扬鞭等，都是虚拟和象征性的。事实上，舞蹈中的马、船、轿、针等都是虚拟的，只是用一根马鞭、一支船桨等来作象征性的示意，但这种假设性的舞蹈动作却被观众承认和接受。在环境的表现上，既无山的模型，又无河的布景，但是双手示意攀登，向高抬腿示意爬山，人们就知道这是在上山；从一连串的大跳、旋转和翻滚等表现战斗的动作，观众就能知道这是硝烟弥漫的战场。

（四）造型性

舞蹈动作不是对生活中自然形态的模拟，而是遵循舞蹈艺术的规律进行提炼、加工和美化的舞蹈语言的基本单元。由舞蹈动作所组成的舞蹈组合——舞蹈语言在人们的眼前瞬间即逝，如果不能给观众留下印象，就不可能发挥舞蹈艺术的魅力和功能。舞蹈的造型性就是让舞蹈动作在连续流动的过程中给人以明晰的美的感受，并且在片刻的停顿和静止时呈现出舞蹈内在的含义和韵味，如图 1-1 所示。



图 1-1 孔雀舞

造型性的特点是动中有静、静中有动、动静有序，二者皆美。它能充分展现出人体线条和动作的美，集中反映内在的情感。



孔雀舞《雀之灵》

在傣族人民心目中，“圣鸟”孔雀是幸福吉祥的象征。傣族人民热爱孔雀，经常模仿孔雀漫步、追逐嬉戏、抖翅、拖翅、登枝、开屏、飞翔等动作，久而久之就形成了孔雀舞。

1986年，杨丽萍以傣族民间舞蹈为基本素材，从“孔雀”的基本形象入手，自编了舞蹈《雀之灵》，首次在舞台上向人们展示了孔雀舞。《雀之灵》从1986年首演至今，观者无不为之陶醉，每看一次都会被作品透射出来的深邃的诗情画意所打动。

杨丽萍在《雀之灵》中演绎阐述了她对生命的感悟：生命源于自然，纯洁神圣，充满灵性，人生也因自然而美丽绚烂。生命不是静止的，人生也不是贫乏的，应该努力地追求实现完美人生。生命源于自然，也应与自然结合，在自然中寻找灵感，让生命绽放出绚烂光彩。

三、舞蹈的分类

艺术，是由各个不同的艺术品种所组成的。作为艺术形式之一的舞蹈，同样是一个非常广阔的天地，它也由各个不同种类、不同样式、不同风格的舞蹈所组成的。

（一）根据舞蹈的作用和目的分类

根据舞蹈的作用和目的，舞蹈可分为生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

1. 生活舞蹈

生活舞蹈是人们为自己的生活需要而进行的舞蹈活动。生活舞蹈包括有：习俗舞蹈、宗教祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈等。

（1）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、收获及其他一些喜庆节日所举行的各种群众性的舞蹈活动。在这些舞蹈活动中，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，如图 1-2 所示。



图 1-2 黎族习俗舞蹈

（2）宗教、祭祀舞蹈：是进行宗教和祭祀活动的舞蹈形式。宗教舞蹈，主要用以祈求神灵庇佑、除灾去病、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的舞蹈形式，用以表示对先祖的怀念或是希望先祖和神佛对自己的保佑和赐福。

（3）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。一般多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。

（4）自娱舞蹈：是人们以自娱自乐为目的的舞蹈活动，用舞蹈来抒发和宣泄自己内在的情感冲动，从而获得审美愉悦。

（5）体育舞蹈：是舞蹈和体育相结合，以艺术审美的方式锻炼身体，使身心全面发展的舞蹈种类。如各种健身舞、韵律操、中老年迪斯科、冰上舞蹈、水中舞蹈、国际标准交际舞等，如图 1-3 所示。



图 1-3 舞剑

(6) 教育舞蹈：是指学校、幼儿园等进行审美教育的舞蹈活动，以及开设的舞蹈课程，对陶冶道德情操、培养团结友爱及增进身心健康，都能起到潜移默化的作用。

(7) 广场舞蹈：又称排舞、广场舞。人们跳舞时自动排成排，有秩序地跳舞，如图 1-4 所示。广场舞蹈可以健身、娱乐，一般于晨练、晚间锻炼，不受年龄、性别、职业、职务、社会阶层的限制，可以多人、集体跳，也可以单人跳，场地可以因陋就简。

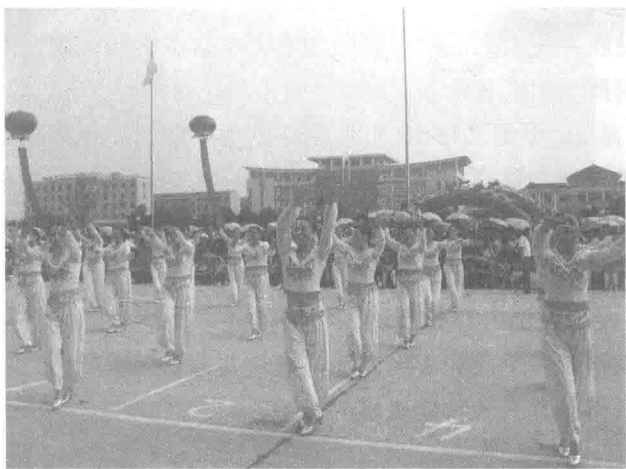


图 1-4 广场舞

2. 艺术舞蹈

根据舞蹈不同的风格特点，艺术舞蹈又可以划分为芭蕾舞、古典舞、民族舞和现代舞等。

(1) 芭蕾舞：起源于意大利，兴盛于法国，是一种经过宫廷的职业舞蹈家提炼加工、高度程式化的剧场舞蹈。“芭蕾”是法语“ballet”的音译。



图 1-5 芭蕾舞

(2) 古典舞：是在民族民间舞蹈基础上，经过历代专业工作者提炼、整理、加工创造，并经过长期艺术实践的检验，流传下来的，被认为是具有一定典范意义和古典风格特点的舞蹈。中国古典舞融合了许多武术、戏曲中的动作和造型，富有韵律感和造型感及东方式的刚柔并济的美感。

(3) 民族舞：是由广大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，并在群众中广泛流传的一种舞蹈形式。由于各民族、各地区人民的生活劳动方式、历史文化、风俗习惯，以及自然环境的差异，形成了不同的民族风格和地方特色。

我国有 56 个民族，广大人民群众共同创造了丰富多彩的民族民间舞蹈：汉族民间舞蹈有秧歌；少数民族舞蹈如维吾尔族、藏族、蒙古族、朝鲜族、苗族等的舞蹈也各具特色。

(4) 现代舞：是 19 世纪末和 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，自由地抒发人的真实情感，强调舞蹈艺术要反映现代社会生活。

(5) 当代舞：根据表现内容和塑造人物的需要，不拘一格，借鉴和吸收各舞蹈流派的各种风格、各种舞蹈表现手段和表现方法，兼收并蓄、为我所用，从而创作出不同于已经形成的各种舞蹈风格的具有独特新风格的舞蹈。

(二) 根据舞蹈的表现形式分类

根据舞蹈的表现形式分类，可划分为独舞、双人舞、三人舞、群舞、族舞、歌舞、歌舞剧和舞剧。

(1) 独舞，由一个人表演的舞蹈，多用来直接抒发人物的思想感情和揭示人物的内心世界。

(2) 双人舞，由两个人共同表演一个主题的舞蹈，多用来直接抒发人物的思想感情的交流和展现人物的关系。

(3) 三人舞，由三个人合作表演一个主题的舞蹈。根据其内容可分为表现单一情绪

和表现一定情节，以及表现人物之间的戏剧矛盾冲突等三种不同的类别。

(4) 群舞，凡四人以上的舞蹈均可称为群舞。一般多为表现某种概括的情结或塑造群体的形象。通过舞蹈队形、画面的更迭、变化和不同速度、不同力度、不同幅度的舞蹈动作、姿态、造型的发展，能够创造出深邃的意境，具有较强的艺术感染力。

(5) 组舞，由若干段舞蹈组成的比较大型的舞蹈作品。其中各个舞蹈都相对独立，但它们又都统一在共同的主题和艺术构思之中。

(6) 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。

(7) 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。

(8) 舞剧，以舞蹈为主要艺术表现手段，并综合了音乐、舞台美术（服装、布景、灯光、道具）等，表现一定戏剧内容的舞蹈作品，如图 1-6 所示。

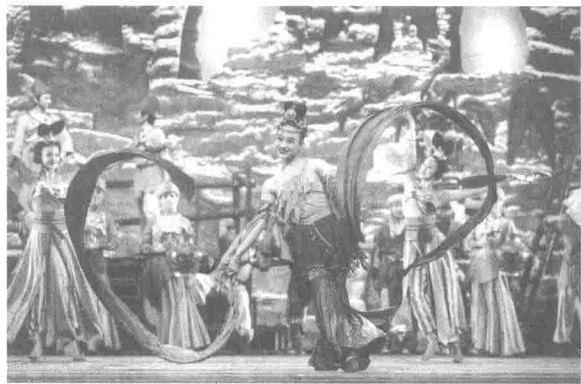


图 1-6 舞剧《大梦敦煌》



拓展阅读

舞剧《大梦敦煌》

舞剧《大梦敦煌》是一部富于传奇色彩的四幕舞剧，以敦煌艺术宝库的千百年创造历史为背景，以青年画师莫高与大将军之女月牙的感情历程为线索，演绎了一段可歌可泣的爱情故事。该剧自首演至今，已获得中宣部“五个一工程奖”、中国舞蹈“荷花奖”、中国“文华奖”等多个奖项。更为难得的是，该剧几年来受邀在欧美多个国家进行巡演，盛况空前，在中国原创舞剧作品中首屈一指，使得《大梦敦煌》已成为中国原创舞剧中的顶级之作，民族舞剧的经典之作。