



■ 小荧星艺术学校通用教材

民族舞初级教程

(第二学年)



4J0801

SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

SLAV
上海文艺音像电子出版社
WWW.SLAV.SH.CN



附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

民族舞初级教程

(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

民族舞初级教程 (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 978-7-5523-0885-3

I. 民… II. 小… III. 民族舞 - 中国 - 艺术学校 - 教材 IV. J732.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第180944号

书 名: **民族舞初级教程 (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: **黄惠民 高 静** (助理编辑)

音像编辑: **龚 蓓 高 静** (助理编辑)

整体设计: **薛文卿**

插 画: **余大昌 孙 腾**

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: $9\frac{2}{3}$ 图、文: 116面

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

印数: 1-3,000册

ISBN 978-7-5523-0885-3/J·0801

定价: 45.00元 (附DVD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

编辑委员会

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 虔	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：王 鹏

目录

序 / 徐浩

1 编者的话

3 阅读说明

第一单元

9 1.勾绷脚

12 2.压胯、开胯

14 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

26 3.地面踢前、旁腿

28 4.小舞蹈——《采蘑菇的小姑娘》

29 蒲公英

第三单元

33 1.后压腿

35 2.跪地后踢腿

37 3.小舞蹈——《草原小牧童》

38 蒲公英

第四单元

43 1.腰部综合练习

46 2.花梆步

48 3.小舞蹈——《傣趣》

49 蒲公英

第五单元

55 1.勾绷脚

58 2.开胯

61 3.前、旁、后压腿

64 4.舞蹈成品节目——《傣乡》

65 蒲公英

第六单元

69 1.仰卧吸伸腿

72 2.地面踢前、旁腿

75 3.后抬腿、踢腿

77 4.舞蹈成品节目——《鸿雁》

78 蒲公英

第七单元

83 1.站立下腰

85 2.中间搬旁腿

87 3.舞蹈成品节目——《苗妮子》

88 蒲公英

第八单元

93 1.把杆——站立

94 2.把杆——半脚尖

96 3.把杆——一位半蹲

98 4.舞蹈成品节目——《扇花飞舞》

99 蒲公英

103 后记

105 星星墙

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的训练方法，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5~7岁的儿童编写的一部民族舞教材。全书共为八个单元，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”“猫头鹰”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，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，发觉情感情绪，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。

阅读说明

- 1.本教程的每个组合均附有示范图或视频。其中标志“”表示本教程所附DVD中含有该组合的视频，教程中的“小组合”为单一练习组合，与DVD中的展示课组合有所不同。标志“”则表示可以通过“荧星棒”APP手机应用，扫一扫该标志，即可观看视频。（应用下载方法见后页）
- 2.“小组合”中“[x]”表示第x个八拍。“x-x”表示八拍中的节拍数。如：“[1]1-4”即为第一个八拍中的1至4拍，可数为“一、二、三、四”。“[3]1-4”即为第三个八拍中的1至4拍，可数为“三、二、三、四”。
- 3.本教程最后附有“星星墙”，小学员每日自觉练习30分钟，或者找出每单元“猫头鹰”中的错误，即可为他们贴上小荧星专用贴纸，以作鼓励。
- 4.期中和期末时，家长可以帮助小学员记录半年来的学习感受，亦可拍摄视频或照片保存。

“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

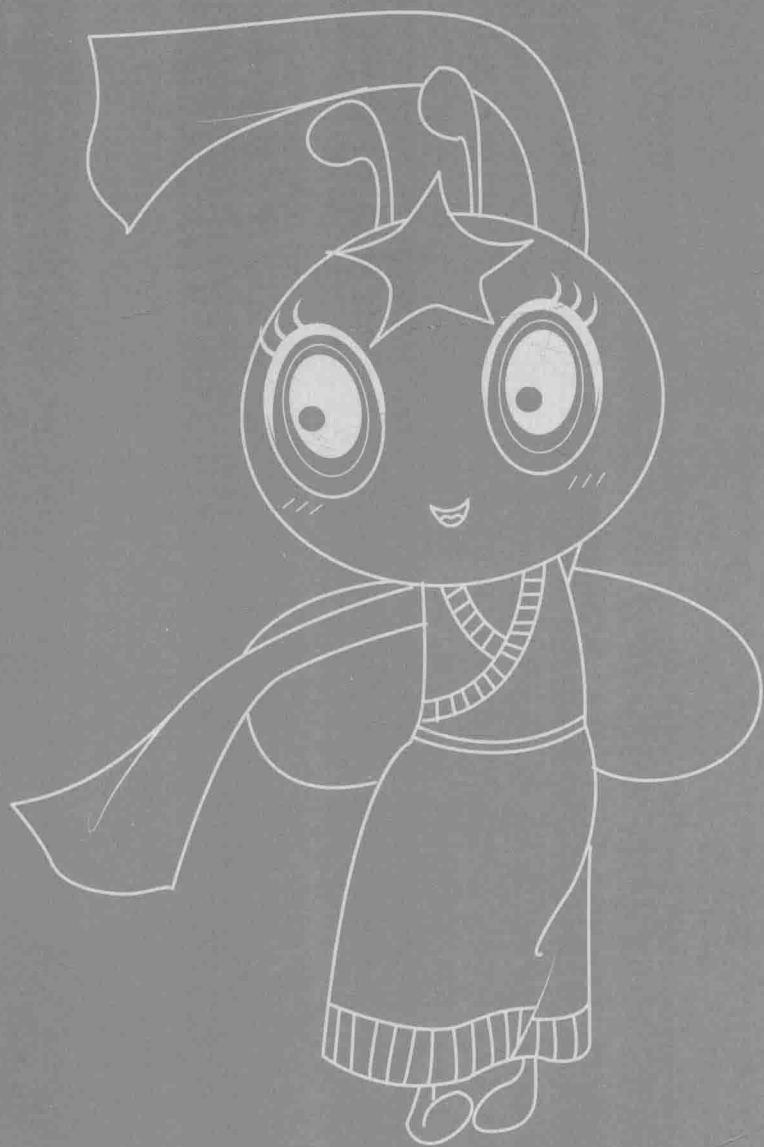
方法一：用设备扫描二维码下载。

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！



MICKEY姐姐
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的了解吧。
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地运用。
下面请跟着MICKEY姐姐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、图1-2、图1-3、图1-4。

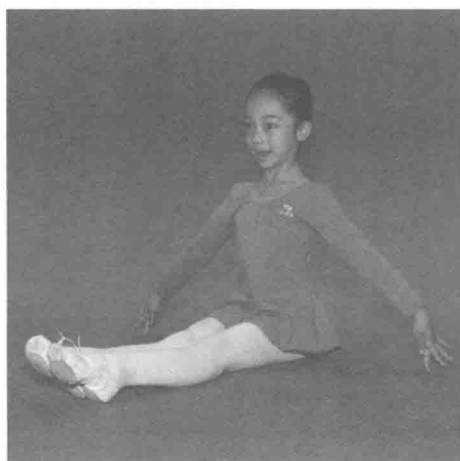


图1-1

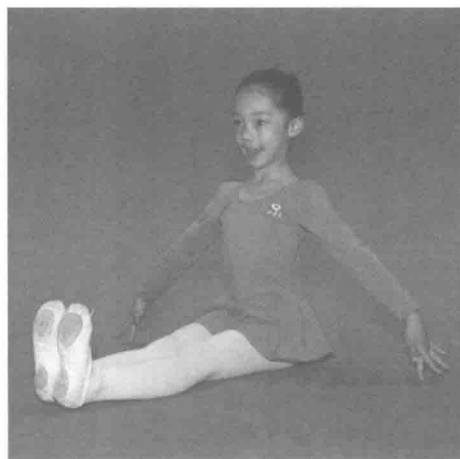


图1-2

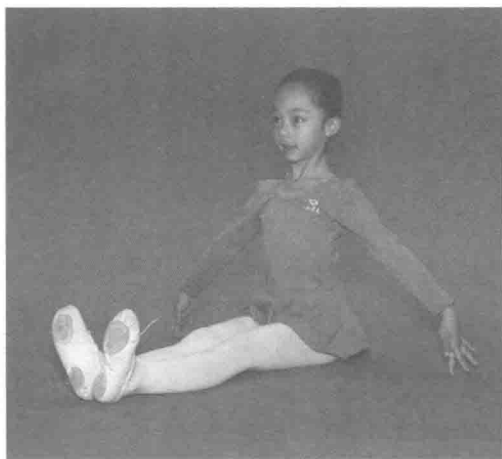


图1-3

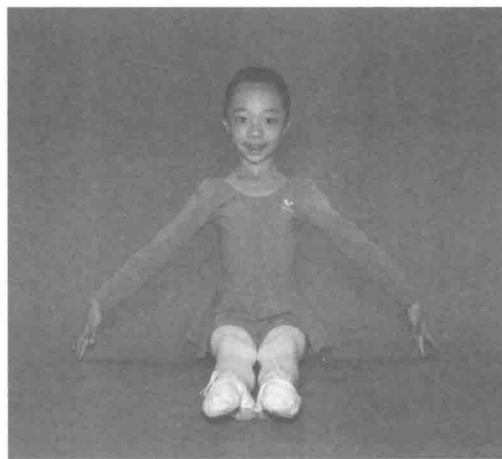


图1-4

小组合

节奏: $\frac{2}{4}$

准备: 后背挺拔, 绷脚伸坐, 双手位于身体两侧, 指尖点地, 两腿伸直至正步位。

[1] 1-4 双勾半脚掌。

5-8 双勾脚。

[2] 1-4 双绷脚, 至双勾半脚掌。

5-8 双绷脚。

[3]-[4] 重复[1]-[2]的动作。

[5] 1-4 双勾脚。

5-8 双绷脚。

[6] 1-2 双勾脚。

3-4 双勾脚外开。

5-6 双绷脚外开。

7-8 双绷脚收回正步位。

[7] 1-4 双绷脚外开。

5-8 双勾脚收回正步位。

[8] 1-2 双绷脚外开。

3-4 双勾脚外开。

5-6 双勾脚收回正步位。

7-8 双绷脚。



结束：

1-2 右手提腕斜上方。

3-4 左手提腕斜上方，右手收回体侧点地。

5-6 双手手腕头上方相对。

7-8 收回绷脚伸坐体态。



要注意

勾绷脚时，后背挺拔，膝盖伸直，脚腕用力，
双手轻轻点地。

帮帮我

妈妈，请您看看我的半脚掌和全脚掌分清楚了吗？



小朋友，请你找一找下面的图片中有几处
错误？

见图1-5。

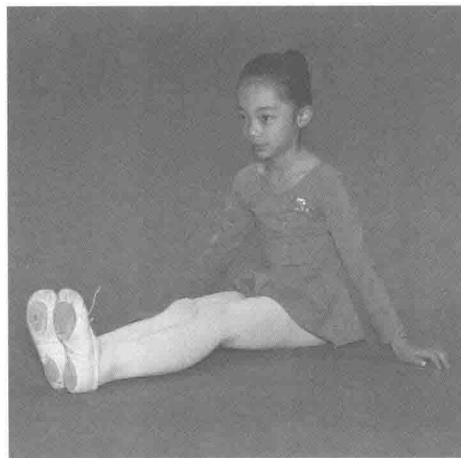


图1-5