



小荧星艺术学校通用教程

民族舞中级教程

沈莹 主编

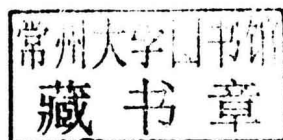


上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

 小荧星艺术学校通用教程

民族舞中级教程

沈 莹 主编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

民族舞中级教程 / 沈莹主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

小荧星艺术学校通用教程

ISBN 978-7-5439-7314-5

I . ① 民… II . ① 沈… III . ① 民族舞蹈—中国—艺术学校—教材 IV . ① J722.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 014226 号

责任编辑: 梅雪林 李 峰 金聪颖 杨凯茹

封面设计: 李 峰 余大昌

内文插图: 姚 洁

丛书名: 小荧星艺术学校通用教程

书 名: 民族舞中级教程

沈 莹 主编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市华顺印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/12

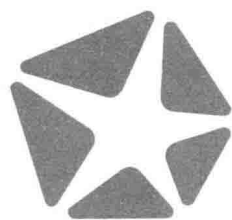
印 张: 10 1/3

版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7314-5

定 价: 48.00 元

<http://www.sstlp.com>



小荧星

序

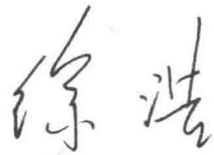
从1974年成立兴趣小组，1985年“小荧星”品牌创立，实际上，小荧星致力于少儿艺术教育已有四十多年，褪去青涩，陪伴一代又一代的上海小囡成长。蓦然回首，这个艺术的摇篮，已经培育出一批又一批的青年才俊，他们活跃在世界各地的各行各业。

把孩子培养成富有艺术修养、充满创造活力的时代人才，是小荧星一贯秉承的教育宗旨。“小荧星”品牌创立以来三十余载的辛勤耕耘，老师们认识到，只有让孩子们在学习艺术的过程中真正体验快乐，才能收获自信，从而激发他们的内在潜质。艺术的人生才是完整的人生，从小学会体验艺术，学会发现美，才会丰富人的心灵，从而提升一个人的修养。艺术教育的最终目的不是为了培养多少艺术从业人员，而是提高人的素养。要做到这点，少儿艺术教育必须根据少年儿童的心理与生理特点，并且将系统的、规范的教学理念，通过循序渐进的方法来指导他们的艺术活动，这样才能将

少儿趣味与艺术表现融为一体，使理论与实践一致、目标与成果统一。

正是这个愿望，小荧星团队的全体优秀教师、凝聚全社会艺术精英的小荧星艺委会全体成员，根据多年的教学积累，提炼、汇集教学中最为经典、最具训练价值的内容，编写了这套适用于少年儿童艺术基础训练和各种演出需要的读物，即“小荧星艺术学校通用教程”。这套教程集“歌、舞、演”三大类，其中包括了拉丁舞、芭蕾舞、民族舞、歌舞、主持、合唱、影视共七个不同的专业。同时，为方便大家更直观地学习和欣赏，教程中加入了二维码扫描功能，并设置了互动环节，以帮助家长与孩子之间的互动，将学习、游戏、教育融为一体。

艺术教育是点亮孩子们心智的火焰。希望这套教程犹如浩瀚夜空中萤火虫的闪闪光亮，照亮孩子们的艺术之路，陪伴着孩子们快乐成长。

A handwritten signature in black ink, consisting of two characters, '林浩' (Lin Hao), written in a cursive style.

2016年6月

编辑委员会

主 编：沈 莹

统 筹：王勤东 杨方禹

执行主编：孟祥麟 易爱博

编 委：（按姓氏笔画排名）

王 鹏 水 芳 叶 姬 史思静 邹树金 张家雄

张 楠 陶渊超 曹烨菁 崔 颀 蔡来艺 魏 蕾

指 导：（按姓氏笔画排名）

万纪敏 王珊珊 孙 庾 杨 进 邹 晟 汪 岩

沈邦平 张大维 张 凤 张伟民 张薇倩 陈建民

范 莉 范笑旻 季彦栋 周 颖 郭 昕 黄 婧

曹燕芸 戚超平 谢 菲

本册撰稿：王 鹏

美 术：余大昌



目录

1 编者的话

第一单元

- 7 1. 勾绷脚
- 10 2. 压胯、开胯
- 13 3. 地面搬腿
- 16 4. 小舞蹈——《茉莉花》
- 17 蒲公英

第二单元

- 21 1. 仰卧、侧卧吸伸腿
- 24 2. 仰卧、侧卧弹腿
- 27 3. 地面踢前、旁腿
- 30 4. 小舞蹈——《采蘑菇的小姑娘》
- 31 蒲公英

第三单元

- 35 1. 后压腿
- 37 2. 跪地后踢腿
- 40 3. 小舞蹈——《草原小牧童》
- 41 蒲公英

第四单元

- 47 1. 腰部综合练习
- 50 2. 花梆步
- 53 3. 小舞蹈——《傣趣》
- 54 蒲公英

扫一扫本书中的二维码可查看对应的音频、视频内容。



第五单元

- 61 1. 勾绷脚
- 64 2. 开胯
- 67 3. 前、旁、后压腿
- 70 4. 舞蹈成品节目——《傣乡》
- 71 蒲公英

第六单元

- 75 1. 仰卧吸伸腿
- 78 2. 地面踢前、旁腿
- 82 3. 后抬腿、踢腿
- 85 4. 舞蹈成品节目——《鸿雁》
- 86 蒲公英

第七单元

- 91 1. 站立下腰
- 94 2. 中间搬旁腿
- 97 3. 舞蹈成品节目——《苗妮子》
- 98 蒲公英

第八单元

- 103 1. 把杆——站立
- 104 2. 把杆——半脚尖
- 107 3. 把杆——一位半蹲
- 109 4. 舞蹈成品节目——《扇花飞舞》
- 110 蒲公英
- 113 后记
- 114 星星墙

编者的话

民族舞是流行于我国民间、以自娱为主要功能的舞蹈形式。从小学习民族舞，可以让孩子们在学习的过程中体验快乐，收获自信，激发潜质。在训练身体素质的同时，通过循序渐进的民族舞学习，掌握一定的舞蹈素材和正确、规范的学习方法，能帮助孩子们提高民族舞的鉴赏能力，让他们认识和理解民族舞的艺术特性。

通过民族舞学习能较好地了解民族舞蹈训练的方法，强调训练的技术规范与少儿趣味、艺术表现相结合，可以帮助孩子们在舞蹈中相互交流经验，拓展与人交往的能力，促进良好性格的形成与发展。

《民族舞中级教程》是“小荧星艺术学校通用教程”之一，是针对5~7岁的儿童编写的一部民族舞教材。全书共八个单元，其中包括了基本功地面练习、把杆练习、中间练习和民族舞小组合以及成品舞蹈等训练内容。

本教材每个组合中均设置了“要做到”“我能行”“小组合”“要注意”“帮帮我”“萤火虫”六个板块，分别对动作的分解、节奏和要求进行了详细的讲解，其中每个单元的“蒲公英”环节穿插了一些关于民族舞的小知识，帮助孩子们拓展对民族舞的理解。在孩子们学习民族舞的同时，还可以与老师、家长互动，提高趣味性和实用性，使他们在在学习过程中有适当的放松，将学与玩两者相互融合。

本教材围绕小荧星艺术学校民族舞教学大纲，通过引导的方式，制定教学目的，让孩子们进一步了解民族舞。根据该年龄段孩子骨骼、肌肉发育的特点，教学目的侧重于以下几个方面：

1. 解决基本体态的问题，掌握正确的直立感。
2. 通过基本功的训练，解决肩、胸、腰、腿、胯和踝各关节的软开度和柔韧性，加强灵活运用的能力和动作的规范性。
3. 能够准确地把握节奏。
4. 通过舞蹈小组合的形式，提高学生肢体的协调能力。

5. 通过舞蹈作品的学习，启发学生在舞蹈意境中团队协作和配合的能力，发掘情感情绪，激发表现欲，提高肢体的艺术表现力。

民族舞学习过程离不开家长的支持。因此，在孩子们学习民族舞的课余时间，家长们可以与孩子互动，帮助他们巩固练习，培养艺术气质。

1. 营造环境

旋律和节奏是构成音乐的要素，从小培养幼儿的节奏感是学习舞蹈的重要基础。因此在家里父母要经常和孩子一起欣赏不同风格的音乐，可以和孩子一起在音乐中“律动”。在愉快的嬉戏中，逐渐培养孩子的节奏感。

2. 贵在坚持

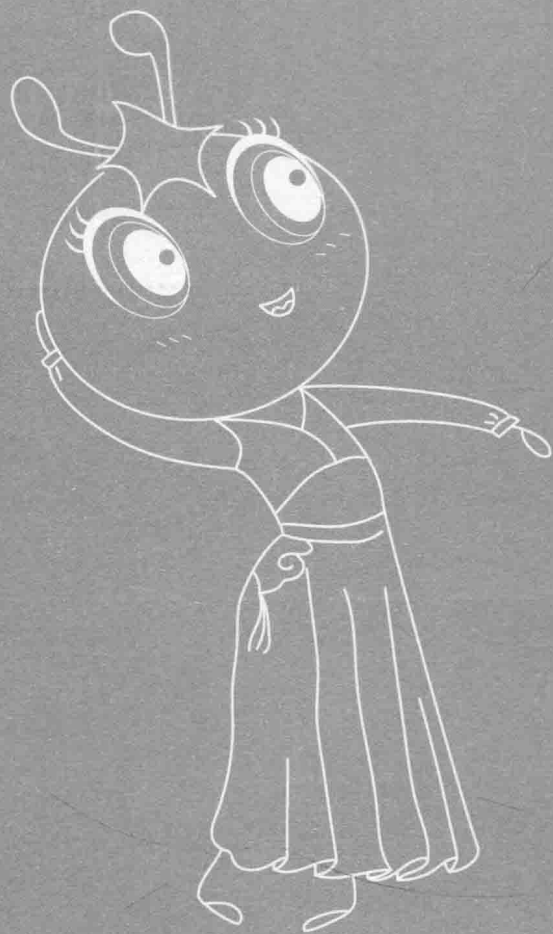
学习舞蹈需要韧性和耐性，更需要长期的积累和训练。有些孩子可能会因为练功辛苦而无法持续，这个时候需要家长多鼓励，增加孩子的自信和对舞蹈的兴趣。“一分耕耘、一分收获”，坚持保证上课时间，日常保持适量训练，一定能够看到效果！

3. 培养美感

舞蹈可以通过观赏与实践等方式，让孩子们接触到美的形象、美的感受，使他们逐渐形成对美好情感和大自然中一切美好事物的审视与追求。除了日常的民族舞训练，家长可以带着孩子去剧院现场观看一些民族舞的比赛、演出，或是通过网络与图书馆等平台，观赏大师们的表演，并查阅相关的资料，培养孩子形成准确的美感和审美观。

《小荧星艺术学校通用教程》编写组

2016年4月



萤火虫
的话

DI YI DAN YUAN

第一单元

小朋友，经过一年的学习，
你们对民族舞有了初步了解吧。

但是，想要跳出优美而动人的舞姿，
基本功的学习还是非常重要的。

所以，在本学年里，
我们要在原有动作的基础上，
加大训练的难度，拓宽训练的方式，
使我们身体的每一块小肌肉都能得到灵活的运用。
下面请跟着萤火虫一起进入本单元的学习吧！

gōu bēng jiǎo

1. 勾 绷 脚

要做到

脚掌勾绷：两脚的前脚掌用力勾起的同时，脚背保持下压不动，然后至双勾脚；反之，两脚脚背用力下压的同时，保持住双勾前脚掌的动作，再到双绷脚，把勾绷脚的动作分解成四个步骤完成。

开合勾绷：双勾脚，由脚尖向两侧分开，脚跟保持并拢状态，至双绷脚，收回正步位；反之，双绷脚转开，小脚趾尖找地面，双勾脚转开，至双勾脚收回正步位，双绷脚。

我能行

见图 1-1、1-2、1-3、1-4。



图 1-1



图 1-2



图 1-3

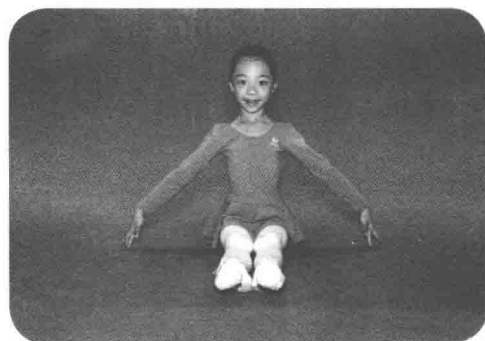


图 1-4