

全国学前教育专业艺术类

规划教材

QUANGUO XUEQIAN JIAOYU ZHUANYE
YISHULEI GUIHUA JIAOCAI



学前舞蹈教育

XUEQIAN WUDAO JIAOYU

廖萍 王海英 编著



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

中国舞蹈考级教材 幼儿舞蹈分册
中国舞蹈家协会 编

学前舞蹈教育

中国舞蹈家协会 编

中国舞蹈家协会 编

全国学前教育专业艺术类规划教材

学前舞蹈教育

XUEQIAN WUDAO JIAOYU

廖萍 王海英 编著



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学前舞蹈教育 / 廖萍, 王海英编著. —重庆: 西南师范大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5621-6528-6

I. ①学… II. ①廖… ②王… III. ①学前教育—舞蹈训练—师范大学—教材 IV. ①G613.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 299318 号

学前舞蹈教育

XUEQIAN WUDAO JIAOYU

廖萍 王海英 编著

责任编辑:王英杰

封面设计:尚品视觉  周娟 尹恒

版式设计:王玉菊

出版发行:西南师范大学出版社

网址:<http://www.xscbs.com>

地址:重庆市北碚区天生路2号

邮编:400715

经销:全国新华书店

印刷:重庆川外印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:10.25

版次:2014年1月 第1版

印次:2014年1月 第1次

书号:ISBN 978-7-5621-6528-6

定价:27.00元(随书附赠光盘)

随着高等教育改革的不断深入,我们有理由认为大学教育不仅仅是一种专业教育,更应关注当代大学生的人文素质。以学前舞蹈教育为载体的艺术教育,正在力图呈现这样一种理念:在专业课程的学习中,既体现专业素质的提升,又培养大学生的艺术能力,提升大学生的生活品质和人生意义,并为他们终生享受艺术、热爱艺术奠定可持续发展的基础。

为完善学前教育专业学生的舞蹈知识结构,实现快乐、科学和健康的学前舞蹈教育理念,本书在编写过程中,以培养实用型人才为指导思想,遵循国家教育部制定的大纲要求和高等院校学生身心发展与认知规律,遵循《教师教育课程标准》、《幼儿园教师专业标准》,结合学前教育专业人才对学前舞蹈的基本理论和专业能力的要求,以培养学生既掌握一定的学前舞蹈技能,又具备较强设计、组织学前舞蹈活动能力为目标。力求在学习掌握学前舞蹈理论与技能的基础上,提高学生的舞蹈综合素质和舞蹈创编能力,使学前教育专业学生成为具有核心竞争能力的新型的、应用型人才。

本书以学生为主体、以理论为基础、以能力为主线、以实践运用为重点,图文并茂,实践性强,知识内容具有通用性,适用于高中起点大学本科、专科的学前教育、基础教育、特殊教育等非艺术、师范专业的学生。

《学前舞蹈教育》共有五章。第一章介绍了学前舞蹈教育的相关基础理论;第二章讲述了学前儿童基本动作与基础训练的相关内容;第三章介绍了具有中外民族民间舞蹈风格的儿童舞蹈;第四章介绍了学前儿童舞蹈创作的相关理论基础;第五章介绍了学前儿童舞蹈教学活动的组织与实施的基本原理与方法。为方便学生更加直观的了解学前儿童舞蹈教学活动的实况,本教材配有一张教学活动光盘。

本书由成都学院(成都大学)廖萍与华南师范大学王海英主编。其中,第一章由成都学院(成都大学)张敏撰写;第二章、第四章由廖萍撰写;第三章由廖萍、王海英与成都学院(成都大学)朱畅撰写;第五章由成都学院(成都大学)万中、广州军区空军直属机关幼儿园黄晓莉和金苹果学前教育研究中心沈茜、何茜、向晓燕、周婷撰写。全书由廖萍统审定稿。

本书所附的教学活动光盘的录制,得到金苹果学前教育研究中心及其下属机构金苹果西区花园幼稚园的大力支持。其中活动指导何茜,执教徐艳、王惟惟、钟家宁、刘丽欧、徐姗、周利萍、柴佳;摄像与视频制作梁潇、付小章,在此表示衷心的感谢!

限于编者的水平,书中难免有不足之处,恳请广大同仁在使用中给予批评指正。



1

第五章 学前儿童舞蹈教学活动的组织与实施 119

第一节 学前儿童舞蹈教学活动的含义和价值 121

第二节 学前儿童舞蹈教学活动组织的原则 121

第三节 学前儿童舞蹈教学活动的设计与组织 122

第四节 学前儿童舞蹈教学活动的内容及方法 126

第五节 活动组织实施的注意事项 133

第六节 活动设计案例与分析 137

参考书目 155

第一章

学前舞蹈教育概述



在语言诞生前,人类就已经开始运用舞动的身体语言来传递情感与信息;婴儿在学会说话以前,也会“手舞足蹈”的用各种动作表情达意。舞蹈这门古老且常新的艺术形式,在生活中随处可见并起着非常重要的作用。舞蹈是学前儿童喜爱的艺术活动。舞蹈教育作为素质教育的重要组成部分,越来越被人们所重视。学前儿童处于生长发育的特殊阶段,他们天性好动,活泼可爱,因此学前舞蹈教育有着自身的特点和规律。本书将从理论和实践两个方面,探讨在遵循学前儿童身心发展规律的前提下,如何进行学前舞蹈教育。

第一节 学前舞蹈教育概述

一、学前舞蹈教育概念厘定

(一) 学前儿童

广义的学前儿童泛指进入小学接受学校正式教育之前的年龄段的儿童,包括婴儿、幼儿。狭义的学前儿童是指3~6岁的儿童,也是我们习惯上所称的幼儿。本书所提的学前儿童,除特殊标明(亲子律动等)外,均指狭义的学前儿童;“舞蹈教育”若无特殊标明,均指“学前儿童舞蹈教育”。

(二) 舞蹈教育

舞蹈教育学,是运用普通教育学的原理和方法来研究舞蹈教育规律的学科,它是一门科学。舞蹈教育则是以舞蹈为内容,教学双方互动相长的一个动态过程。包括规范的舞蹈学校、舞蹈培训机构里的教师对舞蹈学生的专业教育,也包括一般学校舞蹈课程上教师对学生的普及性舞蹈教育。从更广泛的意义上说,舞蹈教育还包括其他一切以舞蹈为内容的教学活动。

(三) 学前舞蹈教育

学前舞蹈教育,是指专门以学前儿童为对象进行的舞蹈教育。从实践性看,它是以学前儿童为主体、以符合学前儿童身心发展的舞蹈为内容进行的教育活动,包括幼儿园和其他学前教育机构的教师对学前儿童进行的具有自娱自乐性质的舞蹈教育。从理论上,学前舞蹈教育是从教育学的角度探寻学前儿童舞蹈教育的一般规律和特殊规律的学问,属于舞蹈教育学的分支。因此,在对舞蹈的基础理论及基础技能进行探求的基础上,本书将从理论上对学前舞蹈教育的特殊性进行理论阐发,再从实践上对学前舞蹈教育的训练与教学进行具体论述。

二、学前舞蹈教育的地位和作用

学前儿童舞蹈是由儿童表演或以表现学前儿童生活为主题的舞蹈,是舞蹈的一个分支。它以学前儿童为主体,反映他们的生活、游戏、情感,具有直观形象、生动活泼、贴近儿童的特点,深受儿童喜爱。学前儿童舞蹈教育是对学前儿童进行艺术教育的重要途径,是素质教育的重要内容。在促进学前儿童身心健康,提升学前儿童审美能力,增强学前儿童社会性发展等方面具有举足轻重的作用。

（一）增强体质，促进生理发育

就促进身体健康而言，舞蹈与体育有着异曲同工之妙。在学前儿童教育中，舞蹈的功能则更为甚之。

学前儿童爱动、爱跳、爱模仿，受语言发展水平限制，喜欢通过身体的动作语言来表达自我。舞蹈因其直观形象、活泼生动、富有情趣而深受学前儿童的喜爱。学前儿童接受舞蹈教育，不仅符合其年龄特征，而且有助于促进其骨骼、肌肉、神经系统、心血管系统和呼吸系统等机体组织的发展，增强其体质和抵抗力，提高学前儿童动作的稳定性、灵活性和协调性。同时舞蹈的科学安全的训练方法，还能够帮助学前儿童矫正含胸、抠背、端肩、驼背等不良习惯和不良体态，塑造挺拔向上的健康身形，促进学前儿童身体健康发展。

（二）提升智力，促进心理发展

舞蹈要求舞者在音乐的起落中完成各种身形的转换，合着音乐的节拍呈现灵动的舞姿，这都需要舞者具备较强的观察力、记忆力、领悟力、模仿力及表现力。对学前儿童进行舞蹈教育，可以在反复多次的学习、排练和表演等活动中，锻炼其观察力、记忆力、模仿力，培养他们专注的品质，促进儿童想象力和创造力的发展。学前儿童合着音乐节奏，运用已有的舞蹈技能，大胆想象，自由表演，无论其表演的情况如何，都有助于开发儿童的右脑，启迪儿童进行丰富的联想，促进其创造力、想象力及创造性思维的发展，提升学前儿童的智力。

此外，学前儿童舞蹈多以群舞的形式出现，这就要求其在学习和表演舞蹈的过程中，能够体谅和宽容他人，学会与他人有效沟通，努力克服各种困难。这有助于培养学前儿童与人交往的能力并建立起初步的合作意识，形成良好性格，促进其意志力和社会性的发展。

（三）美育功能

作为艺术教育的重要形式之一，学前儿童舞蹈与其他艺术形式一样，具有美育功能。在舞蹈教育过程中，可以培养学前儿童认识美、感受美、表现美和创造美的能力。优美的舞蹈音乐旋律能够培养学前儿童的音乐感和节奏感；服饰道具的合理配搭能够提高学前儿童对色彩的鉴赏力；流畅的动作转换能够培养学前儿童动作的灵活性和协调性；丰富的舞蹈主题让学前儿童感受、体验到生活中的多彩之美。学前儿童在接受舞蹈教育的同时，其生命美已经开始。他们在教师的正确引导下，以有节奏的身体动作，在音乐的映衬下，用他们特有的动作语言表达着无尽的自然之美、生活之美、社会之美。

（四）独特的本体价值

舞蹈对学前儿童而言，除了上面述及的几种作用外，更重要的一点则体现于舞蹈独特的本体价值。舞蹈特别强调本体感觉，也即“依赖于肌肉运动、身体位置、肢体平衡和肌肤触摸等所获得的身体感觉，它是人类最本原的一种智慧，是人们用身体进行思考和学习的方式。”^①这种方式恰恰符合学前儿童理解世界的方式，即主要通过感知去把握世界。学前儿童通过肌体的感受理解世界，通过肢体的言说表达理解。相较于其他艺术门类，学前儿童舞蹈教育更为突出本体感觉，更有利于学前儿童探索和认识世界。

^① 易晓明.论本体感觉在儿童艺术教育中的价值.学前教育研究,2004(3):22.

(五)其他作用

我国是有着五千年历史积淀的多民族国家。悠久的舞蹈传统和多姿多彩的民间舞蹈为学前儿童学习舞蹈提供了丰富的资源。学前儿童学习舞蹈,一方面是对我国文化的传承,另一方面可以通过身体这个共通的语言与其他文化进行交流。

此外,由于舞蹈与音乐的密切关系,学前儿童在学习舞蹈的过程中还能享受到音乐本身带来的价值。

三、学前舞蹈教育的目标

学前时期儿童的学习都是为进入学龄期后进行正式学习做准备的。对学前儿童的教育目标不在于向其传授多少知识,而在于端正学习态度,培养学习兴趣,教会学习方法,养成学习习惯。学前儿童舞蹈教育也不例外,其目的不是要把每一位孩子都培养成为舞蹈艺术家,而是在于充分发挥舞蹈的各种功能,促进学前儿童的全面发展。

首先,着力于舞蹈教育的公平。在所有的幼教机构里推广舞蹈教育课程,并纳入日常教学计划,进行规范的舞蹈教学,使舞蹈教育不再成为额外花费的兴趣班或者专业培训机构的专利,为所有学前儿童提供接受舞蹈教育、感受舞蹈艺术的平等机会。

其次,重视舞蹈教育的差异性。每一位学前儿童都有通过舞蹈艺术促进自身发展和感受舞蹈魅力的权利,但每位儿童的舞蹈才能与水平却各有差异。因此在对学前儿童进行舞蹈教育的过程中,教师要善于发掘那些具有舞蹈天赋的儿童,并为他们创造进一步学习舞蹈的机会,以及通过更为专业的舞蹈训练,为他们能成为舞蹈专业人才做准备。同时,对于那些能力较差的儿童也要给予充分的关注与指导,以帮助他们在舞蹈活动中获得自身发展。

因此,学前儿童舞蹈教育的目标应该是:(1)引导学前儿童积极主动地参与舞蹈活动,培养他们对舞蹈艺术的兴趣,锻炼他们的基础运动能力与模仿能力,促进其身体协调能力的发展;(2)帮助学前儿童掌握正确的舞蹈训练方法,塑造健康的体型和正确的身体姿态,促进其体格发育,增强儿童体质;(3)培养学前儿童对节奏的感知力、对自我的控制力和对舞蹈动作的理解力及舞蹈的表现力;(4)帮助学前儿童在活动中交朋友,学会与他人合作,建立起最初的与人合作的意识;(5)开发学前儿童的想象力与创造力,在活动中培养他们的自信心,促进其智力发展;(6)提高学前儿童对美的感知能力、表现能力和创造能力,帮助他们建立美感;(7)陶冶学前儿童的情操,培养学前儿童高尚的品德,提升学前儿童的综合素质。

四、学习和从事学前舞蹈教育应注意的问题

学前儿童舞蹈教育作为舞蹈教育的一个重要分支,除了具有与其他年龄阶段的共性,还有着它自身的特点。因此,在学习和从事学前儿童舞蹈教育时应注意以下问题。

(一)对学前舞蹈教育应给予充分的重视

目前,一方面,在绝大多数学前教育机构中,舞蹈教育并没有作为专门的课程纳入日常教育计划,而多以“舞蹈兴趣班”的形式在进行。这表明舞蹈对学前儿童的重要作用并没有受到足够的重视。另一方面,有的家长送孩子到舞蹈兴趣班是因为“别人的孩子学了舞蹈”;有的是因为家长认为“总得学点啥”;有的甚至认为孩子参加兴趣班是为“打发时间”;另一些家长则认为孩

子学习舞蹈能够获得考试加分或者为今后参加艺术考试打下基础;少数家长认为送孩子学习舞蹈可以锻炼身体塑造形体;而鲜有人能全面地认识到舞蹈对于学前儿童综合素质的提升所起到的多方位作用。所以修正家长们对学前儿童舞蹈教育有失偏颇的认知,把舞蹈视为与其他课程同等重要,有其必要性和紧迫性。

(二) 尊重学前儿童在舞蹈教育中的主体性

学前儿童教育曾一度被认为“哄着孩子不哭”。在学前教育观念不断更新的今天,学前教育受到了应有的重视,却又容易走向另一个极端,那便是:着急地塞给学前儿童各种知识,使学前教育变成了“前小学”教育。学习似乎只为了成绩,教师成为“填鸭教育”的主体,削弱甚至剥夺了本属于学前儿童的主体地位。正如前所述,学前儿童舞蹈教育的目的是激发兴趣,端正学习态度,培养学习方法。在学前儿童舞蹈教育及其他教育中,都应该以学前儿童为主体,教师起引导作用,才能达成教育目标,使学前儿童成长为具有自由精神的、自主心灵的、有创造力的、具有较高综合素质的人。

(三) 尊重学前儿童身心发展的特点

舞蹈对儿童身心发展的良性作用是建立在科学训练的基础之上的。学前儿童正处于生长发育旺盛时期,身体结构和生理机能尚未发育成熟,所以要在适宜的环境中进行舞蹈训练。不能忽视训练前的准备活动,以提高中枢神经的兴奋性,使关节灵活、肌肉弹性和伸展性提高,便于机体快速进入灵活的舞蹈运动状态;也不能忽视训练后的放松活动,以使机体从兴奋到安静有个缓冲过程,避免儿童发生软组织挛缩,保证关节的灵活性和肌肉的柔韧性。要尊重学前儿童身心发展的顺序性、连续性、不均衡性等特点,秉承整体性原则、适量性原则和循序渐进的原则,着眼于整个有机体,合理地安排运动负荷,有计划有步骤地推进,避免单纯侧重某一方面的训练或者超出学前儿童身体承受力和理解力的训练,遵循学前儿童身心发展的规律。此外,学前儿童的身心发育还存在个体差异。因此,舞蹈训练要尽可能顾及到每一个学前儿童的身心发展状态。

(四) 平等对待每一位学前儿童

领略舞蹈魅力、享受艺术教育 is 每一位学前儿童的权利。学前儿童舞蹈教育的目标不是为了要将每一位学前儿童都培养成为未来的舞蹈艺术家,而是为了让每一位学前儿童都能够享受到舞蹈带给他们的快乐,实现快乐起舞的目标。那么所有的学前儿童,不论性别,不论其家庭背景、经济条件,不论其生在城市或者山村,不论其是否有舞蹈天赋,不论残疾或健康,都应该享有接受舞蹈教育的平等机会。舞蹈作为一种表情达意的途径,不等于“女生运动”,不等于富人的特权,不等于肢体健全者的独享,所以只要是学前儿童,都可以学习运用身体语言来表达内心的喜怒哀乐,表现自己的精神风貌。作为教师,进行舞蹈教育时应该平等对待每一位学前儿童。

(五) 避免成人化、技巧化、功利化

学前儿童舞蹈内容应反映学前儿童的游戏、学习、生活和成长,舞蹈素材要贴近学前儿童,符合学前儿童的理解力,舞蹈设计也要以学前儿童喜闻乐见为标准,而不应该把学前儿童舞蹈看成成人舞蹈的缩小版,盲目追求技巧难度,以成人的标准去衡量和评价学前儿童舞蹈的主题、音乐或动作。舞蹈道具的选材也要因地制宜,要让学前儿童学会就地取材、变废为宝,合理利用

资源,不要盲目购买,奢华攀比。此外,一定要确保学前儿童舞蹈教育目的的纯粹性,不应该把舞蹈教育当成考级加分的阶梯或者比赛拿奖的工具。

第二节 舞蹈教育与学前儿童生理发展

每当我们看到学前儿童在舞台上如精灵般起舞,总会惊叹如此年幼的孩子竟能记住那么多动作,同时又往往因为他们动作不到位造成的独有“憨态”而不禁捧腹。学前儿童舞蹈教育之所以得以可能,正是因为他们的身体发育奠定了一定基础,同时舞蹈学习和训练又反过来促进了其身体的持续发展。

一、学前儿童舞蹈的生理基础

经过初生及先学前期的生长发育,学前儿童进入了一生中新陈代谢最旺盛、身体结构和机能变化最快、可塑性最强的时期之一。从呱呱坠地的婴儿成长到五六岁的学前儿童,肌肉骨骼生长迅速,身高体重增长极快,生理机能不断发展,为学前儿童从走、跑、跳到掌握各种动作技能,进而了解和融入世界奠定了坚实的基础。

(一)体格发育与基本技能的掌握

进入学前期,儿童的身高体重持续快速增长。但较婴儿期比,速度相对降低,体型更加修长。尤其是男孩子,与之前纯粹的婴儿肥相比,肌肉略显紧实。躯干生长得更挺拔,婴儿肥、罗圈腿和大肚子的形象有所改变,身材比例与成人更为相似。因而,摆姿势的能力和平衡感也有了较大的提升,这为儿童动作协调发展进而学习舞蹈做了准备。

舞蹈是多种动作技能的综合。在 Seefeldt(1980)提出的形似金字塔的动作熟练度发展序列模型(Sequential Progression in the Achievement of Motor Proficiency)中,舞蹈是位于金字塔顶端的。Seefeldt认为,除非个体的多种基本动作技能都得到基本的发展,否则他们的动作技能水平将难以发展到“金字塔”中的高级水平——即达到运动、竞赛和舞蹈动作技能所要求的熟练度。而儿童恰恰是在其童年的早期至中期,大约3~8周岁期间,形成多种基本动作技能的基础。^①这为其学习舞蹈提供了可能。

(二)骨骼的发育

从结构上看,学前儿童的骨膜比较厚,5岁以前全是红骨髓,造血功能强,有利于全身的生长发育。2~6岁之间,大约45个新的骨骺会出现,骺软骨不断骨化使骨变长。^②从组成成分来看,学前儿童的骨骼组织内含有有机物和水分较多,钙和盐磷等矿物成分少,骨密质较少,骨骼柔软,韧性大,这利于学前儿童在学习舞蹈时练习软度。

但是,也因为学前儿童的骨骼组织成分里骨松质较多,矿物质少,骨骼硬度小,坚固性差,承受压力和张力的能力都比较弱,容易发生弯曲变形,甚至造成损伤。尤其是二次骨化中心是儿童骨骼最为薄弱和最易骨折的部位,一旦损伤,将引起肢体的生长障碍,导致肢体短缩或关节畸

^①GregPayne,耿培新,梁国立.人类动作发展概论.人民教育出版社,2008:195.

^②LauraE.Berk:《发展心理学—婴儿·孩童·青春期》,北京大学出版社,2005年影印本,第288页。

形。因此学前儿童在舞蹈训练中要尽可能避免力量性训练,避免在硬地面上反复训练。其次,学前期儿童的腕骨骨化中心也未完全出现,腕部力量弱,掌骨和指骨也要9~11岁才骨化完成,因此舞蹈中不宜倒立或者做其他过分依赖腕部力量或长时间的手部精细动作。另外,学前儿童的关节窝浅,关节附近的韧带较松,关节灵活利于舞蹈学习,但容易脱臼,训练时也应注意。

(三)肌肉的发育

舞蹈动作产生的动力来源是骨骼肌。学前期儿童的肌肉组织迅速生长,大肌肉已经比较发达,小肌肉也在学前儿童末期开始发展。这使得学前儿童的大肌肉动作比如上臂动作相对协调,手指、手腕等精细动作虽然显得笨拙,做不到位,但也能够做出基本式样,甚至恰恰形成了学前儿童舞蹈姿势独有的萌态可掬。

虽然学前儿童的肌肉发育迅速,但整个儿童期的肌肉都是水分多、肌纤维之间的间质相对较多,而蛋白质、脂肪和无机物较少,肌肉中储备的能源少。因此学前儿童的肌肉柔软,收缩力小,力量弱,耐力不足,容易疲劳。这就要求在训练中,不仅要避免力量性训练,还要增加中间休息的频率和时间。而且,根据学前儿童生长发育“由近及远”和“由中线往末端”的发展原则,各部位肌肉发展速度也不均衡。总体而言,躯干肌肉发展早于四肢肌肉,屈肌发育快于伸肌发育,上肢肌肉发育比下肢肌肉快。因此,学前儿童在舞蹈中往往出现身体转动来代替肢端转动、下肢灵活性和协调性也比较差的情况。

(四)神经系统的发展

人的一切活动都离不开神经系统的支配与调节。舞蹈作为一门艺术形式,更是需要神经系统的调节和控制。学前儿童在接受舞蹈教育的过程中,无论是身体姿势的训练、动作要领的学习、舞蹈的创编与表现,都离不开神经系统的支持。学前儿童神经系统的发展主要表现在大脑结构的发展和脑机能的发展两个方面。

从大脑结构的发展来看,学前期是一生中大脑发展的主要时期。婴儿出生时,脑重仅为390克左右,约为成人脑重的25%,到7岁则可达约1280克,相当于成人脑重的90%以上。有关大脑研究结果显示,大脑皮层的新陈代谢正是在这个年龄段达到顶峰。^①脑电图和功能性磁共振成像都显示出,3~6岁期间,大脑额叶增长极其迅速,而这恰恰是控制学前儿童对自己行为的注意、计划和组织的重要部分。甚至对大多数孩子而言,大脑左半球都是在3~6岁即学前期相当活跃,之后这个水平则有所降低。相反,大脑右半球的活跃性则在整个童年早期和中期都持续稳步增长,8~10岁出现一个高潮。^②学前儿童的神经细胞机构复杂化,神经纤维分支增多,长度伸长,神经纤维的髓鞘化也逐渐完成,这使得神经兴奋的传导更加精确、迅速。学前儿童大脑结构的相对成熟为学前儿童学习舞蹈提供了生理上的保证。

另一方面,大脑的机能也随着其结构的趋于成熟而发展起来。学前儿童的兴奋过程比以前增强,睡眠时间相对减少,这为学前儿童学习舞蹈提供了体力和精力保证;条件反射易建立且比较巩固,使得学前儿童学习舞蹈等新知识更加容易。同时,抑制机能也在不断增强。学前儿童

^① Huttenlocher, P. R. (2002). Neural plasticity: The effect of environment on the development of the cerebral cortex. Cambridge, MA: Harvard University Press.

^② Thompson, P. M., Giedd, J. N., Woods, R. P., MacDonald, D., Evans, A. C., & Toga, A. W. (2000) Growth patterns in the developing brain detected by using continuum mechanical tensor maps. Nature, 404, 190~192.

约从4岁起,内抑制就开始蓬勃发展起来,皮质对皮下的控制和调节作用增强,学前儿童对自我的动作行为有了更好的控制。但是,学前儿童的兴奋和抑制机能并不是均衡发展的。兴奋过程仍占优势,并且容易扩散,这使学前儿童在学习舞蹈过程中容易有多余的动作;而抑制过程相对较弱,因而错误动作较多,不够精准。此外,学前儿童的神经活动中第一信号系统仍占主导,但第二信号系统作用加强,两种信号系统的协同作用进一步发展。这使得学前儿童在学习舞蹈过程中,除了通过直接的形象示范获取技能外,还能通过教师简单形象的语言讲解来调节和修正自己的舞蹈动作。

虽然学前儿童的大脑结构和机能发展为学习舞蹈提供了生理保证,但总体而言,其神经系统仍处于发育中。根据皮亚杰的儿童认知发展观点,学前儿童对信息的获取和处理仍处于前运算阶段,对于抽象概括的事物仍比较难以理解。因此,对于舞蹈的意境理解会比较困难。同时,虽然相较于先学前期,学前儿童的冲动性减少,但仍属于自我控制较差,兴奋和抑制转换较快的状况。因此教师应尽可能用比较形象直观的方式来向学前儿童讲解舞蹈所要表达的内容,同时要注意保护学前儿童活泼好学的积极性,科学安排学习和休息。

(五)心血管系统

心血管系统的机能是决定人体运动能力的一个重要因素。舞蹈作为一门形体艺术,对体能的要求较高。心血管系统作为人体内的一个重要系统,却是人体发育完成最晚的系统之一。学前儿童的心血管系统在结构和机能上与成人都有很大差距,其心脏和血管都处于发育阶段:心脏的重量和容积小,心肌纤维较细,弹力纤维分布较少,心脏收缩力量弱,心率快。整个心血管系统发育水平低,调节功能也不完善。由此在对学前儿童进行舞蹈训练时,若不注意合理安排运动量和间歇次数,就容易增加学前儿童的心脏负担。但同时,儿童的血液量相对比成人多,血管内径相对较成人宽,毛细血管非常丰富,心脏的脉搏输出量按体重换算,与青年差不多。因此,只要在舞蹈训练中多进行匀速的低强度耐力训练,发展心肺功能;注意练习时长,增加间歇次数,则是适合进行舞蹈训练的。

(六)呼吸系统

呼吸系统作为人体机能的重要系统之一,对学前儿童学习舞蹈或从事其他任何运动都有着很大的影响。学前儿童的呼吸道短而窄,黏膜柔嫩,富有血管,胸廓短小,呼吸肌较薄弱,肌张力差,呼吸频率快、动作浅,呼吸的节律性差,不均匀。肺的弹力组织发育差,肺泡小且易被堵塞。这样的客观生理状况要求教师在进行学前儿童舞蹈教育时,要采用科学的方法,根据生理特点、体能状况、舞蹈环境甚至天气情况等影响因素,进行合理安排。教会学前儿童调整正确的呼吸方法,不让学前儿童长时间屏气,或者承受远超过呼吸系统承受力的运动负荷,以保护学前儿童的呼吸系统。

二、舞蹈促进学前儿童生理发展

学前儿童的生理发展为其接受舞蹈教育提供了可能;同时,舞蹈训练又反过来促进了学前儿童的生长发育。在生活中,我们不难发现,从小接受过舞蹈训练的孩子往往比没有受过舞蹈教育的孩子身材比例更加匀称,身形也更加挺拔,体质往往也更好一些,这都是得益于舞蹈训练对学前儿童生理的促进。

（一）促进学前儿童身体素质的全面提升

舞蹈作为一门艺术性运动形式,需要全身性的整体运动,他对学前儿童身体的柔韧度、灵活性、稳定性、协调性等都有较大的促进作用。儿童进行舞蹈运动时,整个机体都积极投入,新陈代谢加强,对营养的需求增大。在相应的营养保证下,舞蹈运动可以促进儿童对营养的吸收和积累,从而促进身体各部分的生长发育。如前所述,学前儿童的身体正处于快速发育时期,各部分结构和功能尚不完善。如学前儿童脊柱的每个椎骨之间软骨层特别发达,所以当学前儿童体位不正或身体长时间一侧紧张,都容易引起脊柱侧弯变形。而舞蹈训练会从基本的身体姿态开始对学前儿童进行规范,使其克服含胸、驼背、端肩等不良习惯,保持正确的姿势,形成正确的身体姿态。舞蹈可以从体能和体格两个方面促进学前儿童身体素质的提高。

（二）增强骨质,促进学前儿童骨骼生长

儿童的骨化尚未完成,科学化、规范化的舞蹈训练和其他运动一样,可以增加骨的血液供给,使骨组织得到更多的营养物质。舞蹈可以使骨细胞增加,骨直径增粗,骨重量增加,从而有助于儿童的身高增长以及身体各围度的均衡发展。据统计调查,同样性别年龄相同的儿童少年,参加舞蹈训练的比不参加舞蹈训练的,身高平均要高4~8厘米,身体各部位的围度测量指标也比不参加舞蹈训练的少年儿童更匀称。^①舞蹈还可以使学前儿童骨密质变厚,让骨质变坚固,增强关节的稳定性和灵活性,防止学前儿童发生包括“青枝骨折”^②在内的骨损伤,提高学前儿童骨骼的抗扭曲、抗压缩等性能。

（三）增加肌力,促进学前儿童肌肉生长

学前儿童通过舞蹈训练中长期的柔韧拉伸,能使肌肉韧带变得纤长而有韧性,增加肌肉的横断面,提高肌肉的收缩力,使肌肉强壮;减少肌肉上覆盖的脂肪,使其匀称而有线条,柔韧而有弹性,因而还可以控制体重防止儿童肥胖。各种舞蹈动作的协同完成能协调大小肌肉群的发展,增加肌肉的协调性和灵敏性,促进学前儿童肌肉的发展。

（四）促进学前儿童神经系统发育

学前儿童在舞蹈过程中,身体各部位在有限的空间不断变换着位置,做出变化万千的姿态,机体也随之产生着各种变化。这些信息持续不断地以神经冲动的形式传递至大脑皮层的感觉运动区域,再通过中枢神经系统的分析和综合,指挥着身体变幻出各种舞姿。这样的过程多次重复,强化某些信息刺激,能够提高神经传导速度和神经传递的灵活性,加强神经系统的调控作用,使大脑皮质的活动更迅速、更准确、更灵活。同时长期的舞蹈训练能促进学前儿童视觉、听觉等各种感觉的敏锐度,并对前庭器官和本体感受器的机能有影响,因而能够增强学前儿童的平衡觉等本体感觉。

（五）增强学前儿童心肺功能

儿童在舞蹈时,心肺系统会随之发生适应性的变化。心肌纤维变粗,呼吸肌力量增强,心室

① 溫柔:《舞蹈生理学》,上海音乐出版社,2010年7月重印版,第196页。

② 青枝骨折,主要指儿童骨骼遭受暴力时由于骨骼柔韧性导致的折而不断的特有情况。