

学前教育专业 幼儿舞蹈基础训练

黄娟娟◎编著



XUQIAN JIAOYU ZHUANYE YOUNG ER WUDAO JICHU XUNLIAN

学前教育专业 幼儿舞蹈基础训练

黄娟莉◎编著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学前教育专业幼儿舞蹈基础训练/黄娟莉编著. —长春:东北师范大学出版社,2015. 10
ISBN 978 - 7 - 5681 - 1429 - 5

I. 学… II. ①黄… III. ①学前教育—儿童舞蹈—舞蹈训练—幼儿师范学校—教材 IV. ①G613.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 262030 号

□责任编辑:苏晓军

□封面设计:中尚图

□责任校对:马启娜

□责任印制:张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

网址:<http://www.nenup.com>

东师大出版社旗舰店:<http://dsdcbs.tmall.com>

电子函件:sdchs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京墨阁印刷有限公司印装

北京市丰台区黄土岗化家大坑(白盆窑站 353 路东 500 米)

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

幅面尺寸:210mm×285mm 印张:7 字数:129 千

定价:38.00 元

前 言

学前教育专业培养的是未来的幼儿教育工作者，为提高学生适应今后工作需要的能力，我们在舞蹈课程中应强化幼儿舞蹈教学内容。今天，我们见得最多的学前教育专业舞蹈教材主要包括舞蹈基础和幼儿舞蹈与创编方面的内容，这些教材一般内容比较广泛、综合性强、涉及内容较多，往往只在小幅篇章里笼统地介绍幼儿舞蹈的理论及实践，学生能实践操练的内容不够丰富，本教材专注写幼儿舞蹈基础训练，用大量生动有趣的舞蹈组合训练来为学前教育专业学生打下扎实的幼儿舞蹈基础。

编者结合自己十几年的教学经验，总结幼儿教师进行幼儿舞蹈创编所应该掌握的几十种基本步伐和在幼儿园实际工作中常用的律动和歌舞表演动作，把这些幼儿舞蹈基础训练归类并创编成组合，配合经典、动感、时尚的音乐，编成一本纯粹的幼儿舞蹈基础训练教材。

本书着眼学前教育专业的专业特点，强调实用性原则，突出幼儿舞蹈基础训练的知识性、趣味性、科学性、实践性。教材内容丰富实用，生动有趣，配合图片说明，配套 DVD 录像资料，直观生动，有助于教师充实幼儿舞蹈基础训练的教学内容，有助于学生的自主学习，以利提高幼儿舞蹈的教学质量。

本书分为三章，第一章介绍幼儿舞蹈常用步伐，第二章介绍幼儿律动、第三章介绍幼儿歌表演，共 30 个训练组合。学生通过这些组合的学习，可以掌握丰富的幼儿舞蹈语汇，增强幼儿舞蹈的表现力，进一步深入理解幼儿舞蹈的特点，提高将来适应幼儿园实际工作的能力，为今后幼儿舞蹈的创编打下坚实的基础。

本书特别适用于普通高等院校、高职高专院校以及中等职业学校的学前教育专业，适用于幼儿园教师。教材由黄娟莉老师主编，在编写的过程中，得到广东省韶关学院韶州师范分院领导的大力支持和帮助，得到 12 级学前教育专业本科班全体学生的积极配合，在此表示衷心的感谢！特别感谢本教材 DVD 的录像、编辑与制作老师杨文涛、助理麦成宇、欧锦钊、莫本佳同学；感谢摄影师何铨伟同学！感谢录像表演的罗霁欣、钟丽媚、陈秀贤同学！

教材中引用的音乐，凡是知道作者的均已署名，还有一些无法查明原作者而没有署名的，对此深表歉意，请给予谅解！由于时间的仓促，又限于编者的水平有限，教材中难免有不足之处，恳请各位读者、同行、专家批评指正！

编者

目 录

第一章 幼儿舞蹈基本步伐

- (一) 咱当兵的人
- (二) 柳树姑娘
- (三) 金孔雀轻轻地跳
- (四) 歌声与微笑
- (五) 娃哈哈
- (六) 三拍舞步
- (七) 小燕子
- (八) 蜗牛与黄鹂鸟
- (九) 爱我中华
- (十) 拥军花鼓

第二章 幼儿律动

- (一) 幸福拍手歌
- (二) 十二生肖律动操
- (三) 鸡走步
- (四) 鸭走步
- (五) 小小猪
- (六) 小青蛙回家
- (七) 牛奶歌
- (八) 扑蝴蝶
- (九) 小木偶
- (十) 芭蕾娃娃

(十一) 小苹果

第三章 幼儿歌表演

(一) 两只老虎

(二) 蝴蝶花

(三) 粉刷匠

(四) 勇敢小兵兵

(五) 小花猫上学校

(六) 我的好妈妈

(七) 大声唱歌

(八) 小豆豆

(九) 爸爸去哪儿

第一章 幼儿舞蹈基本步伐

幼儿舞蹈基本步伐的掌握是学习幼儿舞蹈的基础，学前教育专业学生必须学习常用的幼儿舞蹈步伐，掌握各种步伐的不同跳法，并能协调配合常用幼儿舞蹈基本舞姿，才能较好地表演幼儿舞蹈。学生通过练习，丰富幼儿舞蹈的语汇，增强幼儿舞蹈的表现力，进而深入理解幼儿舞蹈的特点。

我们以幼儿的走、跑、跳的基本动作把幼儿舞蹈基本步伐分为走步类、跑步类和跳步类三大类。

走步类

1. 自然走：随节拍或节奏原地或行进走动，双臂前后或者左右协调摆动的一种舞步。要求自然健美地走，显得很有精神。

2. 正步走：学军人走正步，出腿时要求擦地绷脚。

3. 踮脚走：在自然走的基础上，踮起脚尖随节奏或节拍行进走。

4. 拧身走：在踮脚走的基础上，配合上身拧腰行走。

5. 小碎步：双脚脚跟抬起，用脚掌快速交替行进或原地走，要求步伐小而快，身体保持平稳。

6. 娃娃步：小八字准备。动作时第一拍前半拍双腿屈膝，右小腿旁抬起，头、身体向右倾倒，后半拍右脚落地，双腿直立，第二拍动作与第一拍方向相反。（主力腿可以屈、伸两种做法。）

7. 错步：以左脚为例，动作时，第一拍前 3/4 拍左脚向左迈一大步，后 1/4 拍右脚脚掌在左脚内侧垫错一步，同时左脚离地。第二拍左脚掌再往旁迈一步，右脚旁点。

舞步的节奏是附点节奏 | x · x | x - |

8. 进退步：正步或小八字准备。以右脚为例，动作时，第一拍前半拍，右脚向前上一步，身体重心移至右脚，同时左脚屈膝，左脚离地，后半拍左脚脚掌落地，身体重心移至左脚，同时右脚离地。第二拍前半拍右脚后撤，身体重心移至右脚，同时左脚离地，后半拍左脚落地，同时右脚离地准备下一个动作。

9. 十字步：正步准备。以左脚为例，动作时，第一拍左脚向 2 点上一步，身体重心移至左脚，

同时右脚跟离地，第二拍右脚向 1 点上步，身体重心移至右脚，同时左脚跟离地。第三拍左脚向 7 点撤步，身体重心移至左脚，同时右脚跟离地，第四拍右脚撤回原位，身体重心移至右脚。（即在地上画个“十字”，按照十字的四个点来走。）

10. 踵趾步：“踵”的意思就是脚跟，“趾”的意思就是脚尖。小八字准备，以左脚为例，动作时第一拍左脚向右斜方向伸出，脚跟着地，同时右腿屈膝，身体后倾，第二拍右腿直立，左脚向 6 点撤步，脚尖着地，身体前倾。

11. 点步：正步或小八字准备。动作时主力腿膝关节随音乐节奏原地做屈伸，同时动力腿用脚掌或脚尖按音乐节奏有规律地点地，可以一拍一动或两拍一动。点地的位置也可以在主力腿的前、旁、后，或者内侧和外侧，比如前点步、后点步、旁点步，侧点步。

12. 垫步：踏步准备。动作时，第一拍右脚全脚踏地，同时双腿屈膝，左脚自然离地，重心下沉。第二拍左脚脚掌踏地，双腿直膝，身体重心上移。动作时膝关节柔和，身体重心随膝关节屈伸做上下自然起伏，不可左右摇摆。

13. 交替步：以左脚为例，动作时，第一拍前半拍左脚向 8 点上步，同时身体下左侧旁腰，身体重心移至左脚。后半拍右脚掌在左脚内侧落地，身体重心移至右脚，第二拍前半拍左脚 4 点方向后撤一步，同时身体下右侧旁腰，身体重心移至右脚，后半拍右脚掌在左脚内侧落地，同时身体回正。

14. 三拍舞步：适合三拍子节奏的舞步。常见的有前进步、后退步、横移步三种做法。

前进步：以左脚为例，正步准备，双膝微屈。第一拍左脚向 1 点上步，脚掌着地，第二拍右脚上步双脚并拢，同时直膝，第三拍左脚在原地走一步。舞步的节奏是：| 左右左 |

后退步：动作同前进步相同，只是第一拍右脚先往后退，舞步的节奏是 | 右左右 |

横移步：动作同前进步，只是向 3 点或 7 点横向走动。

15. 弹簧步：以左边为例。动作时，第一拍左脚往左迈一步，同时双腿屈膝，身体往左倾，第二拍右脚在左脚内侧用脚掌踏地，同时双腿直膝弹起，身体右倾。第三拍右脚落地，反方向做同样的动作。

16. 三步一踢：以左边为例。动作时，前三拍左脚起，左、右、左脚向左横走三步，第四拍左脚原地跳一次，同时右脚向左斜方向踢出。

跑步类

1. 小跑步：动作时两腿交替向前提膝，脚尖自然下垂，前脚掌落地，给人以紧张轻盈之感。

做小跑步时一般没有重拍，上身重心平稳，步子有弹性。

2. 后踢步：动作时，原地或行进间双脚交替向后踢起，绷脚背，小腿用力找踢屁股的感觉，身体往前倾。

3. 跑跳步：动作时，第一拍前半拍左脚向前迈一步，后半拍左脚原地小跳一次，同时右脚正吸腿，第二拍与第一拍动作相同，方向相反。注意跑跳时身体后背立住，跳起落地应脚掌着地，整体动作活泼轻巧。

4. 滑步（也叫铃铛步）：动作时，前半拍双腿经屈膝左脚向左滑迈一步，身体重心移至左脚，后半拍双腿经直膝，身体重心上移，右脚向左侧擦地滑步向左脚靠拢，身体重心移至右脚，同时左脚离地准备下一步伐。做滑步时要求动作轻巧活泼。

跳步类

1. 蹦跳步：动作时双腿屈膝，经双脚蹬地跳起，在空中双腿直膝，然后双脚脚掌落地，同时双腿屈膝。

2. 前踢步：动作时双脚交替向前绷脚直腿踢起，脚背绷直，身体略向后倾。

3. 踏跳步：动作时，第一拍左脚原地或向左踏一步，同时屈膝，第二拍左脚原地小跳一次，同时右腿踢出。踢腿的方向可以前、旁、后变化。

4. 吸跳步：动作时前半拍左脚踏地，后半拍左脚原地跳起，同时右腿正吸腿，右脚的做法与左脚相同。吸跳时腿在空中要直，落地时要求脚掌着地。

下面介绍幼儿舞蹈基本步伐组合：

(一) 咱当兵的人

主要步伐：踏步走、正步走、小碎步

咱当兵的人

王晓岭 词
臧云飞 刘斌 曲

1=F $\frac{4}{4}$

(X - - - | $\dot{3}$ - $\dot{2}$ $\underline{\dot{2}. \dot{3}}$ | $\dot{1}$ 0 0 0 | $\dot{3}$ - $\dot{2}$ $\underline{\dot{2}. \dot{3}}$ | $\dot{1}$ 0 0 0 |

$\dot{3}$ $\underline{\dot{2}. \dot{3}}$ $\dot{1}$ 0 | $\dot{3}$ $\underline{\dot{2}. \dot{3}}$ $\dot{1}$ 0 | $\dot{1}$ 5 3 1 | 5 - - -) | $\dot{3}$ - $\dot{2}$ $\underline{\dot{2}. \dot{3}}$ |

咱 当 兵 的

$\dot{1}$ - - - | 3 $\dot{1}$ $\underline{6 5 3}$ | 5 - - - | 5 $\underline{5. 6}$ $\dot{1}$ $\underline{\dot{1}. \dot{1}}$ | 6 $\dot{1}$ 3 - |

人 有 啥 不 一 样, 只 因 为 我 们 都 穿 着

5 $\underline{5. 6}$ 5 $\underline{3. 2}$ | 2 - - - | $\dot{3}$ - $\dot{2}$ $\underline{\dot{2}. \dot{3}}$ | $\dot{1}$ - - - | 3 $\dot{1}$ $\underline{6 5 3}$ |

朴 实 的 军 装, 咱 当 兵 的 人 有 啥 不 一

5 - - - | 5 5 $\underline{6 \dot{1} \dot{1}}$ | 6 $\underline{5. 6}$ 3. 3 | $\dot{3} \dot{3} \dot{3} \dot{3} \underline{\dot{2} 6}$ | $\dot{1}$ - - - |

样, 自 从 离 开 家 乡 就 难 见 到 爹 娘

$\dot{1}$ - 7 $\underline{6 7}$ | 3 - - - | 5. $\underline{5 6}$ $\underline{3 2}$ | 2 - - - | 3. $\underline{5 6}$ $\underline{6. 6}$ |

说 不 一 样, 其 实 也 一 样, 都 是 青 春 的

$\underline{6 \dot{1} 3}$ 3 0 0 | $\dot{1}. \dot{1}$ 6 $\dot{1}$ | $\dot{3}. \dot{2} \dot{2}$ - | $\dot{3}$ - $\dot{3} \dot{2} \dot{1}$ | $\dot{3}$ - - - |

年 华 都 是 热 血 儿 郎, 说 不 一 样,

$\dot{2} \dot{2}$ 6 $\underline{\dot{3} \dot{2}}$ | $\dot{2}$ - - - | $\dot{1}$ $\underline{\dot{1}. \dot{1}}$ $\dot{3} \dot{3}$ | $\dot{2}$ $\underline{\dot{1} 7}$ 6 - | 5 $\underline{5 3}$ $\dot{3}$ $\underline{5 6}$ |

其 实 也 一 样, 一 样 的 足 迹 留 给 山 高 水

$\dot{1}$ - - - | $\dot{1}$ - - - | $\dot{3}$ $\underline{\dot{2}. \dot{3}}$ $\dot{1}$ 0 | $\dot{1}$ 5 3 1 | 5 - - - ||

长。 ($\dot{3} \dot{2} \dot{3} \dot{1}$ 0

前奏:

面对 7 点踏步出场。

主旋律：

[1] - [2] 小节：

1-8 拍：原地踏步走，手臂前后自然摆动，走得很有精神。

[3] - [4] 小节：

1-2 拍：右脚向 2 点迈一步成弓箭步，同时左手握拳平举，右手握拳曲肘于胸前。（如图 1）



图 1

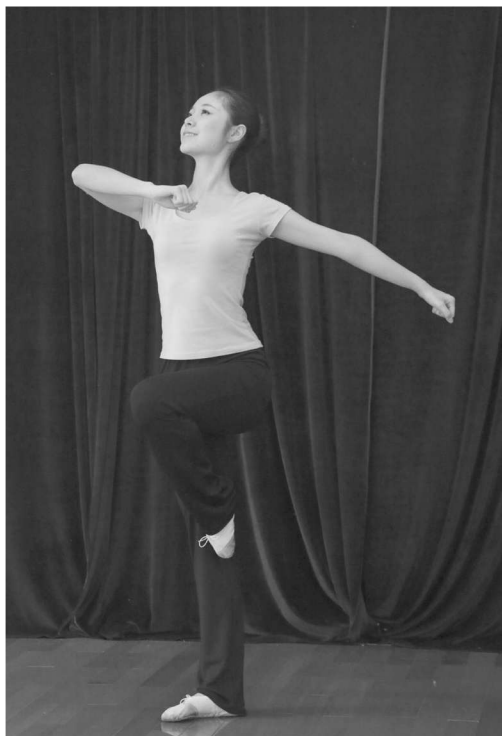


图 2

3-4 拍：右脚收回正步位，双手同时放下。

5-8 拍：左脚向 8 点迈一步成弓箭步，手动作同 1-4，方向相反。

[5] - [8] 小节：

动作同 [1] - [4] 小节。

[9] - [10] 小节：

1-8 拍：左脚始，正步走步 4 次，双手握拳体侧交替摆臂。

[11] - [12] 小节：

1-4 拍：右脚向 2 点迈一步，同时左脚正吸腿，左手握拳斜下位，右手握拳胸前抬肘曲臂。

（如图 2）



图 3



图 4

5-8 拍：重复 1-4 拍的动作，方向相反。

[13] - [16] 小节：

重复 [9] - [12] 小节动作。

[17] - [18] 小节：

1-2 拍：左脚前点步，右手曲肘搭左肩。（如图 3）

3-4 拍：收回正步位。

5-8 拍：动作同 1-4，方向相反。右脚前点步，左手曲肘搭右肩。

[19] - [20] 小节：

重复 [17] - [18] 小节的动作。

[21] - [22] 小节：

1-8 拍：前四拍弯腰碎步后退，左手握拳放置于后背，右手握拳于胸前，后四拍左右手臂前后交替一次。（如图 4）

[23] - [24] 小节：

重复 [21] - [22] 小节的动作。

[25] - [26] 小节：

1-8 拍：原地平踏步，手臂自然摆动。

[27] - [28] 小节：

1-8 拍：平踏步向左转体一周，手臂前后自然摆动。

[29] - [30] 小节：

1-8 拍：原地平踏步，手臂前后自然摆动。

[31] - [32] 小节：

1-8 拍：正步，左手自然下垂，右手掌心向上由左经前向右平摊掌后致军礼。

结束：

身体向左转，平踏步出场。

(二) 柳树姑娘

主要步伐：拧身走

柳树姑娘

罗晓航 词
夏晓红 曲

1=G $\frac{3}{4}$

(5 3 5 6 6 | 5 3 1 3 3 | 5 3 1 3 1 6 | 6 - -) | 6. 3 3 2 |
柳 树 姑
娘, 辫 子 长 长, 风 儿 一 吹, 甩 进 池
塘, 洗 洗 干 净, 多 么 漂 亮, 洗 洗 干 净, 多 么 漂 亮,
多 么 漂 亮, 啊 哩 啰!

准备:

面向1点, 两手小燕展翅位。

主旋律:

[1] - [2] 小节:

1-3 拍: 第1拍, 拧身走, 左脚往前伸后上步, 同时右腿微屈, 上身腰往左拧; (如图5)第2拍, 右脚往前走一步, 第3拍, 左脚原地走一小步, 同时身体回正。

4-6 拍: 动作同 1-3 拍, 方向相反。

[3] - [4] 小节:

1-3 拍: 两脚打开与肩同宽, 经半蹲后重心移至左脚, 右脚旁点, 同时两手放在小



图5



图 6

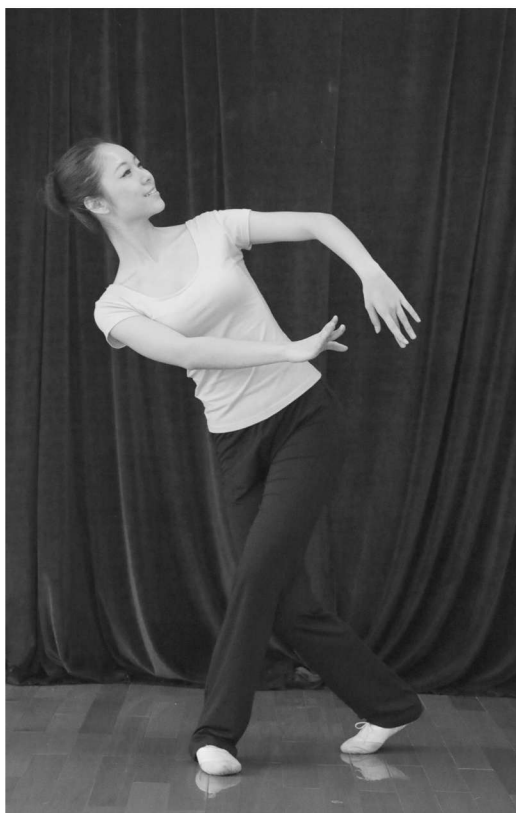


图 7

燕展翅位打开，提腕。

4-6 拍：动作同 1-3，方向相反。

[5] - [8] 小节：

重复 [1] - [4] 小节动作。

[9] - [10] 小节：

1-3 拍：左脚向左迈一步，然后右脚往后踏成小踏步，同时，右手背手，左手贴着身体从右往左划立圆一次。（如图 6）

4-6 拍：动作同 1-3，方向相反。

[11] - [12] 小节：

1-3 拍：左脚向左迈一步，然后右脚往后踏成小踏步，同时两手放在左胯旁，做前后交替小波浪，身体右倾。（如图 7）

4-6 拍：动作同 1-3，方向相反。

[13] - [14] 小节：

1-3 拍：双脚打开大八字，身体由右向左做波浪，同时双手体侧做上下交替波浪。

4-6 拍：动作同 1-3 拍，方向相反。

[15] - [16] 小节：

1-3 拍：两脚正步，身体从上到下做波浪动作，同时，两手放在胸前，手掌立起，掌心向外，跟随身体从上往下画曲线波浪。

4-6 拍：身体面向 8 点，同时右脚往前踏一小步，两手从下往上向两边打开，到小燕展翅位结束。

(三) 金孔雀轻轻地跳

主要步伐：跣脚走、傣族舞平步

金孔雀轻轻跳

翁向新 词
任 明 曲

1=F $\frac{4}{4}$

(1 5 3 $\hat{5}$. | 3 1 $\hat{6}$ 1. | $\underline{1.5}$ $\underline{1.3}$ $\underline{5.3}$ $\underline{1.5}$ | $\underline{1.5}$ $\underline{1.3}$ $\underline{5.3}$ $\underline{1.5}$) |

||: $\underline{3.1}$ $\underline{3.5}$ 5 - | $\underline{3.6}$ $\underline{1.2}$ 2 - | $\underline{3.1}$ $\underline{3.5}$ $\underline{1.6}$ 6 | $\underline{2.1}$ $\underline{6.1}$ 1 - |
金 孔 雀, 轻 轻 地 跳, 雪 白 的 羽 毛 金 光 照

$\underline{5.3}$ $\underline{5.6}$ 6 - | 3 1 5 - | $\underline{6.3}$ $\underline{3.1}$ $\underline{2.2}$ | $\underline{1.6}$ $\underline{1.2}$ 2 - | $\underline{6.3}$ $\underline{3.1}$ $\underline{2.2}$ |
展 翅 开 屏 河 边 走, 傣 家 的 竹 楼 彩 虹 照, 傣 家 的 竹 楼

1. $\underline{3.1}$ $\underline{6.1}$ 1 - | ($\underline{6.3}$ $\underline{1.2}$ 2 | $\underline{3.1}$ $\underline{6.1}$ 1 -) :|| 2. $\overset{\text{rit.}}{\underline{3.1}}$ $\underline{6.1}$ 1 - |
彩 虹 照。 彩 虹 照。

$\overset{\text{rit.}}{\underline{1}} - - 0 ||$

前奏:

出场, 旋转两周后右脚对 8 点上步, 同时左脚蹲下成跪立, 双手向后打开成孔雀开屏状, 然后做手臂波浪两次。(如图 8)



图 8

准备:

左手斜上举, 右手平举, 孔雀嘴型手。(如图 9)

主旋律第一段:

[1] - [2] 小节:

左脚起一拍一步向 8 点垫脚走 7 步, 第八拍双脚并步。

[3] - [4] 小节:

1-2 拍: 双手头顶对腕, 同时向左拧腰, 双脚半蹲。

3-4 拍: 双手两边落下, 双脚同时直立。

5-8 拍: 动作同 1-4 拍。

[5] - [6] 小节:

1-2 拍: 双手胯旁曲掌, 左脚做一次平步。

3-4 拍: 双手成低展翅,(立腕掌)右脚点丁字位。

(如图 10)

5-8 拍: 动作同 1-4 拍, 方向相反。



图 9