

辽宁省舞蹈考级教程

LIAONINGSHENGWUDAO KAKAOJIJIAOCHENG

主编 张立华 巴景侃



辽宁少年儿童出版社

辽宁省舞蹈考级教程

编委会主任：鲁 滨

编委会委员：赵艳林 李红梅

主 编：张立华 巴景侃

辽宁少年儿童出版社

沈 阳

© 张立华 巴景侃 2005

图书在版编目 (C I P) 数据

辽宁省舞蹈考级教程/张立华,巴景侃主编. —沈阳:
辽宁少年儿童出版社,2005.10

ISBN 7-5315-4036-3

I. 辽… II. ①张… ②巴… III. 舞蹈—水平考试
—教材 IV. J712

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 083832 号

责任编辑:赵庆环

封面设计:李红梅

版式设计:吕国刚

责任校对:王 薇

出版发行:辽宁少年儿童出版社

地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编:110003

电话:024 - 23284269

E-mail: secbs@mail.lnpgc.com.cn

印刷者:沈阳中科印刷有限责任公司

幅面尺寸:170 mm × 240 mm

印 张:8.50

字 数:100 千字

出版时间:2005 年 10 月第 1 版

印刷时间:2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价:15.00 元

前 言

社会艺术水平考级是以普及艺术教育,提高国民素质为宗旨,遵循艺术教育规律,坚持公开、公正、公平和自愿应试的原则,将社会效益放在第一位。为了规范考级,做好社会艺术水平考级工作,依照中华人民共和国文化部第31号令《社会艺术水平考级管理办法》和辽宁省文化厅制定的《辽宁省社会艺术水平考级管理办法》的规定,辽宁省群众艺术馆考级委员会组织编写了《辽宁省舞蹈考级教程》一书。

舞蹈考级是社会艺术教育的组成部分,也是我国学校艺术教育的延伸和补充。艺术教育是学校实施美育的主要内容和途径,也是加强社会主义精神文明建设,潜移默化地提高学生道德水准,陶冶高尚的情操,促进智力和身心健康发展的有力手段。舞蹈的考级不仅符合国家艺术教育的原则和要求,而且它又是在学校艺术教育的同时,从社会的层面上传授启蒙艺术和美的教育的重要途径。通过舞蹈考级,使孩子们练就了灵活的肢体,健康的体魄,优雅的气质,美妙的舞姿。从中能悟到美的启迪、美的陶冶、美的感知、美的愉悦。舞蹈永远是和美联系在一起的。

这一教程的等级是根据文化部、国家发展和改革委员会的文件(文教科发[2003]52号)“关于社会艺术水平考级收费标准的通知”精神而设置的,共分为十三级。教材内容包括:中国舞(基训)、中国民族民间舞(以汉族、蒙古族、藏族、维吾尔族、朝鲜族为主)和舞蹈技巧三个部分。舞蹈教程能适应不同年龄段的孩子们学习,其中1—3级适合幼儿;4—10级适合儿童;11—13级适合青少年。

此教程的主编是我省著名的舞蹈教育家张立华教授和巴景侃教授。他们多年从事舞蹈教育和舞蹈教学,对舞蹈的教学有着丰富的理论蕴涵和实践经验。他们在教程的编写中,付出了大量的心血和劳动,在此,对他们的辛勤劳动表示衷心的感谢。

舞蹈考级工作是一项新兴的事业,舞蹈教程的编撰和舞蹈考级工作也会在考级工作的进程中,不断地发展和变化。希望我们的教师在舞蹈教学实践中,能对此教程提出宝贵的意见,以备日后有机会,根据社会的发展要求和考级工作的不断变化来充实和丰富舞蹈考级教程。

鲁 滨

2005年7月

目 录

一、基本训练	1
辽宁省舞蹈考级基本功训练	2
一级	2
二级	8
三级	15
四级	25
五级	34
六级	49
七级	60
八级	65
九级	69
十级	72
十一级至十三级	77
二、中国民族民间舞蹈	81
民间舞蹈教学内容与要求第一级至第十三级	85
三、舞蹈技巧	123
中国舞“舞蹈技巧课”教学内容第一级至第十三级	124



基本训练



辽宁省舞蹈考级基本功训练

一 级

教 学 任 务

学龄前儿童正处于生长发育时期,因骨骼的承受力量非常弱,为此,在训练过程中要以地面训练为主,即采取坐式和卧式进行动作训练,为今后的站立打下良好的基础。经过一段的地面练习之后,可以通过双手扶把站好一位和二位。利用更多的时间进行中间的幼儿歌舞表演,培养幼儿对舞蹈的兴趣。

教 学 内 容

一、地面练习

1. 头、肩及节奏的练习

音乐 2/4 1 小节 = 1 拍

准备:盘腿坐地手放膝上。

① 1—2 头向前低,

3—4 头向后仰,

5—6 向左倒,

7—8 向右倒。

② 1—4 头向左环动一周,

5—8 再向右环动一周。

③ 1—8 向后环动肩。

④ 1—8 向前环动肩。

⑤ 向后环动肩。

⑥ 还原。

⑦ 拍腿、拍手打节奏的练习。

⑧ 换动作、换节奏、教师可自行安排。

2. 勾绷脚的练习

音乐 4/4 1 小节 = 1 拍 8 拍完成一次

准备：坐地，双腿伸直。

① 1—勾双脚，

2—绷双脚，

3—4 反复，

5—右脚勾，

6—左脚勾，

7—右脚勾，

8—左脚勾。

② 大反复。

3. 腿的外开练习

音乐 3/4 1 小节 = 1 拍 4 拍完成一次

准备:坐地,脚心相对,手放膝盖上。

① 1—2 身体向地面压,

3—4 起,

5—6 压,

7—8 起。

② 1—2 压,

3—4 起,

5—8 双手举过头拍手二次。

③—④大反复。

4. 压腿

音乐 4/4 1 小节 = 1 拍 8 拍完成一次

准备:坐地,手三位,腿伸直。

① 1—4 压前腿,

5—8 起。

②③同①。

④手经七位、一位、二位至三位。

⑤⑥⑦同①。

⑧手经七位收至一位。

5. 吸伸腿练习

音乐 4/4 1 小节 = 1 拍 8 拍完成一次

准备:平躺在地面。手小七位平放地面。

- ① 1—2 右吸腿,
3—4 向上伸直,
5—6 停,
7—8 慢慢收回。

② 1—8 左腿重复①动作。

6. 踢腿

音乐 2/4 1 小节 = 1 拍

准备:平躺地面。

- ①右腿 1—2 踢前腿,
3—4 收回,
5—6 踢前腿,
7—8 收回。
② 1—2 踢前腿,
3—4 收回,
5—8 停。

③—④左腿动作同①—②。

7. 腹肌和腰背肌的练习

音乐 6/8 1 小节 = 2 拍

仰卧起坐,4 拍完成一次,每人完成 4 次。

二、跑跳步

音乐 2/4 1 小节 = 2 拍

准备: 正步, 手提裙边。

① 1—8 小跳步, 8 次, 先跳左脚。

② 1—2 向左跳, 同时拍手二下,

3—4 向右跳, 同时拍手二下,

5—6 向左跳, 同时拍手三下,

7—8 向右跳, 同时拍手三下。

三、扶把练习

1. 脚位的练习(只站一位、二位)

音乐 2/4 1 小节 = 1 拍

准备: 正步, 双手扶把。

① 1—8 一位。

② 1—8 二位。

③ 1—8 一位。

④ 1—8 正步。

四、教室方向位置的练习

音乐 4/4 1 小节 = 1 拍 8 个方位

准备: 脚下正步, 手自然下垂, 面向一点。

1—面向二点,

2—面向三点,

3—面向四点,

4—面向五点,

5—面向六点,

6—面向七点,

7—面向八点,

8—面向一点。

五、手位的练习

音乐 2/4 1 小节 = 2 拍 8 拍完成一个位置

准备: 脚小八字, 手一位。

① 1—8 手二位。

② 1—8 手三位。

③ 1—8 手七位。

④ 1—8 收一位。

六、舞蹈

用幼儿歌谣编一个小舞蹈。

二 级

教 学 任 务

在继续巩固一级教学任务的同时,进一步培养幼儿学习舞蹈的兴趣,初步理解地面练习的基本知识和动作规格,要把地面练习的头、躯干和脚基本姿态以及中间练习的手臂的位置作为重点,为今后的训练打下良好的基础。

教 学 内 容

一、行进步和行礼

音乐 4/4 1 小节 = 4 拍

准备:站三点或七点,脚踏步,手小七位或提裙边。

① 1—8 行进步 8 步。

② 1—2 向旁迈一步,

3—4 另一脚踏步,

5—6 屈膝行礼,

7—8 起立,向回走(第二组儿童重复①②动作)。

二、地面练习

1. 勾绷脚和脚的环动练习

音乐 2/4 1 小节 = 2 拍

- ① 1—双脚勾脚趾,
2—双脚全勾,
3—双脚、勾脚向外划圈,
4—双脚全绷收,
5—8 双脚重复。
- ② 1—8 反复一次。
- ③ 1—4 两脚同时做以上动作,
5—8 重复。
- ④ 1—两脚全勾,
2—停,
3—两脚全绷,
4—停,
5—8 重复一次。

2. 腿的外开练习

音乐 3/4 1 小节 = 1 拍

准备:仰卧地面,脚并拢手向旁伸出,脚外开。

- ① 1—4 右腿向上抬 45° 转腿、开,
5—8 慢慢收回。
- ② 1—8 左腿重复①动作。
- ③ 1—8 右腿向前抬划到旁、收回。

- ④ 1—8 左腿反复。
- ⑤ 1—8 右腿向旁抬划到前。
- ⑥ 1—8 左腿反复。

3. 压腿

音乐 3/4 1 小节 = 1 拍

准备:坐地面,手三位。

- ① 1—4 向前压腿,
5—8 起来。

②③重复。

④两腿分开成横叉。

⑤⑥压旁腿(右腿)。

⑦⑧压旁腿(左腿)。

4. 踢腿

音乐 4/4 1 小节 = 1 拍

准备仰卧地面。

- ① 1—8 右腿踢前三次,停一次。
- ② 1—8 左腿踢前三次,停一次。
- ③ 1—8 踢右旁腿同上。
- ④ 1—8 踢左旁腿同上。
- ⑤ 1—8 踢右后腿同上。

⑥ 1—8 踢左后腿同上。

5. 下叉

音乐 3/4 1 小节 = 1 拍

准备: 脚小八字, 手一位。

① 1—8 直叉。

② 1—8 向前压。

③ 1—8 向后压。

④ 1—8 还原。

⑤ 1—8 横叉。

⑥ 1—8 向旁压。

⑦ 1—8 向另腿压。

⑧ 1—8 还原。

三、跑跳步和蹉步(行进的)

音乐 4/4 1 小节 = 4 拍

准备: 正步, 手提裙边。

① 1—8 小跳步 4 步。

② 1—8 蹉步 2 次。

③④反复①②动作。

四、扶把部分

1. 站位: 一位、二位、三位、四位、五位

2. 脚的练习

音乐 4/4 1 小节 = 1 拍 两脚正步, 双手扶把。

① 1—右腿跟离地成半脚尖、屈膝,

2—脚掌离地、脚趾尖着地,

3—脚掌落下,

4—脚跟落下、还原,

5—8 同上重复(左脚)。

②脚站一位。

③ 1—4 右脚, 动作同上,

5—8 左脚, 动作同上。

④重复③动作。

3. 蹲(只做一位、二位)

音乐 4/4 1 小节 = 2 拍

准备: 双手扶把、脚一位。

① 1—4 一位半蹲,

5—8 停。

② 1—4 慢慢直起,

5—8 停, 脚到二位。

③ 1—4 二位半蹲,

5—8 停。