



■ 小荧星艺术学校通用教材

歌舞初级教程

(第二学年)



4J0804

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

 **SLAU**
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAU.SH.CN



附CD一张
DVD一张

小荧星文化艺术培训学校 编著

■ 小荧星艺术学校通用教材

歌舞初级教程

(第二学年)

上海音乐出版社
上海文艺音像电子出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

歌舞初级教程 (第二学年) / 小荧星文化艺术培训学校编著 - 上海: 上海音乐出版社, 2015.8

小荧星艺术学校通用教材

ISBN 978-7-5523-0888-4

I. 歌… II. 小… III. 儿童歌舞-艺术学校-教材 IV. J732.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第181068号

书 名: 歌舞初级教程 (第二学年)

编 著: 小荧星文化艺术培训学校

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 高 嫣 云昊泓 (助理编辑)

音像编辑: 高 嫣 云昊泓 (助理编辑)

整体设计: 薛文卿

插 画: 余大昌 孙 腾 鲁佩晨

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路193号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路7号 200020

网址: www.ewen.cc

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海图宇印刷有限公司

开本: 787×1092 1/12 印张: 12 $\frac{1}{3}$ 图、文: 148面

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

印数: 1-2,000册

ISBN 978-7-5523-0888-4/J·0804

定价: 55.00元 (附CD、DVD各一张)

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

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材”。这套教材集“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。其最大亮点是教材中设置的互动环节，并创新地尝试了多媒体APP的方式，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。希望这套教材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。

徐浩

2014年6月

主 编： 沈 莹

统 筹： 王勤东 杨方禹

执行主编： 孟祥麟

编 委：（按姓氏笔画排名）

王 珊	王 鹏	水 芳	叶 姬	邹树金	张家雄
张楚楚	李振申	林婉婷	赵北阳	徐洁芸	秦旖旎
黄 晨	曹烨菁	韩 冰	魏 蕾		

编 务：（按姓氏笔画排名）

王珊珊	孙 虎	邵寅华	张 凤	汪 岩	邹 晟
张大维	陈建民	沈邦平	张薇倩	张伟民	杨 进
季彦栋	易爱博	殷 文	郭 昕	谢 菲	黄 婧
曹燕芸	戚超平	蔡来艺			

本册撰稿： 孟祥麟 赵北阳 曹烨菁 徐洁芸

目录

序 / 徐浩

1 编者的话

3 阅读说明

歌唱篇

第一单元

11 做一做

12 唱一唱

14 玩一玩

14 试一试

第二单元

19 做一做

20 唱一唱

22 玩一玩

22 试一试

第三单元

27 做一做

28 唱一唱

30 玩一玩

30 试一试

第四单元

35 做一做

36 唱一唱

37 玩一玩

41 试一试

第五单元

45 做一做

47 唱一唱

49 玩一玩

49 试一试

第六单元

53 做一做

55 唱一唱

57 玩一玩

57 试一试

第七单元

61 做一做

62 唱一唱

63 玩一玩

63 试一试

第八单元

67 做一做

68 唱一唱

70 玩一玩

71 试一试

73 星星墙

形体舞蹈篇

第一单元

79 1.活动热身

81 2.爵士舞基本坐姿

82 3.爵士舞基本站姿

83 4.勾绷脚的训练

第二单元

87 1.爵士舞手位

88 2.爵士舞脚位

89 3.腿的综合训练

91 小舞蹈

第三单元

95 1.胸腰的单一训练

96 2.膝盖的灵活训练

97 3.手臂的控制训练

98 4.扩指训练

第四单元

103 1.腹背肌的训练

104 2.步伐训练

104 3.气息训练

105 小舞蹈

第五单元

109 1.活动热身

110 2.感知训练

111 歌舞成品

第六单元

115 1.趣味游戏训练

116 2.腿的控制训练

116 歌舞成品

第七单元

121 1.腿的综合深化训练

122 2.腿的爆发力训练

123 3.气场训练

123 歌舞成品

第八单元

127 1.擦地训练

128 2.跑跳步的训练

129 3.舞姿训练

129 歌舞成品

后记 1

后记 2

星星墙

声乐是用人声唱出带有语言的音乐，是一门极具修养的艺术。它是以人的声带为主，配合口腔、舌头、鼻腔作用于气息，发出悦耳的、连续性有节奏的声音，从而塑造出鲜明生动、悦耳的听觉形象。对于学龄前的儿童来说，最优美的歌声需要做到的是松、透、畅，良好的演唱方式对于儿童的个性与气质有着积极的作用，也会促进他们的身心健康。

通过歌唱的训练，增强学龄前儿童呼吸、发音、咬字、节奏、音高等技能，提高对音乐的理解和喜爱，使儿童建立积极的歌唱状态，充分调动歌唱的积极性，不断培养他们活泼的个性和坚强的毅力，在循序渐进的学习中，展现独特的台风和表现力，做一个自信满满的“小歌唱家”。

《歌舞初级教程》（第二学年）是“小荧星艺术学校通用教材”之一，是针对4—6岁的学龄前儿童编写的一部歌舞教材。全书分为“歌唱篇”与“形体舞蹈篇”两部分，每部分有八个单元。

“歌舞篇”每个单元均设“做一做”“唱一唱”“玩一玩”“试一试”四大板块。其中，“做一做”板块主要包括了呼吸训练、简谱音符、节奏及节拍的认知、简单旋律的模唱及柯达伊音乐教学法的学习等内容；“唱一唱”板块主要是儿童艺术歌曲的学唱和对歌曲难点的处理及内涵理解等内容；

“玩一玩”板块在学唱歌曲的基础上，拓展了与歌曲相关的课外知识，让孩子们学会创编歌曲、合作表演，增强他们的集体意识等；“试一试”板块针对每个单元的学习内容，制定合理的课外作业，除了课堂老师的指导，家里爸爸妈妈的帮助同样重要。其中，歌曲的数量和难易程度可根据不同年龄段孩子的实际情况进行增减。“形体舞蹈篇”则根据内容需要，在单元中设置了“要做到”“我能行”“小组合”“问一问”“蒲公英”等环节，对教学要点、动作示范、组合做法等内容进行讲解，帮助孩子掌握技术技巧。

第二学年主要教学目的

声乐部分：主要复习与巩固第一学年学过的内容。巩固和培养良好的、积极的发声状态；培养良好的唱歌习惯。拓展音域；加强气息和咬字吐字的训练；学习更丰富的声乐作品。

基本乐理：学习视唱、认识附点节奏、切分节奏，能够进行简单的识谱演唱，初步进入五线谱的学习。

形体部分：在第一学年各部位关节单一的灵活性训练的基础上，加入关节复合原地训练，并初步训练肌肉的控制力。在第一学年原地步伐训练的基础上深化学习流动步伐。通过队列的流动，锻炼孩子队形变化的意识和能力。气息训练通过身韵中的“提”“沉”“冲”“靠”等动作元素训练孩子的气息，并增强孩子对身体内部气息流动的感受力。

给家长的建议

声乐与舞蹈是普及性很强的艺术，要让孩子们唱出动听、优美的声音，舞出优美、动人的舞姿，有着许多科学规律要遵循，为此，我们建议家长：

1.要爱护孩子，不要急功近利。儿童的心理和生理是很稚嫩的，不要给他们太大的压力，切忌揠苗助长。

2.要多鼓励孩子，让他们建立起自信。歌唱与舞蹈需要绝对的自信，许多歌唱技术的完成都靠意念来做保证，如气息支撑、共鸣的打开等，一旦自信心丧失了，这一切也就失去了依靠。

3.声音不是越响越好。大多数孩子喜欢大喊大叫，比嗓门，这很容易损坏儿童的声带，还会养成喉咙紧的不良习惯。

4.要为孩子们营造一个良好的音乐、舞蹈环境，让孩子们受到良好的熏陶，这会潜移默化地帮助他们成长。

- 1.本教程的每个单元均附有示范图、视频或音频，其中标志“”表示本教程所附CD、DVD中含有歌唱部分的歌曲范唱及舞蹈部分展示课组合的视频，标志“”则表示可以通过“荧星棒”APP手机应用，扫一扫该标志所在的整个页面，即可观看视频教学示范（应用下载方法见后页）。
- 2.在歌舞教材的两个专业“歌唱”“舞蹈”中，都设有乐乐姐姐、阳阳姐姐的话和“歌曲注解”“蒲公英”知识点，旨在提醒家长在帮小朋友练习时必须注意的问题，避免产生错误。
- 3.“试一试”环节中，每完成一道题，可由教师或者家长在“星星墙”贴上小荧星专用贴纸，以作鼓励。
- 4.在期中、期末时，教师或家长可以帮助小朋友记录半年来的学习感受，并拍摄视频保存。

“荧星棒”APP——学习的好帮手上线啦！

亲爱的小朋友们，想不想用你手中的手机或平板电脑来帮助你学习呢？快快挥舞起我们的“荧星棒”，施展魔法，让老师们从课本里来到你的身边吧！

“荧星棒”小档案

什么是“荧星棒”？

荧星棒是一款专门为小荧星学员及教材使用者设计的应用软件，可以安装在任何一台苹果或安卓2.0版本以上操作系统的手机和平板电脑上，为小朋友们带来神奇的体验哦！

神奇功能一：随身教参魔法棒

小朋友们可以通过“荧星棒”APP，随时随地观看与教材同步的视频内容，让学习更轻松！

神奇功能二：才艺交流小舞台

加入读者俱乐部，小朋友们可以登上“荧星棒小擂台”，上传交流学习成果，获得专业点评、粉丝鼓励，让成长看得见！

下载安装

方法一：用设备扫描二维码下载。

方法二：苹果系统设备可进入AppStore搜索“荧星棒”下载。

方法三：进入小荧星官网<http://www.littlestar.cn/>下载。



小荧星的伙伴们，准备好了吗？让我们一起寻找“”，挥动荧星棒，开始神奇的才艺学习之旅吧！

歌唱篇



“乐乐”姐姐
的话

DI YI DAN YUAN

第一单元

小朋友，又和大家见面了！

萤火虫“乐乐”带来了新朋友“休止符”给大家认识，

还有好听的英文歌一起来唱一唱，

让我们去看看吧！

zuò yí zuò

1. 做一做

(1) 和萤火虫“乐乐”一起来复习一下之前学习过的乐理知识。请正确打出以下两条节奏。

$\frac{2}{4}$ X X | X X | X X | X X ||

$\frac{2}{4}$ X XX | X XX | X XX | X XX ||

(2) 四分音符和八分音符在奥尔夫音乐教育体系里有属于自己的称呼，让我们一起学着念一念吧。

X 是四分音符，念“ta”，X 是八分音符，念“ti”。

$\frac{2}{4}$ X X | X X | X X | X X ||
ta ta ta ta ta ta ta ta

$\frac{2}{4}$ X XX | X XX | X XX | X XX ||
ta ti ti ta ti ti ta ti ti



“乐乐”姐姐的小提示

简谱中，念唱时 **0** 代表四分休止符，**0** 代表八分休止符，演唱时出现休止符可以将嘴巴合上。

(3) 听一听以下两段旋律，找一找有什么不同之处。

1 = C $\frac{2}{4}$
1 2 | 3 4 | 5 6 | 5 - | 5 4 | 3 2 | 1 - | 1 - ||

1 = C $\frac{2}{4}$
1 2 | 3 4 | 5 6 | 5 0 | 5 4 | 3 2 | 1 0 | 1 0 ||

发现了吗？第二条旋律中间出现了停顿，叫作休止符。