

中小学舞蹈教材

关槐秀 编著

胡连江 绘图



湖南省教育科学研究所

中 小 学 舞 蹈 教 材

湖南省教育科学研究所编

编 印 者 的 话

舞蹈是一项身心统一的教育内容和手段，在中小学开展舞蹈活动，可以增强学生体质，增进健康，陶冶性情，对学生进行美育和共产主义思想品德教育。近几年来，我省不少学校把舞蹈用于体育教学和课外活动，取得了良好的效果。但现行中小学体育教学大纲和教材，尚无此项内容，缺乏适合于中小学的、比较系统的舞蹈教材，给中小学舞蹈活动的开展带来了一定的困难。为了克服这一困难。我们根据湖南省教育厅《关于在中小学体育教学中加强舞蹈教学的通知》精神，印行了关槐秀同志编著的这本《中小学舞蹈教材》，作为我省执行现行中小学体育教学大纲和教材的补充教材（基本教材），供中小学体育教师使用。同时，也可作中等师范学校体育教学的补充教材，供师范学校体育教师和学生使用以便培养学生将来担任小学舞蹈教学和指导课外活动的能。高等师范院校体育系科为贯彻面向中学的精神，也可以作为师生的参考书。

使用这本教材要把内容适当穿插安排到现行体育教学大纲与教材中去，与其他各项教材配合教学，所需时间可以占用一部分走跑跳投、体操、游戏（小学）的教学时数，或者使用选用教材时数。六年制的学校更可以用本教材去充实体育教学内容。

本教材内容未按年级编排，只对部分教材，指明了适用的学龄阶段，教师可以根据学生的实际情况，灵活运用，其中古典舞基本功训练可以选作身体素质练习的教材。

本书在编印中得到人民教育出版社体育编辑室主任王占春同志的支持，并蒙为本书作序，谨此致谢。

湖南省教育科学研究所 1984年10月

责任编辑：张友龙

封面设计：胡茂林

前 言

舞蹈是一种艺术,又是富有教育价值、为对儿童和青少年所喜爱的体育活动。把它引入体育教学,不仅可以增强体质,增进健康,形成矫健的体格和灵巧的动作,而且能培养开朗的胸怀,构成生活中美的旋律,陶冶性情,提高鉴赏美的能力。同时在培养现代精神文明一代新人的思想品质方面,都具有显著的作用。

为提倡和便于广大教师在体育教学和课外活动中开展舞蹈活动,本人根据自己多年的教学实践经验和学习心得编写了这本教材。教材中有关音乐部分除了选用一些原有的和流行的名曲以外,还得到中央歌舞团的作曲家马骏英同志协助作词配曲,该团的舞蹈编导张奇同志和舞美设计胡连江同志分别协助编舞和绘图,在此一并致谢。

因限于水平,错误在所难免,敬希教育界、体育界、音乐界、舞蹈界的同志们批评指正。

北京市朝阳区第一教师进修学校

关 槐 秀

1984年10月

序

舞蹈作为中小学体育教材的内容，不仅是锻炼身体，养成青少年和儿童健美的身体姿态，培养动作的协调性、节奏感所不可缺少的体育教学手段，而且通过舞蹈还可以抒发和表达人的思想感情，培养良好的道德品质，加强社会交往和同学之间的友谊。同时，舞蹈是与音乐相伴而生的，歌和舞也是美化人们生活的重要内容。在中小学体育教学中增加舞蹈的内容，从儿童、少年时期起，积极地组织他们参加舞蹈活动，并进行美的情操的培养和教育，这对于促进儿童、少年的身心全面发展，丰富他们的社会文化生活，都是很有意义的。

中华人民共和国成立后，中小学群众性的舞蹈活动曾得到空前的发展，并产生了积极的教育效果。五十年代由教育部颁发的中小学体育教学大纲及体育教学参考书，曾将舞蹈列为一项主要的教学内容，通过体育教学实践取得了良好的效果，事实证明是非常成功的。至今仍有许多同志借鉴那时的经验，参考那时的教材和有关资料，丰富自己的教学内容。但是，“文革”期间，由于众所周知的原因，学校体育及体育教学遭受严重的破坏。在中小学开展舞蹈活动，被认为是“资产阶级思想的泛滥”，使学校的舞蹈活动中断了十余年。粉碎“四人帮”后，由于当时的历史条件，新编的体育教学大纲和体育教材，没有把舞蹈列为教材，使中小学体育教学深感不便。一九八三年，人民教育出版社出版了由陆

兔兔、石秀茹二位同志编写的《小学舞蹈教学参考资料》，为小学体育教学提供一些参考资料。

这次湖南省教育科学研究所编印了关槐秀同志编写的《中小学舞蹈教材》，供本省中小学体育教师在体育教学中使用，这对湖南省中小学的体育教学工作将是很大的帮助。关槐秀老师致力于体育教学三十余年，积累了丰富的体育教学经验。特别是她十分善于把舞蹈作为体育的教学手段，完成体育教学任务。歌与舞表面上看是各自独立的，实际上它们有紧密的内在联系，它们之间互为影响。关槐秀老师用音乐与舞蹈的手段，丰富自己的体育教学内容，出色地完成体育教学任务。这本《中小学舞蹈教材》都是她根据中小学生的生理和心理特点，在教学中创编或改编的。不仅有成套的舞蹈，而且有基本动作和教法，很适合中小学体育教师在体育教学中应用。通过这些舞蹈教学，不仅可以锻炼青少年儿童的身体，完成体育教学的三项基本任务，而且还可以陶冶学生美的情操，抒发感情，加强同学之间的友谊与交往。同时我们也要看到，舞蹈教材尽管是体育教学中不可缺少的教学内容，但是，它既不是体育教学中唯一的内容，也不可能代替全部体育项目。中小学体育教学内容应当是丰富多彩的，舞蹈教材只是体育教材百花园中的一朵鲜花。要把舞蹈教材与其它各项教材相配合，才能更好地完成中小学体育教学任务。

王 占 睿

一九八五年元月

目 录

一、舞蹈在体育教学中的作用	1
二、舞蹈教材的特点	2
三、舞蹈教学注意事项	5
(一) 音乐的选择	5
(二) 舞蹈动作的选择	6
(三) 教法建议	7
四、舞蹈教材内容	11
(一) 基本动作	11
1. 动作的基本方向	11
2. 基本部位	11
3. 基本步法	16
4. 波浪动作	35
5. 组合练习	41
(二) 唱游	58
1. 音乐律动	58
2. 歌表演	69
3. 音乐游戏	79
(三) 舞蹈	83
1. 体操舞蹈	83
2. 游戏舞	118
3. 表情歌舞	125
4. 集体舞	153
五、附录	216

中国古典基本功训练.....	216
（一）腿的基本训练.....	216
（二）腰的基本训练.....	229
（三）技巧动作的训练.....	232
（四）手臂的训练.....	243
（五）步法的训练.....	246

舞蹈是以人体各种健美动作、步法、优美的舞姿和造型、技巧等为主要表现手段，来表达人们思想感情、内心世界和精神面貌，反映社会生活的一种艺术形式。

舞蹈的基本要素是动作的姿态、节奏、韵律和表情，它是在音乐的伴奏下进行的，富于表现力，对发展学生美的情操和锻炼身体，促进身心健康都具有重要意义。另外实践证明，在生活中喜欢动作表现，在歌唱中伴随舞蹈动作，是少年儿童的性格特征。而且这些艺术本身的丰富内涵，是其它活动技艺所无法取代的。所以把舞蹈选做体育教学内容富有积极的教育意义。

一、舞蹈在体育教学中的作用

舞蹈，既是情感的表现，又是身体的活动，不仅有艺术性，而且也具有体育运动的价值。

在体育教学中，因为舞蹈教材是以锻炼学生身体、陶冶性情、对学生进行美的教育为目的的，因此在内容上多是用健身动作，优美的舞姿，健美造型等去启发学生，感染学生，锻炼学生，以帮助学生形成正确的身体姿态，使学生能长期不断地在学习中受到共产主义思想品德的熏陶，从而使学生能树立正确的审美观，提高其鉴赏美的能力，培养学生热情和朝气蓬勃、勇往向上的精神。舞蹈可以增强学生体质，通过舞蹈教学不仅能发展学生的柔韧、灵巧、速度、力量等身体素质，特别是可以增强学生腿部力量，关节的灵活性和全身的控制能力。

在舞蹈活动中，由于人的神经系统得到锻炼，所以能培

养人体的协调性,韵律感,并丰富教学条件,增加教学因素,让学生在欢乐的、兴奋的情绪中,接受身心锻炼,获得体育知识、技能,并在锻炼过程中学习一些浅易的舞蹈基础知识、技能、技术,开发智力,陶冶性情,加强品德修养。

总之,在体育教学中有计划地、适当安排一些舞蹈内容,不仅可以丰富体育课的内容,活跃学校的文化生活,还可以提高学生活动的积极性和学习的兴奋性,有利于智力的发展和思想品德教育。

二、舞蹈教材的特点

舞蹈教材的选编是以学生生理、心理特征以及学生思维发展特征为依据的,内容与形式是多种多样的,有生活舞蹈、唱歌舞蹈、游戏舞蹈、体操舞蹈,还有集体舞。概括起来分两大类。

(一)唱游

唱游是唱歌和游戏相结合的一种少年儿童集体娱乐活动。由于它表现形式的不同,又可分为三种类型。

1. 音乐律动

按照音乐的旋律、节奏作一些简单的、有规律的、比较形象的动作,如拍手、摆头、踏步、击鼓、模仿鸟飞、马跑、蛙跳、以及劳动等动作或简单的运动、舞蹈动作等,表现自然界和社会生活中的各种事物之间的相互联系,使学生既锻炼了身体,又增长了知识,身心都得到发展。

2. 歌表演

歌表演的特点是歌词和动作相互配合，表现一定主题思想，是唱歌与表演相结合的一种唱游形式，它的表演动作都比较简单、具体、形象、趣味性较强，边歌边舞，使学生既能掌握和巩固舞蹈的基本动作，又能结合走、跑、跳、旋转、腾空等动作全面发展学生的身体，提高学生的身体素质。

3. 音乐游戏

音乐游戏在内容上是一种有节奏、有生活趣味的娱乐、玩耍活动，它是音乐和游戏相结合的唱游活动。

(二)舞蹈

舞蹈是运用人的形体动作、姿态表情来反映生活内容和思想感情的一种艺术形式，适合于中小学生的舞蹈，大体可分以下几个方面。

1. 体操舞蹈（或表情操、艺术体操）

体操舞蹈是以韵律为中心，以自然性动作为基础的、有节奏的运动，其基本动作是由人体不同部位的徒手的或带轻器械的操，如屈伸、摆动、弹性和波浪起伏、跳跃等动作和舞姿相结合的一种活动形式。通过柔和协调，舒展大方，节奏鲜明的形体动作，借以培养人体的动作美，健康美、以及心灵美，并发展学生的想象力和表现力，培养节奏感，韵律感。

2. 游戏舞蹈（趣味性游戏，有节奏的游戏）

游戏舞蹈是根据人的欲求而产生和发展的，是以发展身体和培养学生体力为目的而构成的一种游戏和舞蹈相结合的形式，通过以身体的结构和机能为基础而组成符合人体活动

规律的内容，以达到全面发展学生的身体的目的。

3. 表情歌舞（或表演舞）

表演歌舞有一定的主题思想，它是结合歌词的内容做出各种表情动作，是一种边唱歌，边舞蹈的形式。通过表情歌舞能激发学生的情绪，使学生在歌舞中去认识事物，开阔思路，明辨是非，从而启发学生对生活、理想、艺术和科学的想象力和创造力，促进学生思维的发展，开发智力。

4. 集体舞

集体舞参加人数不限，技术要求不高，活动场地要求也不严，宜于普及和推广，是一种群众性的集体形式的舞蹈活动。在集体的愉快的舞蹈中，除了可以全面发展身体外，更重要的是使学生相互尊敬，讲礼貌，讲文明，从而增进友谊，养成用集体的精神约束个人某些行为的习惯，进而促使个人的行为服从集体的意志，使学生潜移默化地受到组织纪律性和集体主义的教育。

它的组织形式有三种

（1）集体跳：大家站成一个圆圈，或站成其他队形，在音乐的伴奏下跳同一个动作。

（2）对跳：参加的人数为偶数，分里外圈，或两人一一对同时跳。

（3）邀请跳：人数不限，圈内少数人为邀请者，通过跑跳及其他动作邀请外圈人起舞，跳一遍后，再重新邀请，邀请者和被邀请者可以调换。

三、舞蹈教学注意事项

(一)音乐的选择

舞蹈是在音乐的伴奏下进行的,没有音乐,舞蹈就不能存在,两者是有机地联系而不可分割的整体。音乐是表达人们思想感情的一种手段。通过音乐的各种音调、力度、旋律、音速,特别是带有歌词的音乐伴奏,能表达和培养动作的感情,可以更加完善地表现舞蹈的特点和更好地发挥学生的舞蹈艺术水平。所以对于音乐的选择和乐曲的创编是非常重要的。

1. 必须正确地确定音乐的性质,分析音乐的各个因素与动作的性质、特点、节奏、变化等。

2. 音乐的旋律应是通俗易懂,容易记忆,音的高低变化,强弱、连续、断续等都要适应于动作的结构与规律,使音乐与动作相吻合。

3. 音乐的节奏是鲜明的,突出表现主题,使学生易于辨认和掌握以及根据主题适于集体活动,使舞蹈教育收到良好的效果。

4. 音乐的曲调要力求具有民族、民间的风格特色和时代感,特别是在选用中外一些流行歌曲、舞曲、小型器乐曲、小歌舞、歌剧音乐、电影音乐等时要注意乐曲应是健康的和优美的。从而给学生以美的感受,使之与时代同步,鼓舞斗志,奋发向上。

5. 选择带有歌词的乐曲,要特别注意歌词的思想性,

要以利于对学生进行思想教育为原则,不论是音乐还是歌曲都要考虑对象的年龄、技术水平以及音乐素养等方面情况,要反映少年儿童的生活,以便激发学生的感情和表现力。

(二)舞蹈动作的选择

使学生能在生动、形象、活泼、愉快、富有感染力的舞蹈教学中,养成健美形体姿势,全面发展身体,受到教育,从而激发学生积极思维,因此教材内容的选择是非常重要的。

1. 教材内容一般要反映学生时代的集体生活,是学生生活中所熟悉的内容,以便能激发学生的情绪,促进学生之间的感情交流,并使学生对周围事物产生深厚的兴趣,使之对生活 and 未来充满希望和信心。

2. 根据学生的年龄特点,心理、生理特征,教材应是锻炼身体、增强体质而又便于学生掌握和容易引起学生兴趣的典型性内容。

3. 要从学生、学校的实际出发,舞蹈教材内容与形式都要有利于教学和课外活动的开展。

4. 舞蹈动作变化应既简单又明确,要左、右分明,上下清楚,快慢适度,旋律自然,跳跃轻盈。总之,动作的编排应自由活泼一些,注意发挥集体舞蹈的特点。

5. 舞蹈动作要符合乐曲的风格特色形式,并应注意民族、民间的特色和时代的精神,动作要健康、舒展,优美大方,活泼有趣。

(三)教法建议

过河，需要解决桥和船的问题，这就是说有了教材还要注意教学方法。在教学实践中，常常出现学问知识丰富的人不一定就能把课教好，我们教学对象是活生生的学生，教师如何把知识财富转化为学生的财富，这就需要掌握许多方法和技巧，甚至可以说需要艺术，如果教师的学问技术很高而不讲究教学方法、就如同茶壶里装饺子是倒不出来的。因此教学法的运用是很重要的。

1. 根据学生的特点，教学内容、课的任务等首先应该向同学中进行思想发动，使之明确舞蹈教学的义意和任务。提高认识以及学习舞蹈的自觉性和积极性。

2. 要积极培养舞蹈骨干，带动大家，协助教师，学习好舞蹈。

3. 舞蹈教学要纳入学校体育工作计划和教学计划，合理地安排舞蹈教学时数，（低、中、高年级舞蹈教学时数的比例），不能用舞蹈代替全部体育教材。

4. 舞蹈教材内容除了根据教学任务和需要，既要考虑到锻炼价值，又要注意与其他教材的密切配合，还要考虑对象特点以及课的态度和运动负荷的安排。

5. 为使课的内容丰富，提高学生的活动兴奋性、积极性、可在课的开始或结束，教些舞蹈的基本动作或组合动作、表情歌舞等。但在结束时最好不要学习成套的新内容，让学生轻松愉快的达到放松。对一些运动量较大的舞蹈内容可放在课的中间进行。

6. 舞蹈教学,既要活泼愉快,又要严肃认真,每个动作都要做到准确,注意身体的基本姿态,动作要舒展大方,通过教学达到增进友谊和团结,培养社会主义新风尚的目的。

7. 应先使学生学习基本动作,在掌握之后,再学习成套的动作、然后组织活动、把舞蹈教学和课外活动结合起来,为普及学校舞蹈活动打基础。

8. 教舞蹈前要把伴奏的乐曲或歌词使学生熟悉掌握,训练学生的听音能力,然后再学习舞蹈基本动作和有关组合动作,才易见效。因为音乐可以帮助学生学会有节奏地、富有表情地完成动作,帮助建立动作概念,发展细腻的艺术感,创造性的想象力和动作的表现力。以调节肌肉的放松和用力,使动作更加优美、准确和协调。

6. 示范与讲解要注意形式,时机与效果。

〈1〉示范

根据儿童和少年模仿力强,善于模仿的特点,教师应采用直观教学,因为舞蹈是以人体姿态的变化为主要特征,它的整个过程是学生对动作的认识、掌握和技能形成的过程。因此教师要有过硬的基本功,并能掌握动作的特征,还要充分地、系统地利用音乐,使自己的示范有充沛的情感,富有吸引力,所以动作力求准确规范,节奏鲜明。还要注意示范的位置要得当,一般对于前后结构的动作,采用侧面示范,对于左右结构的动作采用正面和背面的示范,以便使学生对所学习的新动作建立一个清晰的概念。示范时可以边讲边示范,也可以带领学生一起做,通过教师的语言、手势、眼神,用由简到繁,由易到难的方法使学生弄清动作的要领、