

少儿文体特长启蒙培训丛书

主编 吕慧青

少儿舞蹈

京华出版社

少儿舞蹈

少儿文体特长启蒙培训丛书⑨

主编 吕慧青
编写 吕羊敏

东华出版社

目 录

● 概述	(1)
● 少儿舞蹈教学	(4)
● 少儿舞蹈训练	(9)
□ 基本名称	(9)
□ 基本手型和手位	(10)
□ 基本脚式和脚位	(15)
□ 手臂动作	(20)
□ 基本动作	(24)
□ 基本动作练习	(62)
● 少儿基本舞步	(92)
● 组合动作范例	(105)

概 述

舞蹈起源

舞蹈是一种起源最早、最具有广泛群众性的古老艺术，被誉为站在和人类发源同一起跑线上的“艺术之母”。

舞蹈的起源并不在于人类的任何身体需要，而在于人类那生来就有的身心合一的物质条件和手舞足蹈的自娱意识。舞蹈艺术来源于劳动，舞蹈是人类劳动的产物。

在原始社会初期，由于相对平等的社会关系，几乎男女老少都是民间舞蹈活动的参与者。他们对劳动生产过程中的一些动作进行了模仿和再现以娱乐和教育本部落的成员；也有的以幻想的形式表现原始人战胜自然，争取丰收的理想和愿望。随着生产力的发展，人的思维能力和想象力不断完善起来，人与自然界的矛盾也日益尖锐起来。这使得我们的祖先在创造神与宗教，以求心灵太平的同时，创造了娱神的舞蹈。到了奴隶社会，阶级差别的出现，又有了娱人的舞蹈。

如象征华夏民族精神的《龙舞》。《春秋繁露》对春旱舞龙求雨风俗作了确凿记载：舞龙前要举行祭祀，不同的日子，用不同的人，舞不同颜色的龙。甲、乙日舞大青龙，“小童八人，皆斋三日，服青衣舞之”；丙、丁日舞赤龙，“壮者七人，皆斋三日，服赤衣而舞之”；戊、巳日舞黄龙，

“丈夫五人，皆斋三日，服黄衣而舞之”；庚、辛日舞白龙，“鰥者九人，皆斋三日，服白衣而舞之”。随着社会的发展，《龙舞》逐渐形成了一种自娱、娱人的观赏性艺术。汉代百戏中已有“海鳞变而成龙，状蜿蜒以蠕蠕”的“鱼龙曼衍之戏”。

总之，当舞蹈产生之后，其内容和形式不断趋于丰富，活动范围日益广泛，社会功能也多方面了，而且少年儿童也一直是舞蹈的参与者。

舞蹈的基本特征

舞蹈是一门动律艺术和感情艺术。它以身体练习的基本手段，通过各种优美的舞蹈动作、姿态和舞蹈造型与音乐节奏的配合来表现自己或某一事物，把健、力、美和谐地统一起来。它的基本特征是动态性、节奏性、虚拟性和抒情性。

首先是动态性。舞蹈是一种视觉艺术，它主要靠舞蹈演员以人体各部位的各种有节奏的动作、姿态、表情来表达作品的内容和人物的思想感情。人的具有动态形象的形体是舞蹈艺术的基本表现工具。

其次是节奏性。19世纪德国美学家艾·格罗塞说：“舞蹈的一个显著特点就是有节奏的程序，没有一个舞蹈是没有节奏的。”他一针见血地指明节奏是舞蹈艺术的一个基本特征。所谓节奏，就是运动的规律所表现出来的程序和组织形式。就舞蹈而言，节奏即“动”的规律，是形体动作上的形式，它包含形体与动作的起伏、高低、虚实、大小、方圆等关系组成的形态变化规律。

再次是虚拟性。所谓虚拟，就舞蹈来说，即运用间接的

抽象化的表现方法，以较大的夸张或浓缩来改变人体的自然动作和生活中的自然形态，产生实际生活中所没有的似是而非的形象。产生“以假乱真”、“以形传神”的艺术效果。

最后是抒情性。抒情顾名思义就是抒发感情。舞蹈的艺术功能是在于通过人体外在的动态来透露和展示人的精神世界。舞蹈是一门感情艺术。

少儿舞蹈的基本素质要求

人的具有动态形象的形体是舞蹈艺术的基本表现工具。因此，参与舞蹈训练的少儿，身体形态在同龄人中应为中上等等者：五官端正，面目清秀，眼神机灵，气质高雅，身体瘦长，躯干短而四肢长，膝关节小，四肢直，颈部长而挺拔，躯干曲线柔和秀美，肩稍宽，臀部扁平，臀折线高而浅等。身体素质方面要有一定的柔韧性、灵敏性、协调性、稳定性（控制能力）、力量、耐力、节奏感和表现力等。

少儿时期正处于长身体的阶段，虽然有些少儿刚参加舞蹈训练时各方而不尽人意，但同样可以通过各种方法的训练使他（她）们成为一个合格的舞蹈者。如柔韧性差的少儿，可以通过软开度训练增加关节的活动幅度，提高肌肉韧带的张力、弹性，使柔韧性得到发展。

少儿舞蹈教学

“童子功”对一个舞蹈演员来说非常有益，它有助于延长艺术寿命。许多实例证明，凡是少儿时期练出来的软功，停止练习后恢复起来比较省力。因此，舞蹈训练应从少年儿童抓起，着重培养软功和良好的站立姿态。

在少儿舞蹈教学中，应把芭蕾舞训练和我国古典舞训练有机地结合起来。芭蕾舞训练比较好地解决了身体的基本形态、重心稳定性、协调性及动作的舒张性等问题，同时也比较好地解决了人体各部位的肌肉、韧带和关节的力量、韧性、灵活性、外开性及各种旋转、弹跳的问题。我国古典舞具有鲜明的民族特色，具备严谨的程式、规范性的动作和较高的技巧。它的特点是手、眼、身、法、步的完美结合和高度统一，动作具有明确的目的性，节奏鲜明，每个姿态都有着雕塑美，能形象地描绘出所要表现的人物性格和情绪变化。因此，少儿舞蹈应扬长避短，吸收精华为我所用。具体教学过程中须特别注意以下几方面的一般原则和方法。

少儿舞蹈教学的一般原则

教师必须把教学建立在少儿可接受性的原则上。

在少儿舞蹈教学过程中，要针对少儿现实的身体素质潜能的水平来判定课堂的教学内容、方式、方法，切忌超过少

儿自身能力的负担。编选的舞蹈组合难易长短应考虑少儿的生理、心理特点。

教师要善于激发少儿的学习兴趣和欲望，启发他们自己积极地学习。

爱因斯坦曾讲过：“热爱是最好的老师。”我们在教学中都有这样的体会，当学生对某个练习产生兴趣时，学习起来就会表现出自觉、积极主动的态度，而且掌握速度也快。因此，学习兴趣是调动学生自觉积极学习的重要动力。

在教学过程中，教师除了努力增加教学内容本身的吸引力，用新颖生动的教学方法来吸引学生以外，尚须通过示范动作的正确优美，讲解中的生动形象和富于戏剧化，教法的多样化来激发少儿的学习兴趣。另外，根据少儿的心理，经常进行表扬和让较好的学生来领做等方法，也是进一步激发他们学习积极性、建立良好的学习兴趣的良策。

教师应掌握各种教学方法和各种教学形式最优结合的原则。

舞蹈动作的技术是由动作的方向、幅度、角度、速度、力量及四肢躯干的屈伸和重心所处的位置等因素协调配合而形成的，既有在时间上的要求，又有在空间上的要求，在教学过程中应把讲解、直观模仿、滚雪球、意境、音乐、助力、分解等各种教学方法最优地结合起来，才能更有效地进行教学。

少儿舞蹈教学方法

舞蹈教学方法很多，根据少儿好奇心强，喜欢模仿，意志较薄弱，自我控制能力差的特点，我们可以采用以下方法

进行教学。

(一) 模仿法

这是舞蹈教学中最常用的方法。学生通过观看教师的示范或电影、录象等对所要学习的舞蹈动作进行模仿练习。在教学中教师的示范要力求动作准确、美观，示范时组合的动作要进行分解、分段，边示范边讲解，并让学生跟着模仿，讲解时要讲清动作的位置、路线、方向和面向。在分解的基础上，再让学生进行完整组合动作的模仿。

示范的位置要站在学生能看到的地方。一般来说，舞蹈动作侧向移动和向侧做时，采用正面示范；动作前后移动和向前后做时，多采用侧面示范。方向及动作做法简单的可采用镜面示范；对于相对难、复杂些的动作可采用背面示范，另外新动作练习也多用背面示范。

(二) 助力法

在舞蹈教学中，借助外力的帮助，使学生通过触觉和肌肉的本体感觉直接领会动作要领，辨别空间与时间关系及对身体的影响，从而形成完整正确的概念。

少年儿童的骨骼硬度小，肌肉柔韧松弛，力量小，自身的触觉、肌肉感觉不能正确把握，往往动作不到位。这样，教师就需帮助学习使其动作到位，让其体会正确动作的肌肉感觉，从而形成正确的本体感觉。

(三) 分解教学法

舞蹈的分解教学法可分为单个动作的分解和组合动作的分解教法。

根据少儿注意力不稳定、不持久的特点，在单个动作分解上尽可能分得单一化、一致性。如上下肢一起的动作，将

上、下肢分开教，先学下肢，再学上肢，熟练掌握后再合成完整的动作练习；或者先抓住单个动作的重点、难点，然后再进行单个动作的完整练习。

组合动作分解法往往是把一个组合分成若干段，先掌握每段中难度大的动作技术后逐段进行教学，最后连接成一套完整动作；或者按动作顺序分解成一个个八拍来教学，然后把整个组合连接起来。在舞蹈教学中，也可以按队型变化来分解教学。先教队型一的动作，再是队型二的动作，依次类推，后连接起来成一套完整的组合。

（四）意境教学法

意境教学法就是以日常生活中美的自然景物或生物的姿态、动态启发学生，使其感性知识和已有经验联想到动作的方法要求，并创造一个想象中的美丽的境界进行教学的方法。如跳跃要像小鹿那样轻松活泼；学习小碎步时两臂张开像小鸡展开的翅膀等等。

少儿的思维特点是以形象思维为主的，凡是具体形象的东西，他们比较容易理解和记忆。因而不同的教学内容要结合不同的形象和景物对少儿予以启发，讲解者语言要科学真切、生动形象和具体，要充分考虑到少儿的知识水平和已有的经验状况。

（五）滚雪球法

在少儿舞蹈教学中必须掌握由浅入深、由易到难、由简到繁的循序渐进的原则。由单个动作到小组合、由不配音乐到配音乐、由本民族舞蹈到其它民族舞蹈、由风格易于掌握的舞蹈到风格难以掌握的舞蹈，像滚雪球一样，一点点教学掌握，使一个初学舞蹈的少儿逐步成为一个合格的舞蹈者。

（六）音乐教学法

音乐教学法是通过音乐的旋律和节奏促进教学的方法。音乐是舞蹈的灵魂。音乐可以激发舞蹈者的情绪，陶冶情操，发展舞蹈者的想象力，丰富舞蹈者的展现力。

少儿舞蹈教学中音乐的选配要认真研究。少儿舞蹈音乐尽可能采用少儿熟悉的、能使其产生共鸣的节奏感强、旋律轻快的音乐。教学中的音乐伴奏可用录音机和各种器乐及打击乐，也可用钢琴等单种乐器，也可用多种乐器和交响乐，还可采用人声伴奏。动作的节拍不同，音乐也要不同，如华尔兹用 3/4 拍，跳跃跑动的动作则常用 2/4 和 4/4 拍。

（七）组合教学法

组合教学法就是教师在音乐和各种节奏的配合下，将若干动作串连和组合成为一种短小的组合，以形成动作间的系列连锁效应的教学方法。其目的是使学生掌握基本动作技能的同时，又得到足够的连接知识和连接技能，最终达到巩固动作的目的。

少儿舞蹈训练

基本名称

基本方位

舞蹈时，无论是教学中还是舞台上，每一个舞蹈动作都要求头、躯干及四肢有一定的方向和角度。其方向的确定以舞者为中心点，这些基本方向的称呼如图 1 所示。

图中以点代表人的位置，白色为正面，黑色为背面。

另外，1 点、2 点、3 点……也称 1 方向、2 方向、3 方向……还可称 1 点为前方；2 点为右前方；3 点为右方；4 点为右后方；同理 5~8 点分别为后方、左后方、左方、左前方。

人体各部位名称（如图 2）

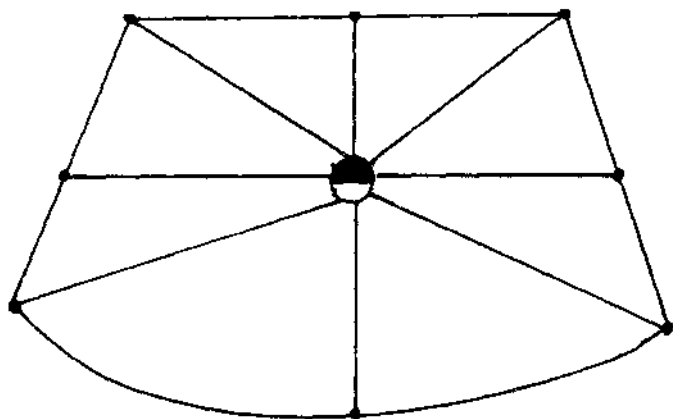


图 1

基本手型和手位

基本手型

(一) 芭蕾舞手型

食指外翘，拇指内扣，其余三指放松并拢在一起，手指同手掌成一柔和的弧形。手型见图 3。

(二) 中国古典舞手型

1. 兰花掌：这是女子用的手型。如图 4。四指伸直稍分开，指尖向上微翘，中指略向下压，拇指向中指靠拢。

2. 虎口掌：这是男子用的手型。如图 5。四指伸直，虎口用力张开，拇指稍向掌心，使掌心形成一个自然沟。

3. 拳：分男拳（实拳）和女拳（虚拳）两种。

实拳：四指握紧，拇指弯曲紧贴食指与中指的关节部位，如图 6。

虚拳：四指虚握，小指稍高些，拇指贴着食指的末节，如图 7。

基本手位

(一) 芭蕾舞基本手位与教法

一位：两臂在体前稍弯曲成弧形，下垂在胸前，掌心向上，两手距一拳左右如图 8。

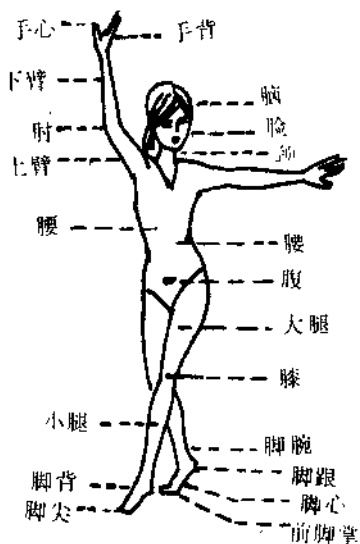


图 2



图 3



图 4

二位：两臂稍弯曲成弧形，抬至胸前，掌心向里，如图 9。



图 5 图 6 图 7

三位：两臂稍弯曲成弧形，上抬至上举位置，掌心相对，如图 10。

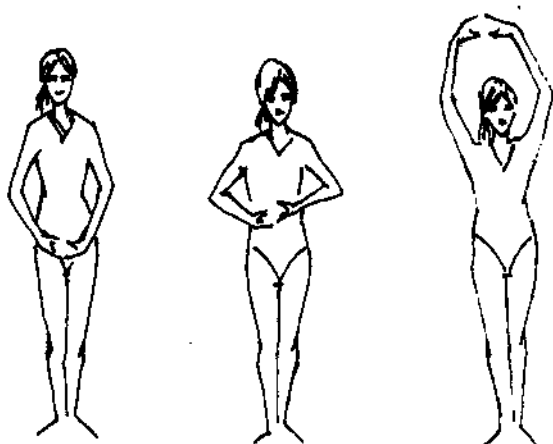


图 8 图 9 图 10

四位：一臂稍弯曲成弧形并上举，同时另一臂稍弯曲成弧形前举，如图 11。

五位：一臂稍弯曲成弧形上举，同时另一臂稍弯曲成弧

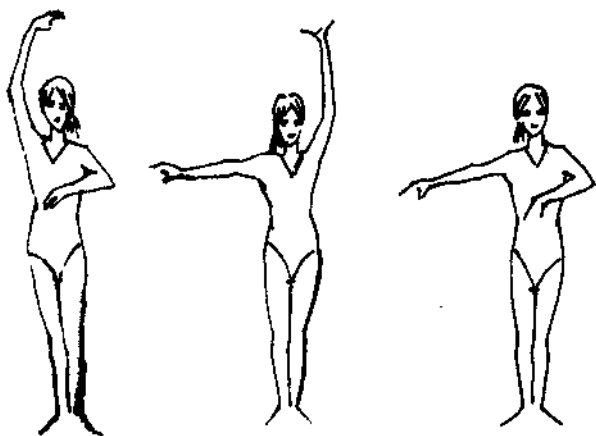


图 11 图 12 图 13

形侧举，掌心向前，如图 12。

六位：一臂稍弯曲成弧形前举，同时另一臂稍弯曲成弧形侧举掌心向前，如图 13。

七位：两臂稍弯曲成弧形侧举，掌心向前，如图 14。

教法：

(1) 做一位手时，上臂不要触身。

(2) 手型成芭蕾舞手型。全臂从肩至各指关节保持柔和的圆形线条。

(3) 向七位打开时，可以自由地伸长后打开。

(4) 三位应上举在抬眼就可以看到的位置。

(5) 手臂打开时，要注意呼吸配合，眼随手动。

(二) 中国古典舞的基本手位与教法

1. 山膀：左手叉腰，右手擦掌至头上方，再盖掌至胸前（女子用切掌至胸前，翻腕成掌心向下），以掌的外缘用

力，向右平拉至右侧举，手臂成弧形，高度与肩平，臂微向前屈，掌心向斜下方（女子指尖微向上）微扣腕，虎口对前斜下方，如图15。

2. 按掌：右手经撩掌（或切掌）至胸前，臂成弧形，掌心对前斜下方，按掌的位置稍低于胸部。从肩到手形成一个斜坡式的弧形，手指微向上，如图16。

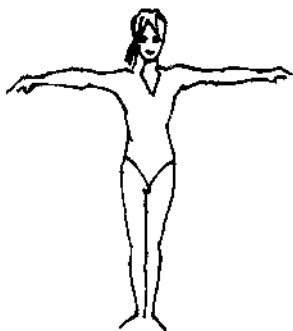


图 14

3. 托掌：右手撩掌至头前上方，掌心向前上方，手臂成弧形，手的位置在额前上方，食指对眉稍，不抬头眼往上能看到手掌，如图17。

4. 提襟：臂成弧形位于身旁稍向前，肘抬起，小臂下垂，握掌、扣腕，虎口对髌骨，相距一掌余，如图18。

5. 扬掌（斜托掌）：右手经分掌至右斜上方，掌心对斜上方，肘微屈如图19。

6. 高低手：双臂向上抬起，一臂举向前斜上方，另一臂抬于胸前，两臂相距同肩宽，掌心向上，如图20。

教法：

(1) 教学时均站左丁字步，身体对两点，眼看八点。