



小荧星

■ 小荧星艺术学校通用教材

芭蕾舞启蒙教程

(第一学年)



4J0555

 **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

芭蕾舞启蒙教程

(第一学年)

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

芭蕾舞启蒙教程(第一学年)/小荧星文化艺术培训学校编著-上海:上海音乐出版社,2014.9

小荧星艺术学校通用教材

ISBN 978-7-5523-0620-0

I. 芭… II. 小… III. 芭蕾舞-艺术学校-教材 IV. J732.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第179686号

书 名: 芭蕾舞启蒙教程(第一学年)

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 朱沛琪(见习编辑)

音像编辑: 龚 蓓 朱沛琪(见习编辑)

整体设计: 薛文卿

插 画: 薛文卿 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: 上海书刊印刷有限公司

开本: 787×1092 1/12 印张: $9\frac{2}{3}$ 图、文: 116面

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

印数: 1-3,000册

ISBN 978-7-5523-0620-0/J·0555

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：吴 亮

执行主编：杨 进

编 委：孟祥麟 邹 晟 方 勇 谢 菲 黄 晨 李 乐
赵北阳 黄 华 汪 岩 李振申 殷 文 杨方禹
张薇倩 沈邦平 俞恺立 沈 璋
李 赞（特邀） 王智林（特邀）

编 务：张家雄 张 酉

本册撰稿：谢 菲

目录

- 1 编者的话
- 3 阅读说明

第一单元

- 9 1.勾绷脚
- 11 2.前压腿
- 14 3.节奏练习
- 16 蒲公英

第二单元

- 21 1.压胯
- 23 2.旁压腿
- 25 3.行进步
- 26 蒲公英

第三单元

- 31 1.仰卧吸伸腿
- 33 2.后压腿
- 36 3.腰的练习
- 38 蒲公英

第四单元

- 43 1.俯卧两头起
- 44 2.蹲的练习
- 46 3.正步位屈膝跳
- 47 蒲公英

第五单元

- 53 1.行进步和行礼
- 55 2.地面勾绷脚
- 57 3.前压腿与旁压腿
- 59 4.地面仰卧吸伸腿
- 61 5.手位练习
- 63 蒲公英

第六单元

- 67 1.仰卧开胯旁控腿
- 69 2.侧卧吸伸腿
- 71 3.仰卧踢腿
- 73 4.蹲的练习
- 75 5.半脚尖练习
- 77 蒲公英

第七单元

- 81 1.侧卧踢腿
- 83 2.俯卧两头起
- 85 3.中间吸跳步
- 86 4.中间斜线后踢腿
- 87 蒲公英

第八单元

- 91 1.地面后压腿
- 93 2.俯卧手撑踢后腿
- 95 3.跪下腰
- 97 4.双手叉腰正步位小跳
- 98 蒲公英

- 101 后记
- 103 星星墙

芭蕾舞是一门起源于西方的艺术，从小学习芭蕾舞，对孩子的骨骼发育、形体塑造皆有益处。通过芭蕾舞学习，既能够纠正孩子的不良体态和习惯，如，O型腿、内八字、驼背等等，又能拓展孩子与人交往的能力，促进良好性格的养成与发展。

本教程是针对4~6岁的儿童学员编写的一部芭蕾舞教材。全书共分为八个单元，其中包括了基本体态训练、节奏和节拍训练、地面训练和中间训练等内容。

教程的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，对动作进行了详细的讲解，并在每个单元末穿插了关于芭蕾舞的一些小知识，帮助小学员们拓展对芭蕾舞的理解。“寓教于乐”是我们编写教程的宗旨，主要是让小学员在学习芭蕾舞的同时能与老师、家长互动，提高趣味性和实用性，使小学员在学习过程中体验快乐，收获自信。

本教程围绕小荧星芭蕾舞教学大纲，通过引导的方式，制定教学目的，并根据该年龄段学员的骨骼、肌肉发育的特点，将教学目的侧重于以下几个方面：

- 1.认识 and 了解身体部位。
- 2.正确理解教室与舞台方位。
- 3.强调立腰拔背的基本体态。
- 4.培养学生听音乐做动作，并能区别不同节奏类型。
- 5.通过地面基本功练习，加强身体各关节的软开度和韧带的柔韧性。

孩子的学习离不开支持他们的家长。因此，在小学员学习芭蕾舞的课余时间，家长可以与孩子互动，以提高他们的学习兴趣和信心。在互动中要注意以下几个要点：

1.营造环境。旋律和节奏是芭蕾舞的要素。从小培养幼儿的节奏感是学习舞蹈的重要基础。父母在家里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”，在愉快的游戏中逐渐培养孩子的节奏感，一起学习芭蕾舞动作，享受快乐的同时，达到复习与巩固舞蹈动作的目的。

2.贵在坚持。学习芭蕾舞需要身体的柔韧性。难度较大，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加鼓励，增加孩子的自信和对舞蹈的兴趣。“一分耕耘，一分收获”，只要保证上课时间，保持日常适量训练，就一定能够看到效果！

3.培养美感。芭蕾舞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。除了日常的芭蕾舞训练，家长可以带着孩子去剧场观看一些芭蕾舞演出，观赏大师们的表演，或是通过网络与图书馆等平台，查阅相关的资料，培养孩子形成他们的审美观。

- 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！

DI YI DAN YUAN

第一单元

芭蕾是一门很美的艺术，
要想跳出美丽的芭蕾舞，
必须要学许多知识。

首先我们要学习最基础的地面动作，
并感知音乐和节奏，

本单元我们就从勾绷脚、前压腿、节奏练习开始吧。

gōu bēng jiǎo

1. 勾绷脚

要做到

两脚膝盖伸直，后背挺直，腿和身体成90度角，勾绷脚时脚腕用力。

我能行

见图1-1、图1-2。

小组合

准备：坐在地上，两腿伸直、绷脚，双手放在身体两侧，指尖轻轻点地。

[1] 1-4 两脚勾起。

5-8 两脚绷。

[2] 1-8 重复[1]。

[3] 1-4 双手胸前拍手四次。

5-6 两腿吸起，双手抱住脚踝处。

7-8 两腿伸直，双手还原到身体两侧。

[4] 1-8 重复[3]。



图1-1

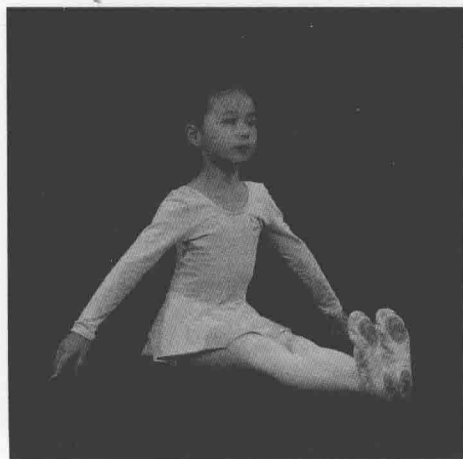


图1-2



要注意

两腿伸直时，两脚膝盖窝要紧贴地面，双手轻轻点地。

帮帮我

看看我的背是不是挺直了？脚是不是伸直了？



告诉菲菲姐姐，图片中的小朋友哪里做得不对。
见图1-3、图1-4。

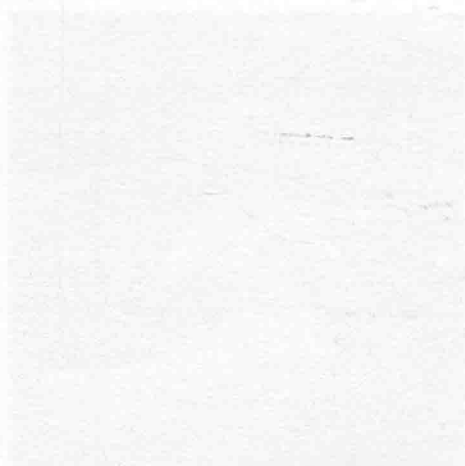


图1-3



图1-4

qián yā tuǐ

2. 前压腿

要做到

前压腿时肚子贴紧大腿，双手去找脚趾尖。

我能行

见图1-5、图1-6。

小组合

准备：坐在地上，两腿伸直、绷脚，双手放在身体两侧，指尖轻轻点地。

准备拍：1-8 双手从两旁到三位手。

[1] 1-4 三位手放至脚背上，身体贴紧双腿，后背挺直。

5-8 上身立直，双手三位。

[2] 1-4 重复[1]1-4。

5-8 双手从三位手打开置身体两侧，指尖轻轻点地。



图1-5

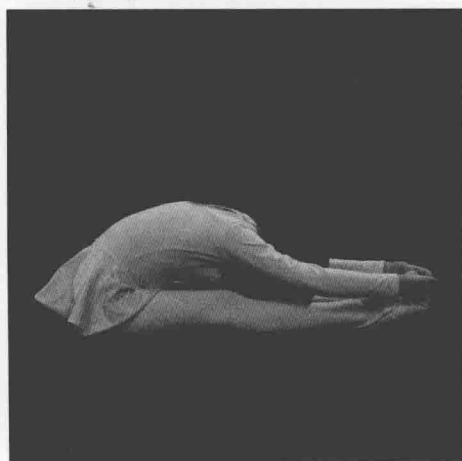


图1-6