

幼儿园教师培训教材

幼儿园舞蹈 和歌曲

· 人民教育出版社



出版说明

为了向广大未受过专业培训的幼儿教师普及专业知识，国家教育委员会委托南京师范大学、北京师范大学、上海市幼儿师范专科学校十几位专业工作者编写了一套幼儿园教师培训教材。这套教材包括《幼儿教育学》、《幼儿教育心理》、《幼儿卫生》、《语言教学法》、《常识教学法》、《计算教学法》、《体育教学法》、《音乐教学法》、《美术教学法》、《幼儿园玩具教具制作》、《音乐基础知识》(两册)、《幼儿园舞蹈和歌曲》共十二种十三册。经国家教育委员会初等教育司审定。

这套教材的内容针对性强、深入浅出、文字浅显、通俗易懂。既适用于一年制幼儿园教师培训班用，又适用于幼儿教师自学。

本书是这套培训教材中的一种，全书包括幼儿园舞蹈和幼儿园歌曲两部分。主要介绍了22种幼儿基本舞步、41种幼儿模仿动作和40个幼儿园舞蹈，以及45首小、中、大班幼儿园歌曲。本书可作为全国幼儿园音乐教材(教师用书)的补充教材，供幼儿教师选用。

本书由上海市幼儿师范专科学校黄式茂老师、王履三老师编写。其中22种幼儿基本舞步系根据北京市幼儿师范学校李军老师初稿整理。

人民教育出版社

1987年1月

目 录

幼儿园舞蹈

一、幼儿基本舞步.....(1)

走步	(1)	滑步	(7)
碎步	(2)	小铃铛步	(7)
小跑步	(2)	娃娃步	(7)
蹦跳步	(3)	跑跳步	(8)
后踢步	(3)	前踢步	(8)
点步	(4)	跑马步	(9)
垫步	(4)	进退步	(9)
踏点步	(5)	三步	(10)
踵趾小跑步	(5)	交替步	(11)
踏跳步	(6)	十字步	(11)
踏踢步	(6)	错步	(11)

二、幼儿模仿动作.....(12)

吹笛子 拉二胡(小班)	(13)	绕绒线(中班)	(22)
跳绳(小班)	(13)	洗衣服(中班)	(23)
划船(小、中班)	(14)	牛走路(中班)	(24)
不倒翁(小、中班)	(15)	小小猪(中班)	(25)
小花猫(小、中班)	(16)	蝴蝶飞(中班)	(26)
小羊(小、中班)	(17)	大象走(中班)	(26)
乌龟爬(小、中班)	(18)	小熊跳(中班)	(27)
乘火箭(小、中班)	(19)	松鼠跑(中班)	(28)
直升飞机(小、中班)	(20)	开汽车(中班)	(29)
采棉花(小、中班)	(20)	乘飞船(中班)	(30)
敲锣打鼓(中班)	(21)	公鸡、母鸡和小鸡(中班)	(31)
缝衣服(中班)	(22)	狼走(中、大班)	(32)

小青蛙 (中、大班)	(33)
跷跷板 (中、大班)	(34)
拍皮球 (中、大班)	(35)
锄地、撒种、插秧、收割 (中、大班)	(36)
挑担 (中、大班)	(37)
小鸭游水 (中、大班)	(38)
打乒乓 (大班)	(39)
荡秋千 (大班)	(40)

走浪木 (大班)	(41)
狐狸走 (大班)	(42)
踢毽子, 抛毽子 (大班)	(43)
脱粒 (大班)	(43)
小熊猫 (大班)	(44)
猴耍 (大班)	(45)
机器人 (大班)	(46)
织网捕鱼 (大班)	(48)
企鹅 (大班)	(49)

三、幼儿舞蹈.....(50)

拍手, 踏步, 转圈 (小班)	(50)
抱娃娃, 练练腰 (小班)	(51)
小手哪里去了 (小、中班)	(52)
蓝鸟 (碎步)(小班)	(53)
冬巴仓 (壮族)(中班)	(54)
握拳、放开 (手指练习)(小、中班)	(55)
找朋友 (小跑步)(小、中班)	(56)
三条鱼 (碎步、小跑步)(小、中班)	(57)
拍手舞 (踏点步、踵趾小跑步)(中班)	(58)
摘苹果 (踵趾小跑步)(中班)	(59)
七步 (中班)	(61)
我们同在一起 (中班)	(61)

我们是祖国的好娃娃 (小跑步)(中班)	(63)
水族拍手舞 (垫步)(中班)	(64)
学开拖拉机 (小跑步)(中班)	(66)
小木枪 (中、大班)	(67)
小铃铛 (小铃铛步)(中、大班)	(68)
旋转木马 (碎步、滑步)(中、大班)	(70)
小金鱼 (碎步)(中、大班)	(70)
葡萄丰收 (垫步)(中、大班)	(72)
三套马车 (小跑步、跑跳步)(中、大班)	(73)
娃娃舞 (娃娃步) (中、大班)	(75)
苗童乐 (苗族, 踏跳步)(中、大班)	(76)
欢乐舞 (滑步、跑跳步)(中、大班)	(77)
新鞋 (跳踏步)(中、大班)	(78)

木马谣 (跑跳步、交替步)	
(大班).....	(79)
小海燕 (进退步)(大班)	
.....	(80)
水仙花舞 (三步)(大班)	
.....	(82)
扭秧歌 (汉族)(大班)	(83)
马儿跑 (蒙族)(大班)	(84)
春之舞 (维吾尔族)(大班)	
.....	(86)

小格桑 (藏族)(大班)	(87)
小金凤 (壮族)(大班)	(89)
师公舞 (壮族)(大班)	(91)
小孔雀 (傣族)(大班)	(92)
迎春舞 (朝鲜族)(大班)	(94)
高山族律动 (大班)	(95)
儿童舞 (高山族)(大班)	(96)
日本儿童舞 (大班)	(97)
十个朋友出来走 (手指练习)(大班)	
.....	(98)

幼儿园歌曲

请进请坐 (小班)	(101)
小宝宝要睡觉 (小班)	(101)
漱口 (小班)	(102)
小猫 (小班)	(103)
大苹果 (小班)	(103)
我的好朋友 (小班)	(104)
小鸭子 (小班)	(105)
升旗 (小班)	(105)
找朋友 (小班)	(106)
小小铃 (小班)	(107)
咚咚锵 (小班)	(108)
摸耳朵 (小班)	(108)
小小手 (小班)	(109)
幼儿园里朋友多 (小班)	
.....	(110)
摇篮曲 (小班)	(110)
泡泡不见了 (中班)	(111)
走路 (中班)	(112)
正在准备去你家 (中班)	
.....	(113)
小雨点 (中班)	(114)

歌儿要比花儿多 (中班)	(114)
好孩子要诚实 (中班)	(115)
多来米法索 (中班)	(116)
大萝卜 (中班)	(117)
笑一个吧 (中班)	(118)
学说话 (中班)	(119)
春雨沙沙沙 (中班)	(120)
我是小小交通警 (中班)	(121)
梅花鹿真幸福 (中班)	(121)
有趣的歌声 (中班)	(122)
表情歌 (中班)	(123)
我们爱祖国 (大班)	(125)
祖国的节日 (大班)	(125)
音阶歌 (大班)	(126)
蓝天, 你好 (大班)	(127)
雪花 (大班)	(128)
小鸭呷呷 (大班)	(129)
圆圈舞 (德国民间舞曲)(大班)	
.....	(130)
袋鼠 (大班)	(130)
摇小船 (大班)	(131)

幼儿园变成大花园 (大班)	(132)
在花园里 (大班)	(133)
夏天的夜晚 (大班)	(133)

请你唱个歌吧 (大班)	(134)
蚕豆花 (大班)	(135)
数呀数 (大班)	(136)

幼儿园舞蹈

一、幼儿基本舞步

幼儿基本舞步是根据幼儿动作发展的一般规律和我国幼儿舞蹈中常用的步法归纳、整理而成的。教师根据幼儿基本舞步的规律特点，结合幼儿动作发展水平及幼儿舞蹈表现的需要，通过对幼儿基本舞步的速度、节奏、重心、方向、步幅大小等不同的变化，以及舞步的分解、交替和组合运用，可以改编，创编出丰富多彩，适合幼儿动作发展水平，善于表达幼儿思想感情的幼儿舞蹈。

学习基本舞步时，必须熟悉音乐的节奏后开始训练，可结合幼儿舞蹈进行。现将幼儿基本舞步分述如下：

走步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍的音乐。

做法：在行进中一拍走一步，手臂前后交替摆动或左右横摆。

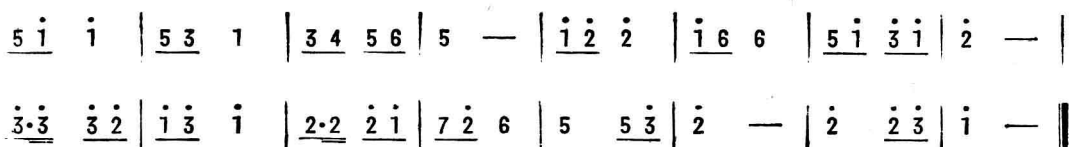
训练时可根据走步的方法，由于节奏、速度、力度的不同可表现出不同人物，不同情绪，不同形象的走。如小朋友做轻快地走，解放军做雄壮地走，老爷爷做缓慢地走等。此舞步小、中、大班都可以训练，但走步的难度应有区别。

小朋友走

伴奏曲

汪爱丽 曲

1 = C $\frac{2}{4}$

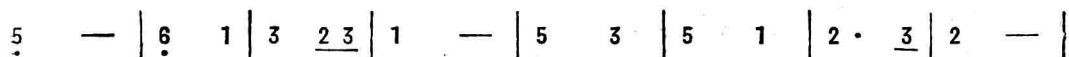


老公公走

伴奏曲

汪爱丽 曲

1 = C $\frac{2}{4}$



3 — | 5 3 | 2 3 2 | 6 — | 5 3 | 2 3 | 1 — | 1 — ||

解 放 军 走

伴奏曲

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

1 1 5 5 | 1 5 1 3 5 — | 3 3 1 1 | 2 1 2 3 2 — | 1 1 5 5 |
1 5 1 3 5 — | 3 3 1 1 | 2 1 2 3 1 — ||

碎步：一般用于小快板或比较轻快、活泼的 2/4 拍或 4/4 拍音乐，亦可用于 3/4 拍或 6/8 拍音乐，它可表达幼儿活泼可爱的性格。

做法：两手叉腰，正步准备。两脚踏起，无节奏或有节奏地用前脚掌交替、快速、均匀地，向前、后、左、右行进，或原地走动。膝关节要放松。

训练时可根据舞蹈的需要和情感表达的需要，配合上肢和身体的动作进行练习，如模仿鸟飞、鱼游、蝴蝶飞、飞机飞等。

此舞步在律动、舞蹈和音乐游戏中被广泛运用，在小班就可以进行训练，是小年龄幼儿最基本的动作。

伴奏曲

瑞典儿童舞曲

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

5 5 5 5 5 5 1̇ | 3 3 3 3 5 5 | 3 3 3 3 5 5 | 5 5 5 5 1̇ 1̇ |
3 3 3 5 5 5 | 6 6 6 7 7 7 | 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ 0 ||

小跑步：一般用于比较轻快、活泼的 2/4 拍或 4/4 拍音乐，可表达幼儿玲珑活泼的性格。半拍一步。

做法：两手叉腰正步准备。前半拍，左脚向前跑一小步，同时右脚离地，膝微屈；后半拍右脚向前跑一小步，同时左脚离地，膝微屈，依次交替，连续向前。小跑步时步子应小而轻快，身体平稳，速度均匀。

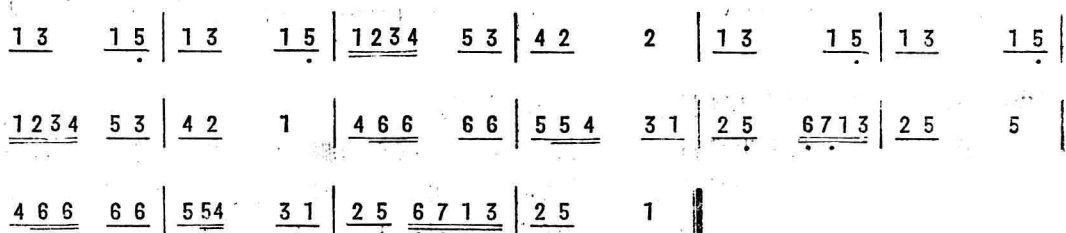
训练时舞步的速度可根据舞蹈和幼儿动作发展水平而变化。也可结合律动做练习，

如开汽车、开火车等。还可以与跑步作对比性练习(跑步动作同小跑步,但一拍一步)。此舞步用途亦较广,在小班末期或中班就可以训练。

伴奏曲

王 平 曲

1 = F $\frac{2}{4}$ 轻快地



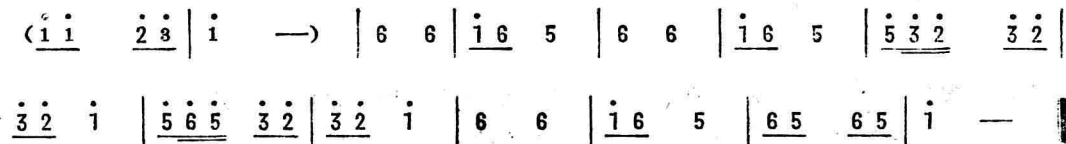
蹦跳步:一般用于 2/4 拍或 4/4 拍跳跃性音乐,可表达欢快的情绪。

做法:正步准备,两腿屈膝后经两脚蹬地跳起,落下时前脚掌着地,两膝弯屈,要轻巧而有弹性。根据需要一拍跳一次,或二拍跳一次,也可半拍跳一次。可双脚起跳,双脚落地,也可单脚起跳,双脚落地。可原地跳,也可向前、后、左、右蹦跳。

训练时,一般先原地单节奏的双脚蹦跳练习,然后再移位变节奏的,或单起双落的蹦跳步练习。为提高幼儿练习兴趣,可结合模仿小动物跳。如兔跳、小熊跳、青蛙跳等。此舞步可在小班后期开始训练。

伴奏曲

1 = A $\frac{2}{4}$



后踢步:一般用于 2/4 拍或 4/4 拍,节奏鲜明、性质欢快的音乐,可表达兴奋愉快的情绪,半拍或一拍一步。

做法:两手叉腰正步准备。动作同小跑步,只是身体略向前倾。离地的脚绷脚面,小腿有力地向后踢起,可原地或行进间两腿交替进行。

训练时舞步的速度应根据幼儿动作的发展水平,接受能力和舞蹈表现的实际需要加以变化,或与其他舞步结合运用。此舞步在表演舞和欢迎外宾时用得最多,一般可在中

班或小班的末期开始训练。

伴奏曲

1=D $\frac{2}{4}$

5 1 | 5 1 | 3 1 | 3 1 | 5 5 | 6 3 | 5 — | 6·6 6 5 | 4·4 4 3 | 2 2 3 2 | 1 — ||

点步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍节奏感较强的音乐。

做法：正步或小八字步准备。动作时，主力腿（重心的腿）膝关节随音乐节拍原地屈伸或向任意方向上步，同时动力腿（移动的腿）用脚掌或脚尖按音乐节拍有规律的向前、后、旁、侧等方向点地，它们分别称为前点步、后点步、旁点步、侧点步等。可以一拍点一次或两拍点一次。两脚可以交换做点步，也可以主力腿为轴点步旋转。如果主力腿在原地或移位轻跳，动力腿点地时就可变为跳点步，可以一拍做两次。

此舞步在新疆舞等民族风格的舞蹈中，以及表演舞中，用得较多。由于动作较单调，训练时要和其它舞步结合练习。在小班末期可以开始训练，逐步加深难度。

伴奏曲

1=D $\frac{2}{4}$ （中速）

3·4 | 5 5 | 3 3 | 1 | 4·3 | 2 1 | 2 — | 3·4 | 5 5 | 3 3 | 1 | 4·3 | 2 3 |
1 — | 6 | 6 | 5 | 4 4 | 4 | 5·5 | 5 4 | 3 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 4 4 | 4 |
6·5 | 5 4 | 3 | 2 | 1 — ||

垫步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍音乐。一拍一步（或二拍一步），有两种做法。

做法：踏步准备。第一种做法是幼儿常用的做法，又称踏步。前半拍（或第一拍）右脚前掌在左脚跟后（或旁边）踏地，同时左脚自然离地，身体重心上升；后半拍（或第二拍）左脚在原地或移动位置踏地（先脚掌再全脚），同时右腿自然离地，两膝微屈。

第二种做法又称踏踏步。动作相同，先后顺序对调，先踏后踏，身体重心先下后上。这种做法，幼儿不易掌握，因此用得较少。

训练时注意膝关节的屈伸要柔和有弹性，身体上下要自然，可结合形象化的教学，如坐沙发，按弹簧，拍皮球等进行屈膝动作的练习。此舞步可原地做也可行进做。行进时右脚踏地，步幅要小，左脚离地时移动身体，才能避免跛脚状的晃动，使身体平稳，姿

态优美。如果加上拍手，转动手腕（手挽花），捻指，或一上一下翻掌互搭手指，或一手托帽一手前上伸，就成为新疆舞的各种优美动作。此舞步可在中班开始训练。

伴奏曲

1=D $\frac{2}{4}$

$\underline{5\ 5\ 6}\ \underline{\dot{1}\ \dot{1}}\ |\ \underline{7\ \dot{1}\ 7\ 6}\ 5\ |\ \underline{6\ 6\ \dot{1}}\ \underline{5\ 6\ 5\ 4}\ |\ 3\ \text{—}\ |\ \underline{2\ 2\ 3}\ \underline{4\ 6}\ |\$
 $\underline{5\ 6\ 5\ 4}\ 3\ |\ \underline{2\ 2\ 3}\ \underline{2\ 7}\ |\ 1\ \text{—}\ \|\$

踏点步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍音乐。二拍一步。

做法：正步或小八字步准备。第一拍左脚踏一步，第二拍屈左膝，右脚尖在左脚跟后或左脚跟旁点地。同时稍向左弯腰。第三、四拍动作相同，方向相反。

踏步一般向侧面进行又称侧点步，但亦可原地或向前，向后做。

训练时，两手叉腰或手拉手，注意踏步时步幅要小，动力腿点地时，主力腿必须屈膝，身体保持正直。在学会舞步的基础上再配合上肢动作。如两人相对做拍单手或拍双手的动作以及双手摊掌作邀请的动作等。

此舞步在幼儿舞蹈中用得较多，可在中班开始训练。

伴奏曲

1=F $\frac{2}{4}$

少峰 曲

$\underline{5\cdot 6}\ \underline{5\ 5}\ |\ \underline{3\ 3}\ 5\ |\ \underline{2\ 1\ 2}\ \underline{3\ 1}\ |\ \underline{2\ 2}\ 5\ |\ \underline{6}\ 1\ |\ \underline{6\ 6}\ 1\ |\ \underline{2\cdot 5}\ \underline{3\ 5}\ |\ \underline{1\ 1}\ 1\ \|\$

踵趾小跑步：一般用于 4/4 拍或 2/4 拍音乐，可表达活泼愉快的情绪。四拍完成。

做法：小八字步准备。第一拍右脚跟向右前方点地，同时左膝微屈，身体稍向右倾，脸向左前方；第二拍右脚尖向后点地，脸向右后方；第三、四拍，右脚开始向前跑四小步。如两脚交替进行，应向前跑三小步，以便换脚。

此步法在幼儿舞蹈中被广泛运用，例如律动中的采果子等。训练时可以双手叉腰亦可搭在前面人的肩上，还可分解为踵趾步。第一拍右脚向右前方伸出，脚跟着地，同时左腿屈膝，身体向右后倾斜，眼看左上方；第二拍左腿直立，右脚尖向右后方点地，身体略前倾，眼看右上方。由于出脚方向的变化，向前或向侧，或两脚向前交替做，成为前踵步或侧踵步或交替前踵步等。踵趾步和其他舞步结合，如踵趾小跑步、踵趾后踢步等，还可变化成脚尖，脚跟，脚尖跳等。踵趾小跑步可从中班开始训练。前踵步、侧踵步可从小班开始训练，踵趾后踢步，脚尖脚跟脚尖跳则可从中班开始训练。

伴奏曲

陈丽纬 曲

1 = C $\frac{2}{4}$ 欢快地

$\underline{5\ 3\ 4}\ \underline{5\ 3\ 4}\ |\ \underline{5\ \dot{1}}\ \underline{\dot{3}\ \dot{1}}\ |\ \underline{\dot{2}\cdot\dot{1}}\ \underline{2\ 1\ 7\ 6}\ |\ \underline{5\ 5}\ 5\ |\ \underline{5\ 3\ 4}\ \underline{5\ 3\ 4}\ |\ \underline{5\ \dot{1}}\ \underline{\dot{3}\ \dot{1}}\ |\ \underline{\dot{2}\cdot\dot{1}}\ \underline{7\ 6\ 7\ 5}\ |\ \underline{\dot{1}\ \dot{1}}\ \dot{1}\ ||$

踏跳步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍节奏鲜明的欢快音乐。二拍一步。

做法：正步或小八字步准备，第一拍左脚踏一步，稍屈膝；第二拍左脚跳起，同时右腿屈膝抬起，脚尖向下，膝盖向前或向侧面。第三、四拍右脚开始，动作相同，方向相反。另一种跳法动作同上，所不同的是一脚跳起时，另一腿直膝向前或向后举起。

训练时注意身体重心平稳，不强调跳的高度，先两手叉腰或两臂屈肘交叉搭臂，在熟悉舞步的基础上配合上肢和身体的动作，如拍手踏跳，分掌踏跳或穿掌踏跳等。

此舞步在幼儿舞蹈中用得较多，一般原地做，也可以行进时做，但重心不易掌握，因此可在中班末期或大班开始训练。

伴奏曲

1 = F $\frac{2}{4}$

上幼音 曲

$\underline{1\ 2\ 3}\ \underline{1\ 5}\ |\ \underline{5\ 5}\ 5\ |\ \underline{6\ 6}\ \underline{3\ 3}\ |\ \underline{1\ 1}\ 2\ |\ \underline{1\ 2\ 3}\ \underline{1\ 5}\ |\ \underline{5\ 5}\ 5\ |\ \underline{6\ 6}\ \underline{3\ 3}\ |\ \underline{2\ 5}\ 1\ ||$

踏踢步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍音乐。二拍一步。

做法：正步或小八字步准备。第一拍，左脚原地踏一步（或向前、后、侧迈步），同时屈膝；第二拍，左脚原地跳起，同时右腿绷脚（或勾脚）踢出。右脚开始，动作相同，方向相反。踢腿方向可根据需要变化。踢腿高度一般不低于 45 度。

训练时，手叉腰或两臂自然摆动，或相互拉双手。为了使幼儿准确地掌握动作，控制住身体重心，可加走步一起训练，如三步一踢等。此舞步在集体舞中用得很多，可以从中班末期开始训练。

伴奏曲

1 = C 或 $\flat B$ $\frac{2}{4}$ 欢快地

$\underline{5\ 5}\ \underline{3\ 4}\ |\ \underline{5\ 6}\ 5\ |\ \underline{\dot{1}\ \dot{1}\ \dot{1}}\ \underline{7\ 6}\ |\ 5\ —\ |\ \underline{6\ 6}\ \underline{\dot{1}\ 6}\ |\ \underline{5\ 6}\ 3\ |\ \underline{5\ 5\ 3}\ \underline{2\ 1}\ |\ 2\ —\ |\$
 $\underline{5\ 4}\ \underline{3\ 4}\ |\ \underline{5\ 6}\ 5\ |\ \underline{2\ \dot{3}}\ \underline{2\ \dot{1}}\ |\ 6\ —\ |\ \underline{5\ 5}\ \underline{\dot{3}\ \dot{3}}\ |\ \underline{2\ \dot{3}}\ \underline{2\ \dot{1}}\ |\ \underline{6\ 0}\ \underline{5\ 0}\ |\ \dot{1}\ —\ ||$

滑步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍欢快的音乐。一拍一步。

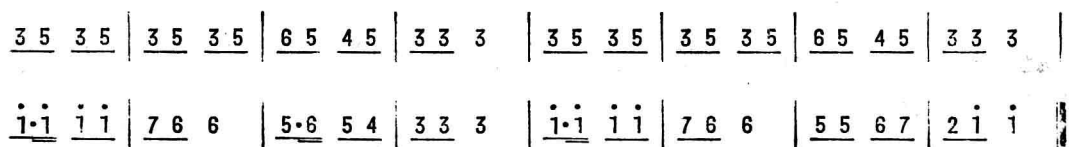
做法：小八字步准备。前半拍两腿屈膝后左脚向左侧擦地滑一步，身体重心随着移动；后半拍左脚轻轻跳起，身体重心上移，同时右脚随着擦地滑步后，急速向左脚靠拢，身体重心移到右脚，左脚离地准备做第二步。右脚开始动作相同，方向相反。滑步时动作要轻盈活泼。

训练时，拉手成圆圈，先向一个方向练习，然后再左、右交替做。左右交替做动作时必须加上拍手踏步，顿脚等以便调节身体的重心。又由于滑步时活动量比较大，训练时必须加有活动量较小的动作来间隔，以便动静交替等。此舞步适用于大班或中班末期。

伴奏曲

俄罗斯儿童舞曲

1 = C $\frac{2}{4}$



小铃铛步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍音乐。二拍一步。

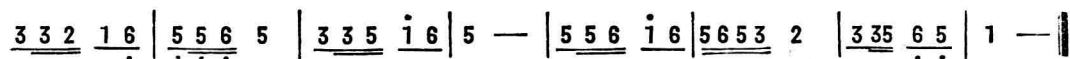
做法：正步准备。第一拍左脚开始原地做碎步或碎步急速行进；第二拍左脚踏地屈膝，身体稍向左倾，同时右脚绷脚向右前方擦出离地，腿伸直控住。右脚开始，动作相同，方向相反。左右交替连续进行时一摇一摆象摇铃铛一样。

训练时，先两手叉腰练习，步法熟练后两人交叉握手或双手搭在前面人的肩上。亦可以加上手臂动作如双手摊掌，或一次双手摊掌，一次双手叉腰，间隔进行等。此舞步可在中班末期或大班开始训练。

伴奏曲

汪玲曲

1 = F $\frac{2}{4}$



娃娃步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍音乐，一拍或二拍一步。

做法：小八字步准备。前半拍（或第一拍），两腿屈膝后左腿向旁踢起，小腿向上翘，两手五指张开向左上方摆起，最后成右臂屈肘，右手在头的右上方，掌心向前，左臂侧平举，手指翘起，掌心向外，头和上体向左侧弯曲；后半拍（或第二拍）左脚落地两臂

还原。右脚动作相同，方向相反。动作时，昂头、挺胸，两臂有力地摆动，头随手自然摆动。

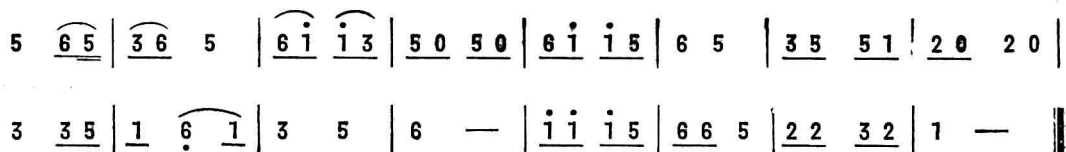
训练时，可将头、手、身体作为一部分，将脚作为一部分。先分开练习，然后再组合起来练习。练习时可以变换方向，如向前、后、左、右等。

此舞步是我国民族舞大头娃娃的动作，在表演舞中用得很多，中班末期或大班可以开始练习。

伴奏曲

薄兰谷 曲

1 = D $\frac{2}{4}$ 天真、活泼地



跑跳步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍或 6/8 拍欢快活泼的音乐，亦可用于 3/4 拍音乐，它可表达幼儿欢快的情绪，一拍一步。

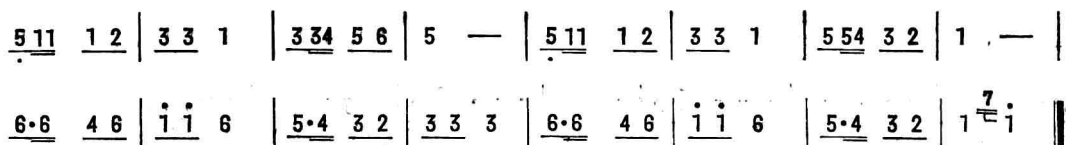
做法：正步准备。前半拍左脚向前轻跳，同时右腿屈膝自然提起，脚尖向下，后半拍右脚向前落地。右脚开始，动作相同，方向相反。左右交换，连续做就是跑跳步行进。跑跳时，上体要挺直，避免前后晃动。

训练时，不能用分析步法的方法进行训练，由于此舞步的韵律节奏不均匀，越分析幼儿越不会做，或者做成踏跳步。因此，可先在行进中模仿教师的跑跳步动作，然后再原地变换方向、旋转和结合上肢及全身的动作，以表达情绪和各种形象。例如，拍手点头，表示欢乐；一臂前斜上举，另一臂后下伸表示坐飞船；两臂上举，向左右摆动表示树枝摇动等。此舞步可从中班末期或大班开始训练。

伴奏曲

刘明将 曲

1 = F $\frac{2}{4}$ 活泼、轻快地



前踢步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍小快板性质的音乐，可表达幼儿欢乐的情绪。半拍一步。

做法：小八字步准备。动作时两脚交替向前绷脚直腿踢起，身体稍后仰。可前进做也可后退做。

训练时，先原地单一舞步练习，然后结合小跑步行进，成为前踢小跑步，或边踢边旋转或边变换方向等。还可以分小组站成横排（二人以上），两手在体前或背后交叉握手练习，或和后踢步等进行比较性地练习等。此舞步可在大班开始训练。

伴奏曲

1=G $\frac{2}{4}$

$\underline{4\ 3\ 4}\ \underline{5\ 4\ 3\ 2}\ |\ \overset{\nabla}{3}\ \overset{\nabla}{1}\ \overset{\nabla}{1}\ \overset{\nabla}{1}\ |\ \underline{4\ 3\ 4}\ \underline{5\ 4\ 3\ 2}\ |\ \overset{\nabla}{3}\ \overset{\nabla}{1}\ \overset{\nabla}{1}\ \overset{\nabla}{1}\ |\ \underline{3\ 5\ 1\ 2}\ \underline{3\ 2\ 1\ 2}\ |\ \underline{3\ 5\ 1\ 2}\ \underline{3\ 5\ 1\ 2}\ |\$
 $\underline{3\ 5\ 4\ 3}\ \underline{2\ 4\ 3\ 2}\ |\ \overset{\nabla}{1}\ \overset{\nabla}{3}\ \overset{\nabla}{1}\ \overset{\nabla}{0}\ ||$

跑马步：一般用于 $\frac{2}{4}$ 拍或 $\frac{4}{4}$ 拍音乐，但亦可用于 $\frac{6}{8}$ 拍或 $\frac{3}{4}$ 拍带跳跃性质的音乐，一拍一步。

做法：正步或小八字步准备。前半拍左脚向前跑一步；后半拍右脚跃至左脚处，同时左脚离地屈膝提起准备向前跑。连续起来象马跑的样子。右脚起步，动作相同方向相反。跑步时上体稍前倾，手勒马缰绳。

跑马步是幼儿最喜爱的舞步，尤其是男孩子，在模仿马跑或跳蒙古舞等少数民族舞时经常用到。当幼儿兴高采烈时，常常奔跳着行进就是自然的跑马步动作。因此训练跑马步时不要用析步法的方法，只要模仿教师跑马步动作行进，幼儿就能很快学会。勒马缰绳的动作，根据音乐的需要可单手、或双手、或一手勒缰绳，一手举鞭，以表达马跑时的情绪和各种形象。此舞步可在大班开始训练。

伴奏曲

王京其 曲

1=F $\frac{2}{4}$ （稍快）

$\underline{3}\ \underline{6}\ \underline{7}\ |\ \underline{6\ 5}\ 3\ |\ \underline{6\cdot 6}\ \underline{5\ 7}\ |\ 6\ \text{—}\ |\ \underline{2}\ 5\ \underline{6}\ |\ \underline{5\ 3}\ 2\ |\ \underline{5\cdot 3}\ \underline{3\ 1}\ |\$
 $2\ \text{—}\ |\ \underline{6\ 1}\ \underline{6}\ |\ \underline{1\ 6}\ \underline{6}\ |\ \underline{3}\ 6\ \underline{3}\ |\ \underline{6\ 3}\ 3\ |\ \underline{2\cdot 3}\ \underline{5\ 3}\ |\ 2\ \underline{2\ 1}\ |\$
 $\underline{6}\ \underline{2\ 1}\ |\ \underline{6}\ \text{—}\ |\ \times\ \text{—}\ |\ \times\ 0\ ||$
 驾！ 驾！

进退步：一般用于 $\frac{2}{4}$ 拍或 $\frac{4}{4}$ 拍音乐。二拍一步。

做法：正步或小八字步准备。第一拍前半拍，右脚向右前方半步，前脚掌着地，身体重心向前移，同时左脚稍抬起；后半拍，左脚踏地，身体重心在左腿上，同时右脚离地；第二拍前半拍，右脚向右后方撤半步，前脚掌着地，同时左脚稍抬起；后半拍左脚

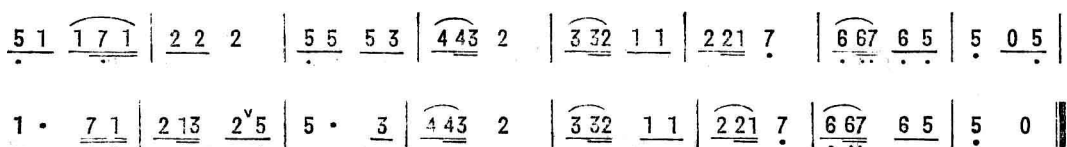
踏地，身体重心在左腿上，同时右脚离地准备起步。

进退步实际上是一前一后的垫步，可结合垫步进行训练。训练时注意身体平稳，进退的脚可用脚掌着地，亦可用脚跟着地。男孩可双手放背后或前后，左右摆臂。女孩可高低手转动腕关节；或两臂向前摆动，手背相靠，再向两侧拉开手腕向后压。也可以站成小圆圈，左臂前平举，手心向上，右臂向前摆，右手轻拍左手后，自然地向上打开表示开花等。此舞步适用于大班或中班末期。

伴奏曲

新疆舞曲

1=G $\frac{2}{4}$ 活泼、幽默地



三步：一般用于 3/4 拍抒情的音乐。此舞步三拍完成。

做法：小八字步准备。

第一种做法，第一拍左脚向前一步，身体重心在左脚上；第二拍右脚前掌在左脚跟后或旁边踏地，身体重心移到右脚，同时左脚离地；第三拍左脚再向前一步，身体重心移到左脚，同时右脚离地。右脚开始时，动作相同，方向相反。

第二种做法，动作同第一种做法，但踏地或踏地时腿要屈膝有弹性。

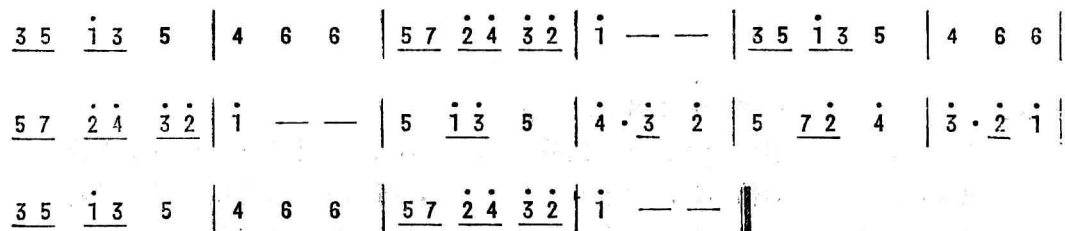
第三种做法，第一拍左脚擦地滑一步；第二拍右脚跟着地拖一步后，前脚掌在左脚旁踏地，同时左脚轻轻离地；第三拍左脚踏下。

此舞步是由华尔兹步和交替步改变为适合大班幼儿跳的舞步。三步的节奏均匀，可向前、向侧、向后做。训练时可双手叉腰、双手摆动，或一手叉腰一手摆动等。也可以两人相对手拉手，或握住一手，另一手抱腰和搭肩，一人前进一人后退等。

伴奏曲

美国儿童舞曲

1=G $\frac{2}{4}$



交替步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍抒情的音乐。二拍一步。

做法：小八字步准备。第一拍前半拍左脚绷脚向前一步，身体重心移到左脚，同时稍向左侧弯腰；后半拍，右脚前掌在左脚跟后踮地，身体重心移到右脚，同时左脚离地；第二拍前半拍左脚再向前一小步，身体重心移到左脚，后半拍停顿。右脚开始动作相同，方向相反。

此舞步是不均匀的节奏 $\underline{\times \times} \quad \underline{\times 0} \mid \underline{\times \times} \quad \underline{\times 0} \mid$ ，节奏感和动作协调性的要求都比较高，适合于大班做。

训练时双手叉腰，双手摆动，或一手叉腰一手摆动，或两人并立交叉握手等。要在幼儿熟悉音乐的节奏后，再开始练习。也可结合三步的练习作比较。

伴奏曲

钱同敏 曲

1 = F $\frac{2}{4}$

$\underline{3 \ 12} \quad \underline{3 \ 4} \mid \underline{5 \ 34} \quad 5 \mid \underline{6 \ 61} \quad \underline{3 \ 2} \mid 5 \quad - \mid \underline{3 \ 12} \quad \underline{3 \ 4} \mid \underline{5 \ 34} \quad 5 \mid \underline{6 \ 56} \quad \underline{3 \ 2} \mid 1 \quad - \parallel$

十字步：一般用于 4/4 拍或 2/4 拍音乐。此舞步四拍完成。

做法：正步准备。第一拍左脚向右脚斜上方跨一步，身体重心移到左脚，同时右脚跟离地；第二拍右脚经左脚的右侧向左脚前上方跨一步，身体重心移到右脚，同时左脚跟离地；第三拍左脚向左侧横拉一步，身体重心移到左脚，同时右脚掌离地；第四拍右脚退后一步回原位，身体重心移到右脚，同时左脚掌离地。动作时，身体自然扭动，两臂自然挥动。

此舞步是汉族秧歌中常用的舞步，用途较广，在快板、说白、朗诵时亦经常用到。由于适用于原地做动作，因此训练时要和其他舞步如秧歌自由步、秧歌跳步等结合练习才能行进，还可加上转动手腕等动作。动作时注意身体重心的平稳，和手臂、上身、腰部的协调配合。为便于幼儿掌握，初学时可地上划好十字，脚踏在十字的顶端，熟练后取消十字。此舞步适用于大班。

伴奏曲

刘德伦 曲

1 = D $\frac{2}{4}$

$\underline{5 \cdot 1} \quad \underline{6 \ 5} \mid \underline{4 \ 6} \quad 5 \mid \underline{2 \ 5} \quad \underline{2 \ 5} \mid \underline{12 \ 16} \quad 5 \mid \underline{5 \cdot 1} \quad \underline{6 \ 5} \mid \underline{4 \ 6} \quad 5 \mid \underline{2 \ 5} \quad \underline{2 \ 5} \mid \underline{12 \ 16} \quad 1 \mid$
 $\underline{1 \cdot 6} \quad 5 \mid \underline{4 \ 6} \quad 5 \mid \underline{1 \ 16} \quad \underline{5 \ 5} \mid \underline{4 \ 5 \ 6 \ 1} \quad 5 \mid \underline{2 \ 5} \quad \underline{2 \ 5} \mid 6 \quad \underline{4 \ 2} \mid 5 \quad \underline{6 \ 5 \ 6 \ 1} \mid 5 \quad - \parallel$

错步：一般用于 2/4 拍或 4/4 拍有附点的音乐。二拍一步。