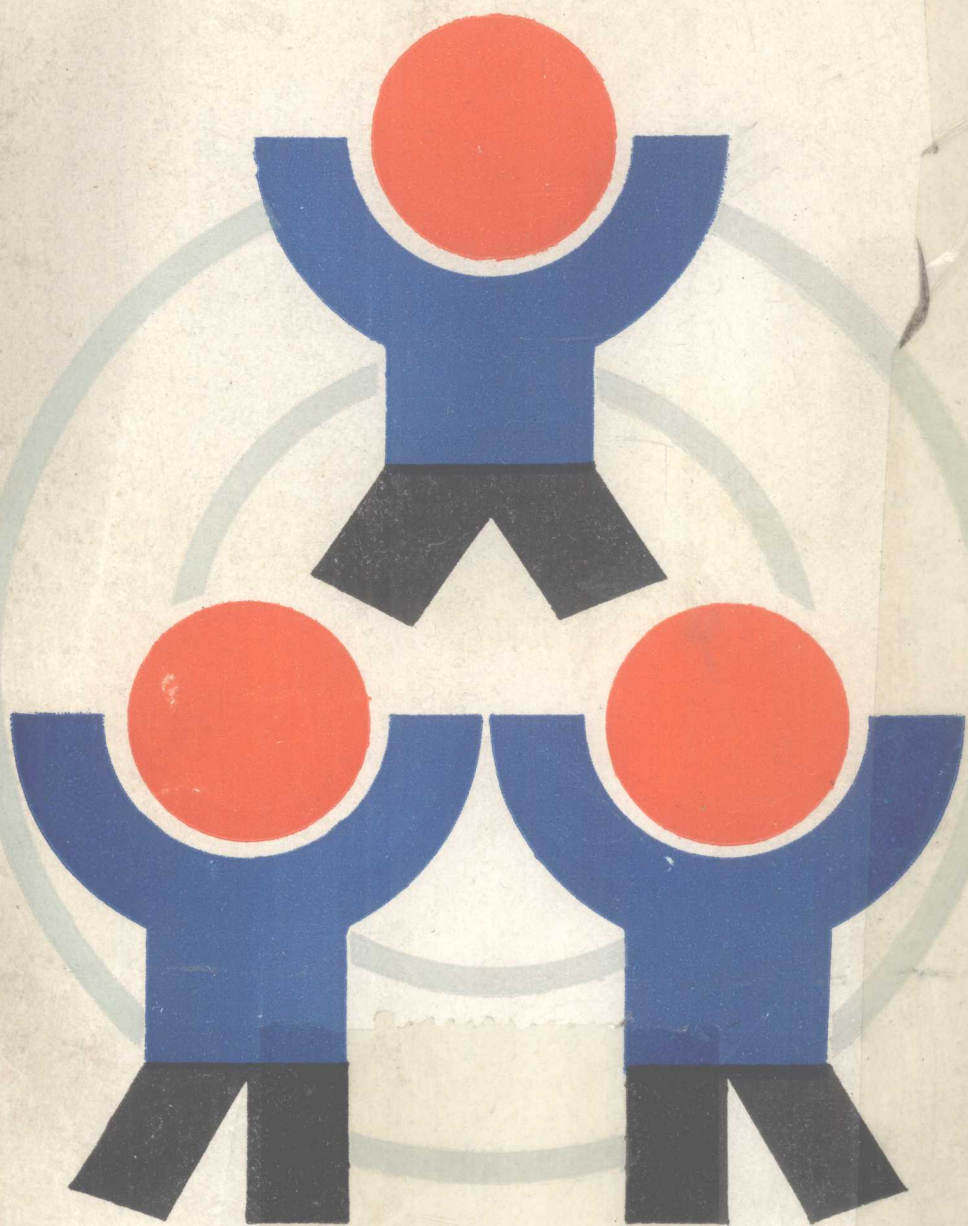


# 体态律动学教程

谢 珊 著



辽宁少年儿童出版社

# 体态律动学教程

谢 珊 著

辽宁少年儿童出版社

1990年·沈阳

**体态律动学教程**

tital lüdongxue jiaocheng

谢 珊 著

---

辽宁少年儿童出版社出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

责任编辑: 李 玲

美术编辑: 齐林家

封面插图: 曹太文

责任校对: 王铁铮

沈阳市第二印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本787×1092毫米1/16·印张17½·字数380,000

1990年10月第1版

1990年10月第1次印刷

印数: 1—3,000

---

ISBN 7-5315-0721-8/G·257 定价: 5.50元

# 使用说明

1. 谱例中的“手拍”，若无特殊注明，则表示双手拍。
2. 谱例中的“脚走”，是指左、右脚交替地走。
3. 在谱例中与为每首谱例所作的说明中出现的阿拉伯数字，均为表示小节数目的次第数字。
4. 为每首谱例所作的说明，不包括对末小节的说明。因为末小节的律动设计必须具有终止感，需另作设计，请参看谱例。
5. 节奏符号说明： $\times - - -$ 、 $\times -$ 、 $\times$ 、 $\underline{\times}$ 、 $\underline{\underline{\times}}$ 依次代表全音符、二分音符、四分音符、八分音符与十六分音符。 $\times - \cdot$ 、 $\times \cdot$ 、 $\underline{\times \cdot}$ 、 $\underline{\underline{\times \cdot}}$ 依次代表二分附点音符、四分附点音符、八分附点音符与十六分附点音符。
6. 针对每首律动乐曲不同的难易程度，可采取以下几种练习方式：（1）边听律动乐曲的录音，边做律动。（2）教师奏律动乐曲，学生做律动。（3）学生自唱律动乐曲，自做律动。  
对于较难的律动，可经过教师的分析和启发后，再做律动。或者，先重点练习有代表性的律动单位，然后再完整地做出全部律动。
7. 教者可根据教授对象的不同，选择针对性强的曲目来设计律动。还可让学生在学完本书每首律动之后，自己去设计律动。

# 目

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 总 论 世界新兴的教育学科<br>——体态律动学 | 1 |
|--------------------------|---|

## 第一章 儿童趣味性体态律动

|             |    |
|-------------|----|
| 设计          | 4  |
| 我要爱护幼儿园的小椅子 | 4  |
| 小芽儿         | 4  |
| 人们叫我唐老鸭     | 7  |
| 劳动最光荣       | 7  |
| 采茶          | 8  |
| 赶牲口         | 10 |
| 我的小鸡        | 10 |
| 插秧          | 13 |
| 帮奶奶纫针       | 14 |
| 采蘑菇的小姑娘     | 15 |
| 我是小木匠       | 17 |
| 乌龟与兔子赛跑     | 18 |
| 羊羔跪母        | 19 |
| 有破烂, 我买!    | 20 |
| 鼓和小钹        | 22 |
| 大锣和小锣       | 22 |
| 鼓、大锣和小钹     | 23 |
| 小鸭和小鸡在争辩    | 24 |

## 第二章 单纯音符与休止符的

### 体态律动设计

|          |    |
|----------|----|
| 小马虎      | 26 |
| 青年参军     | 27 |
| 新鞋子, 旧鞋子 | 28 |
| 歌声与微笑    | 30 |
| 长城谣      | 31 |
| 踏遍青山     | 32 |
| 打夯号子     | 33 |
| 思母       | 35 |
| 送你一束山茶花  | 36 |
| 少年壮志不言愁  | 38 |

# 录

|             |    |
|-------------|----|
| 胡笳十八拍 (第二拍) | 39 |
| 星星和灯光       | 41 |
| 颂祖国         | 42 |
| 金草帽         | 43 |

## 第三章 节拍的体态律动设计

### 第一节 单节拍——四二拍

|          |    |
|----------|----|
| 你送我一枝玫瑰花 | 47 |
| 秋歌       | 47 |
| 瞧亲家      | 48 |
| 闹元宵      | 49 |
| 绣荷包      | 50 |
| 小灵通的歌    | 50 |
| 四季花开     | 52 |
| 种稻       | 53 |
| 恭喜做个红军娘  | 54 |
| 噜哩噜      | 56 |
| 小螺号      | 57 |
| 三月杏花开    | 61 |
| 赶集上茨山    | 62 |

### 第二节 单节拍——四三拍、

#### 八三拍

|            |    |
|------------|----|
| 青春之舞       | 63 |
| 儿童圆舞曲      | 64 |
| 春之歌        | 65 |
| 织布谣        | 68 |
| 不要问我为什么    | 68 |
| 要让生活更加娇美   | 69 |
| 红牡丹开在百花园   | 72 |
| 春游         | 72 |
| 月亮颂        | 74 |
| 顺采茶        | 75 |
| 雨丝         | 75 |
| 丽莎与波丽娜的二重唱 | 76 |
| 中秋月        | 77 |
| 在热闹的舞会里    | 78 |

|                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| <b>第三节 复节拍——四四拍</b> .....80       | 山丹丹开花..... 127          |
| 凤阳花鼓.....80                       | 流浪..... 130             |
| 阿凡提之歌.....81                      | 杨柳青..... 130            |
| 山峰.....84                         | 妹妹找哥泪花流..... 131        |
| 花儿都到哪儿去了.....85                   | 太湖美..... 132            |
| 冻冰.....86                         | 姑苏风光..... 134           |
| 顽皮的杜鹃.....87                      | 无锡景..... 135            |
| 四季歌.....88                        | 茉莉花..... 136            |
| 你的心事我知道.....89                    | 王三姐赶集..... 136          |
| 猜花.....91                         | 小小鲤鱼粉红鳃..... 137        |
| 莲花号.....92                        | (2) 附点音符构成的节奏型..... 138 |
| 萨德科之歌.....93                      | 丰收之歌..... 138           |
| 摇篮曲.....93                        | 摩尔多瓦的玫瑰..... 139        |
| 握别.....95                         | 孟姜女..... 139            |
| 四季花儿开.....96                      | 拔根芦柴花..... 140          |
| 老大徒伤悲.....97                      | 紫竹调..... 141            |
| 三月三.....98                        | 蒙古族民歌..... 142          |
| <b>第四节 复节拍——八六拍与八九拍</b> ..... 102 | 到留声机去..... 142          |
| 渴望春天..... 102                     | (3) 切分音构成的节奏型..... 144  |
| 萤火虫..... 103                      | 九九艳阳天..... 144          |
| 小鸟, 小鸟..... 104                   | 图书馆的夜晚..... 145         |
| 小夜曲..... 107                      | 黄昏..... 147             |
| 萤火虫..... 108                      | 苏武牧羊..... 148           |
| 江河怨..... 110                      | 龙船调..... 149            |
| 小燕子..... 111                      | 湖光山影..... 150           |
| 幸福的花朵..... 114                    | 心心相印..... 151           |
| <b>第五节 变换节拍</b> ..... 117         | 飞向明天的新生活..... 153       |
| 谢谢妈妈..... 117                     | 我的故乡..... 155           |
| 锄头歌..... 119                      | 我是苏丹人..... 156          |
| 采茶山歌..... 119                     | 采槟榔..... 159            |
| 美丽的姑娘..... 120                    | 玫瑰与夜莺..... 160          |
| 我的马车满载着..... 121                  | (4) 三连音构成的节奏型..... 161  |
| 我的波斯尼亚..... 123                   | 哀歌..... 161             |
| <b>第四章 节奏的体态律动设计</b> ..... 124    | 去战斗..... 162            |
| <b>第一节 节奏型练习</b> ..... 126        | 共产党人之歌..... 164         |
| (1) 单纯音符构成的节奏型..... 126           | (5) 二重节奏型练习..... 166    |
| 信天游..... 126                      | 小小无锡景..... 166          |
|                                   | 红河谷..... 167            |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 塔吉克孩子爱唱歌·····               | 167 |
| 电影《阿娜尔罕》插曲·····             | 169 |
| <b>第二节 单纯节奏练习</b> ·····     | 172 |
| 正对花·····                    | 172 |
| 万家灯火·····                   | 173 |
| 麻城灯调·····                   | 174 |
| 红莓花儿开·····                  | 174 |
| 生活充满了甜蜜·····                | 175 |
| <b>第三节 四二拍的节奏</b> ·····     | 177 |
| 织手巾·····                    | 177 |
| 茉莉花·····                    | 178 |
| 板桥道情·····                   | 179 |
| 打秋千·····                    | 180 |
| <b>第四节 四三拍的节奏</b> ·····     | 181 |
| 黎俄河·····                    | 181 |
| 朋友, 何时再相会·····              | 183 |
| 云·····                      | 185 |
| 啊! 青年, 青年·····              | 186 |
| <b>第五节 四四拍与八六拍的节奏</b> ····· | 188 |
| 成功的路不止一条·····               | 188 |
| 上去高山望平川·····                | 189 |
| 是否忧伤使你青春暗淡·····             | 190 |
| <b>第六节 卡农式节奏</b> ·····      | 191 |
| 三十里铺·····                   | 191 |
| 绣荷包·····                    | 191 |
| 我多想唱·····                   | 192 |
| 六十三·····                    | 196 |
| 姑娘坐在树荫下·····                | 197 |
| 雨不洒花花不红·····                | 197 |
| 十二月花·····                   | 198 |
| <b>第七节 多声部节奏</b> ·····      | 199 |
| 波罗维兹舞曲·····                 | 199 |
| 三声部节奏练习之一·····              | 201 |
| 三声部节奏练习之二·····              | 201 |
| <b>第八节 节奏与节拍的综合练习</b> ····· | 202 |
| 妙! 妙! 小猫咪·····              | 202 |
| 孟姜女抒怀·····                  | 208 |

|         |     |
|---------|-----|
| 惜别····· | 212 |
|---------|-----|

## 第五章 辨析曲式的体态律动

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>设计</b> ·····         | 217 |
| <b>第一节 单一部曲式</b> ·····  | 217 |
| 哇哈哈·····                | 217 |
| 骑马扛枪保国家·····            | 219 |
| 泊船瓜洲·····               | 220 |
| 四季歌·····                | 221 |
| 唉! 你, 命运呀·····          | 221 |
| 起航·····                 | 222 |
| 走西口·····                | 223 |
| 卡吉德洛森林·····             | 223 |
| 绣荷包·····                | 224 |
| 五哥放羊·····               | 225 |
| <b>第二节 单二部曲式</b> ·····  | 226 |
| 莱茵河畔·····               | 226 |
| 清晨(奥)·····              | 228 |
| 哪里有不平哪有我·····           | 229 |
| 为了寻求美·····              | 231 |
| 思念·····                 | 233 |
| 男孩·····                 | 234 |
| 即使你的青春美丽都消逝·····        | 236 |
| 沙拉胡杜山·····              | 237 |
| 玫瑰花开红又红·····            | 238 |
| <b>第三节 单三部曲式</b> ·····  | 242 |
| 阿里郎·····                | 242 |
| 新维也纳圆舞曲·····            | 243 |
| 清晨(中)·····              | 246 |
| 春光圆舞曲·····              | 249 |
| 他像一朵红玫瑰·····            | 252 |
| <b>第四节 回旋曲式</b> ·····   | 253 |
| 回旋曲(莫扎特C大调奏鸣曲第三乐章)····· | 253 |

## 第六章 辨析音乐形象的体态律动设计

|        |     |
|--------|-----|
| 燕····· | 260 |
|--------|-----|

## 总 论

# 世界新兴的教育学科——体态律动学

体态律动学的创始人埃米尔·雅克·达尔克罗斯教授(1865—1950)，瑞士人。1892年，曾应聘于日内瓦音乐学院，教授视唱练耳、作曲、和声与钢琴。

他在教钢琴时，往往会遇到这样的学生：他们在演奏时，技巧方面并不存在困难，然而却不能从内心感觉去体验音乐，也就是缺少音乐的内在精神，不能赋予音乐以生命力。

有一天，他望见窗外一个学生正随着播送的音乐往外走，在他双臂的甩动中存在着天然的节奏感，走路的线条十分自然，表情也非常动人，完全不像他弹琴时那样机械。于是，他开始让理论班的学生一边唱一边指挥。让钢琴班的学生一面走，一面唱乐曲的主题。先让他们在音乐中生活，然后，再在钢琴上演奏。

当时，校方看到他在音乐学府里让男、女学生脱了鞋子走来走去，实在不成体统，家长们也提出了抗议，并把这件事登了报。不久，校方就把他辞退了。但是，达尔克罗斯的事业心非常坚定，他到别的地方仍然坚持教授和发展体态律动学，有些人开始追随着他。以后，他取得了成绩，音乐学院又把他请了回去。

他认为，任何年龄的学生，小至三岁的幼儿园小朋友，大到获得学士学位以前的大学生，都可以进行体态律动的教育。年龄不同，只是存在着课程深浅的差别。音乐专业的大学生也要专门开设体态律动课程一至二学年。

首先谈谈如何上好幼儿体态律动课。音乐教育在幼儿教育中占主要的地位。有趣的是，在希腊语中，“音乐”一词的意思是：“最重要的教育因素”。幼儿对音乐主要感受它的表现内容，像对语言一样，他们并不去分析它和理解它，而是自然地反映。对幼儿，可以通过精心设计的游戏，启发他们的智慧，以此来发展他们的听唱能力。比如，教师在弹乐曲时（要选择孩子们有兴趣的乐曲），要求他们随着音乐做各种动作，如摘苹果。强拍时“摘”，弱拍时往篮里放。或者，两个小朋友一组，面对面地坐着，随着音乐拍手。强拍时，自己拍；弱拍时，两人用两手相对拍。或者要求孩子们装成小兔子，随着音乐拍手和做跑跳动作。也可以弹一些音乐形象非常鲜明的谱例，启发孩子们自由想象地做出各种动作，如盖房子、锯木头、钉钉子等。还可以训练他们对音乐结构的感性划分。比如：第一乐句从家里走出来，看看小鸡是不是在吃米，第二乐句再从外面回到家里。

这样，幼儿随着耳边的音乐，通过身体有节奏的动作，表达了音乐中的情绪、节奏、速度、力度和分句等，加强了儿童对音乐的全面感受，教会他们如何听懂音乐，使儿童变得更加聪明、活泼，陶冶孩子们的性情和气质。这门课，最理想的是从小就学，孩子们在玩耍时，音乐就自然地浸入了他们的生活。

再谈谈对中、小学生的授课方法。随着儿童思维能力的发展,要帮助他们把一些感性的体会和书面的分析结合起来。如:讲二分音符、四分音符和八分音符时,可让学生以四分音符为一拍,每一单位拍,拍一次手;同时用脚依次按二分音符、四分音符与八分音符的时值各走四小节;还可以将四分音符比作走步音符,将八分音符比作跑步音符。在唱歌时,时而要求学生拍出强拍,时而拍出歌曲的次强拍、弱拍,甚至是每个单位拍的后半拍(较难)。让学生们在唱歌时,自己指挥,同时,脚走出曲调的节奏。还可以让学生们拉成一个大圆圈,随着老师走出各种节奏型。如  $\times \times \times$ 、 $\times \cdot \times \times \times$  等。教师还可以先弹几小节音乐,让学生模仿出来。

要在体态律动中,激发学生的想象力,促使学生在日常生活的动作和各种姿势的变化中发现音乐节奏,把自己浸溶在音乐的律动中。要使他们感觉,学习音乐不仅仅是懂得些音符的记号,而且是通过其表现力来引导他们达到感知音乐的能力。这样,学生们就能逐渐把音乐课看作最感兴趣的一门课。

对于学习音乐的大学生们来说,这门课也是非常重要的。因为他们在学习演奏、演唱与作曲理论时,很多时间是学习写作技法。这些学习有时往往完全脱离音乐表现语言、情感,脱离对音乐的细致层次的感受,如分句、色彩、风格、情调等。体态律动对于他们来说,应是音乐素质的训练,要使学生的心灵深处对音乐有所领悟,才能体现到表演和创作中去。

对于这部分学生,选材要深些。如:旋律可以带有变化音和转调等技巧;可以加进复节拍、混合复节拍,甚至是交错节拍和连音符的练习。如二对三、三对四的练习。最难的程度可以达到:一个人可同时打出复调性三、四声部的节奏。即:读出高音部节奏,双手拍出中音部节奏(或左、右手分别打出中音部和次中音部节奏),脚走出低音部节奏。

总之,体态律动课是耳、脑、眼、肌肉等多位一体地、敏锐地联系起来对音响的内在感受;是用身体表示节奏律动的教授音乐的一种方法。它除了可以发展学生的音乐感和增长智力外,还可以提高人的本性中的各种基本能力,如:创造力、理解力、想象力、记忆力、注意力、分析力、集中力和感受力等,比只“坐着听、唱”的教学效果好得多。我们认为,在教育中必须尽早地加入体态律动的技能训练,因为它具有适应人们的欣赏趣味与审美趣味的特点,给人们以愉悦感,唤起人们学习文化的极大兴趣,对人们的智力开发以及身心健康均有极为重要的意义。

综上所述,体态律动教学法是运用思维活动、通过身体器官来教授音乐的方法。但它绝不是舞蹈,也不是体操,它的一切动作的设计要从表现音乐出发,它是从对音乐感性认识的角度来寻求其美的本质。因此,动作设计要谐调、匀称,切忌过分复杂;要从走路的速度中去找节奏,走时要自如,富有美感,不要失去平衡。动作设计得过分复杂,就会模糊和颠倒其为“启迪智慧”服务的这一目的,使人不清楚,是学舞蹈还是在做操?应当明确,体态律动是综合性的知觉对音乐美的一种揭示和感受,它有四个基本环节:(1)敏锐的知觉。(2)善于分析的思维。(3)体态反映的灵活。(4)成为音乐的各种要素(速度、拍子、节奏等)的内在而统一的联盟枢纽。

体态律动教学法可以说历史悠久,世界上很早就有随着音乐踏步、拍手等方法,这是体态律动学的萌芽,是这一学科的启蒙时期。它又很年青,直到十九世纪末,瑞士

人达尔克罗斯才真正揭示了这门学科的本质，作出了划时代的贡献——将其升华为教育专业必修的一门基础课程。

现在，全世界都在学习体态律动课。达尔克罗斯认为，教授这门课的师资必须受过专业性教育。日内瓦和纽约市的达尔克罗斯学院、克里夫兰和曼哈顿音乐学院，匹兹堡的卡内基·梅伦学院均设有这门专业的师资班。此外，还有冬夏季短期师资训练班。今天，达尔克罗斯方法不仅在教育、音乐领域里，而且在舞蹈、戏剧的课堂上，甚至在治疗智力、体力有缺陷的残疾儿童方面，都得到了广泛的应用，并发挥了很大的作用。它是一门兼有知识性和艺术性的学科，是教育学术领域中的一大创新。

我国的师范院校、中、小学以及幼儿教育中，也应采用达尔克罗斯的教育方法。可以相信，在将来的教学实践中，我们一定能体会到，它是一门焕发人们对音乐的兴趣的、令人神往的教育基础课。

# 第一章

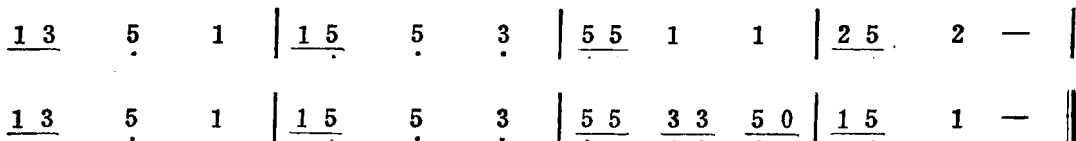
## 儿童趣味性体态律动设计

对于儿童,教师可以用音乐去描写各种动物,如兔子、大象、乌龟等,让孩子们根据自己的想象去模拟各种动物,如:乌龟,它走得很慢,还不时地探头探脑……教师还可以找些音乐意境比较清晰的乐曲,如:晴朗的早晨,激烈战斗的场面,热火朝天的劳动场面……让他们根据音乐去想象,并自由地动作。比如,当孩子们在欣赏舒柏特的军队进行曲时,就会做出架机枪扫射、扔手榴弹、匍匐前进等动作。还可以用一些描写心境的、情感内在并富有诗意的乐曲,譬如:奋发、愉快、悼念、抒情、沉思等,让学生在音乐中漫步、遐想,根据自己对音乐的理解,即兴地朗诵诗词。总之,“想象”和“创造”是儿童的重要思维活动。它培养了他们感受、理解、表现、鉴赏和创作音乐的能力。通俗地说,要知道音乐告诉他们去做什么。音乐像一条引线,把孩子们的思维牵动起来,让他们沐浴在音乐之中,这里是一个创造的王国。

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

### 我要爱护幼儿园的小椅子

选自汪玲《两只小象》



#### 律动说明:

摆上一排小椅子。乐曲奏第一遍时,小朋友踏着三拍子的乐曲:第一拍迈大步,第二、三拍原地踏步地走到小椅子面前。奏第二遍时,擦洗椅子。奏第三遍时,为椅子刷油。奏第四遍时,围着用自己双手刷新的小椅子,兴奋地跳起舞来。

### 小 芽 儿

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

电视剧《MBD》主题歌

夏晓方 词  
金复载 曲

愉快、活泼地

|        |   |            |            |    |   |            |            |    |   |              |            |  |
|--------|---|------------|------------|----|---|------------|------------|----|---|--------------|------------|--|
|        |   | <u>5 0</u> | <u>3 0</u> | 5  | — | <u>5 0</u> | <u>1 0</u> | 2  | — | <u>1 • 1</u> | <u>6 5</u> |  |
|        |   | 小          | 芽          | 儿, |   | 小          | 芽          | 儿, |   | 伸出           | 双臂         |  |
| 拍手     | { | ×          | —          | 0  | 0 | ×          | —          | 0  | 0 | ×            | —          |  |
| 双臂交叉前胸 |   | 0          | 0          | ×  | — | 0          | 0          | ×  | — | 0            | 0          |  |
| 双手向外划圈 |   | 0          | 0          | 0  | 0 | 0          | 0          | 0  | 0 | 0            | 0          |  |

|            |            |    |   |   |   |            |            |    |   |            |            |
|------------|------------|----|---|---|---|------------|------------|----|---|------------|------------|
| <u>5.5</u> | <u>2 0</u> | 3  | — | 3 | — | <u>5 0</u> | <u>3 0</u> | 5  | — | <u>5.0</u> | <u>1 0</u> |
| 顶破         | 沃          | 土, |   |   |   | 小          | 芽          | 儿, |   | 小          | 芽          |
| 0          | 0          | ×  | — | 0 | 0 | ×          | —          | 0  | 0 | ×          | ×          |
| ×          | —          | 0  | 0 | × | — | 0          | 0          | ×  | — | 0          | 0          |
| 0          | 0          | 0  | 0 | 0 | 0 | 0          | 0          | 0  | 0 | 0          | 0          |

16

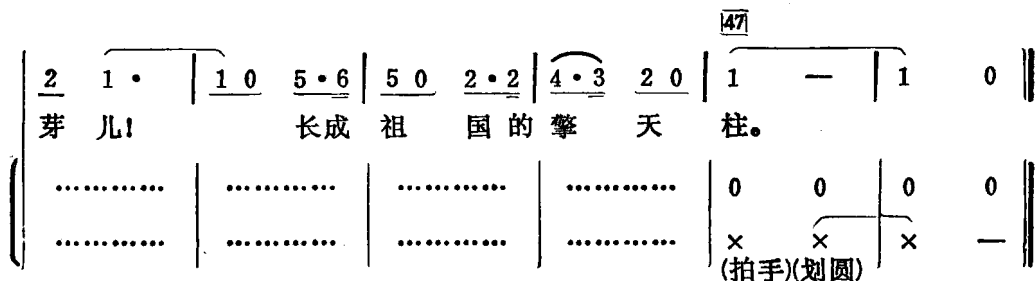
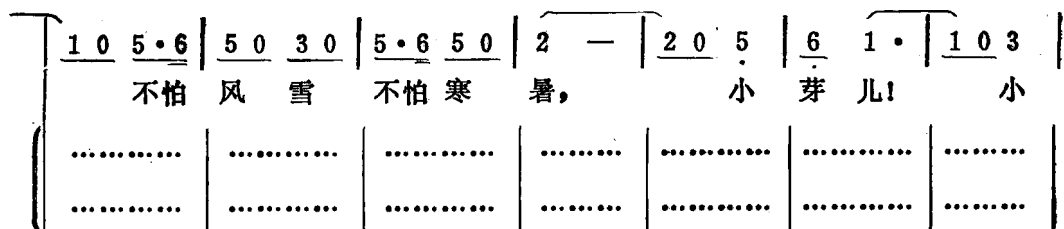
|    |   |            |            |            |            |    |   |   |   |    |          |
|----|---|------------|------------|------------|------------|----|---|---|---|----|----------|
| 2  | — | <u>1.1</u> | <u>6 5</u> | <u>5.5</u> | <u>2 0</u> | 1  | — | 1 | — | 6. | <u>4</u> |
| 儿, |   | 沐着         | 阳光         | 润着         | 雨          | 露。 |   |   |   | 快  | 快        |
| 0  | 0 | ×          | —          | 0          | 0          | ×  | — | 0 | 0 | ×  | 0        |
| ×  | — | 0          | 0          | ×          | —          | 0  | 0 | × | — | 0  | 0        |
| 0  | 0 | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0 | 0 | 0 | 0  | ×        |

|            |            |            |            |    |   |    |          |            |   |            |            |
|------------|------------|------------|------------|----|---|----|----------|------------|---|------------|------------|
| <u>6 0</u> | <u>4 0</u> | <u>5 0</u> | <u>3 0</u> | 5  | — | 2. | <u>3</u> | <u>4 3</u> | 2 | <u>5.6</u> | <u>5 6</u> |
| 长          | 吧!         | 小          | 芽          | 儿, |   | 长  | 出        | 绿          | 叶 | 和          | 花          |
| 0          | 0          | ×          | 0          | 0  | 0 | ×  | 0        | 0          | 0 | ×          | 0          |
| 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0 | 0  | 0        | 0          | — | 0          | 0          |
| ×          | —          | 0          | ×          | ×  | — | 0  | ×        | ×          | 0 | 0          | ×          |

|    |   |    |          |            |            |            |            |    |   |   |   |
|----|---|----|----------|------------|------------|------------|------------|----|---|---|---|
| 5  | — | 6. | <u>4</u> | <u>6 0</u> | <u>4 0</u> | <u>5 0</u> | <u>3 0</u> | 5  | — | 2 | 6 |
| 朵。 |   | 快  | 快        | 长          | 吧!         | 小          | 芽          | 儿, |   | 长 | 成 |
| 0  | 0 | ×  | 0        | 0          | 0          | ×          | 0          | 0  | 0 | × | 0 |
| 0  | 0 | 0  | 0        | 0          | 0          | 0          | 0          | 0  | 0 | 0 | 0 |
| ×  | — | 0  | ×        | ×          | —          | 0          | ×          | ×  | — | 0 | × |

32

|            |            |    |   |   |   |          |           |            |   |          |           |
|------------|------------|----|---|---|---|----------|-----------|------------|---|----------|-----------|
| <u>5 4</u> | <u>3 2</u> | 1  | — | 1 | 5 | <u>6</u> | <u>1.</u> | <u>1 0</u> | 3 | <u>2</u> | <u>1.</u> |
| 巍巍         | 大          | 树。 |   |   | 小 | 芽        | 儿!        |            | 小 | 芽        | 儿!        |
| 0          | 0          | ×  | 0 | 0 | 0 | 脚走碎步     | .....     | .....      |   |          |           |
| 0          | 0          | 0  | 0 | 0 | 0 | 双臂向左、    | 向右自由摆动    | .....      |   |          |           |
| ×          | —          | 0  | × | × | — |          |           |            |   |          |           |

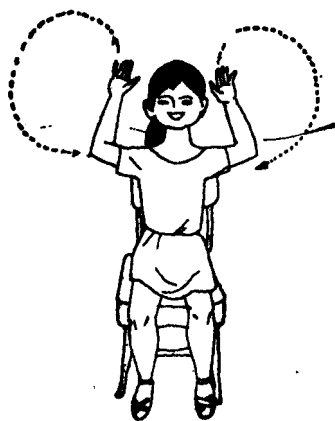


### 律动说明:

让小朋友相间地坐在自己的小椅子上。1—16小节的单数小节时,拍手;双数小节时,左手搭右胸、右手搭左胸地交叉于前胸(参看图一)。17—32小节,以两小节为一个律动单位,单数小节的强拍时,拍手;以下三拍时,双手掌心向下、双臂由下向上伸过头顶,然后双臂分别向两侧划半圆(参看图二)。33—46小节时,全体小朋友站立,并围着小椅子,双脚自由地走碎步,双臂自由地左右摆动。最后两小节,双脚立定,双臂的律动与17—32小节中双臂的律动相同(参看图二)。



图一



图二

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

中快板

# 人们叫我唐老鸭

薛范 译配

美国动画片《米老鼠和唐老鸭》插曲

1 1 1 5 | 6 6 5 — | 3 3 2 2 | 1 — — 5 |  
人 们 叫 我 唐 老 鸭, 唉 衣 唉 衣 哦, 在

1 1 1 5 | 6 6 5 — | 3 3 2 2 | 1 — — 5 5 |  
农 场 上 有 我 的 家, 唉 衣 唉 衣 哦, 每天

9  
1 1 1 5 5 | 1 1 1 — | 1 1 1 1 1 | 1 1 1 1 1 1 |  
呷 呷 叫, 每天 叫 呷 呷, 呷呷 叫, 叫呷 呷, 每天 起来 呷 呷,

1 1 1 5 | 6 6 5 — | 3 3 2 2 | 1 — — — ||  
人 人 叫 我 唐 老 鸭, 唉 衣 唉 衣 哦。

## 律动说明:

1—8小节时,身子左右摇摆,两臂分别在身体两侧,手心向下,手指翘起,双脚交替地每拍走一步,表现出鸭子步履蹒跚、笨拙的样子(参看图一)。9—16小节时,体态同上,但是要将两手放在嘴前,做成鸭嘴状,并在每小节的第一、三、四拍时分别唱出: × 0 × × (参看图二)。



图一



图二

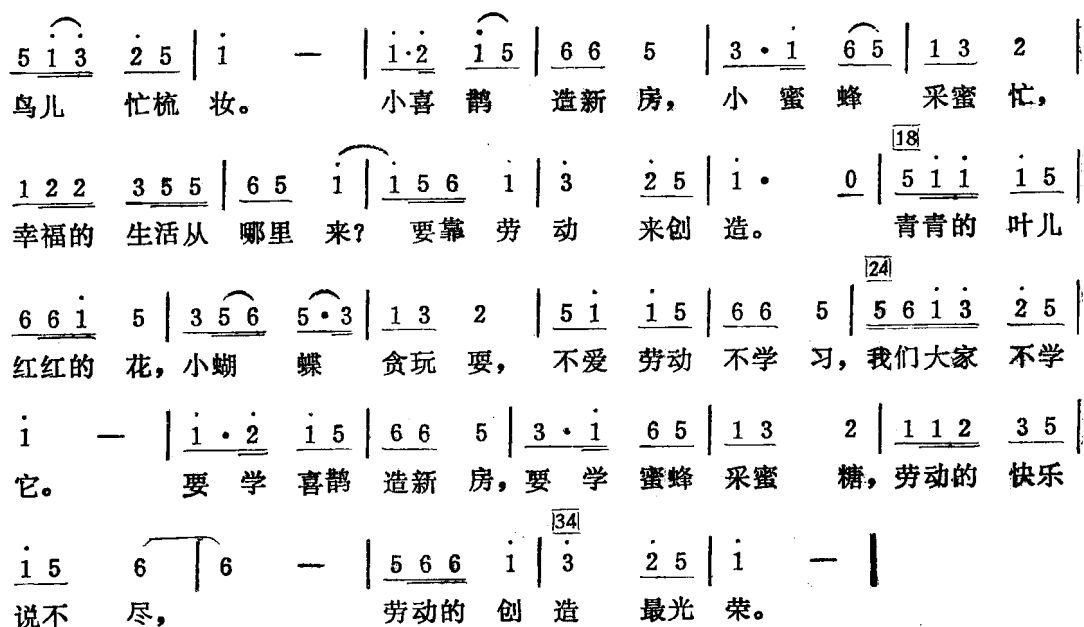
1=C  $\frac{2}{4}$

# 劳动最光荣

金近、夏白 词  
黄 准 曲

影片《小猫钓鱼》主题歌

5 1 | 1 5 | 6 6 5 | 3 5 1 3 | 2 — | 5 1 5 | 6 6 5 |  
太 阳 光, 金 亮 亮, 雄 鸡 唱 三 唱, 花 儿 醒 来 了,



### 律动说明：

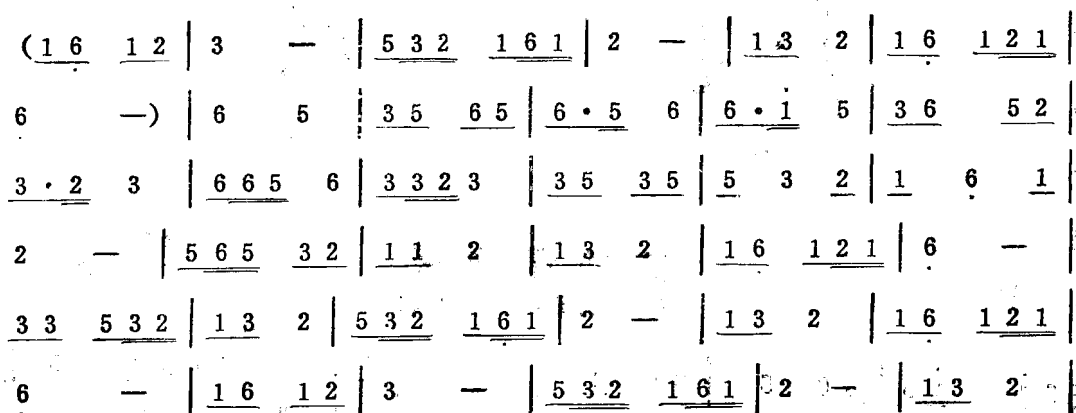
教师先启发孩子，让孩子们自己想象小猫钓鱼的律动：天亮了，鸡叫了，勤劳的小猫想去河边钓鱼，它出门一看，鸟儿、喜鹊、蜜蜂都已经开始干活啦！它也在门边拿起鱼竿和鱼篓向河边走去。一路上，小猫一边捋着胡子，一边和鸟儿、喜鹊、蜜蜂打招呼。到了岸边，小猫在鱼钩上装好钓饵，用鱼竿甩在河里。不一会儿，就钓上了一条大鱼。

然后老师归纳如下：1—17小节时，每拍走一步，其中的单数小节时，每拍捋一下猫胡子，双数小节时，每拍叫一声“喵”。18—35小节为钓鱼的全部过程，装鱼饵、甩鱼竿的动作，可以随着音乐自由地做出。必须在具有最高音的拍子时（24、34小节的第一拍），做出启动鱼竿的动作。

## 采 茶

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

福建民歌



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

### 律动说明:

小朋友站在茶山上，左胳膊挎一个盛茶叶的小篮子，右手做采茶的动作。每三小节（六个单位拍）为一组律动单位。

第一拍：迈左脚，右手向上采（参看图一）。

第二拍：迈右脚，右手向下采（参看图二）。

第三拍：迈左脚，右手向左采（参看图三）。

第四拍：迈右脚，右手向右采（参看图四）。

第五拍：迈左脚，右手准备将所采的茶叶放入篮内（参看图五）。

第六拍：迈右脚，右手将茶叶放入篮内（参看图六）。前奏为休止。



图一



图二



图三



图四



图五



图六

# 赶 牲 口

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

原为电视动画片《蓝精灵》主题歌

瞿 琮 词  
郑秋枫 曲

(0 3 4 | 5 3̣ 1̣ 5 | 3 · 2 3 | 4 2̣ 7 4 | 2 · 1 2 | 3 2 3 4 3 4 |  
5 4 5 6 5 6 | 7 1̣\* 1̣ 2̣ \* 2̣ 3̣ 4̣\* 4̣ | 5 0 1̣ ↘ | 1 3 5 3 | 1 3 5 3 |  
1 3 5) 3 4 | 5 4 3 4 | 5 4 3 4 | 5 5\*4 5 3̣ | 1̣ 0 2 3 | 4 3 4 2̣ |  
(齐唱) 在那 山的 那边 海的 那边, 有一群 蓝精 灵, 它们 活泼 又聪  
7 0 2 3 | 4 3 4 6 | 5 0 3 4 | 5 4 3 4 | 5 4 3 4 | 5 5\*4 5 3̣ |  
明, 它们 调皮 又伶俐, 它们 自由 自在 生活 在那 绿色的 大森  
2 0 2 3 | 4 3 4 2̣ | 1̣ 7 6 7 | 1̣ — | 1̣ 5 | 5 3̣ 3̣ |  
林, 它们 善良 勇敢 相互 争欢喜。 (领唱) 噢 可 爱的  
1̣ 5 | 3 — | 3 5 | 4 2̣ 2̣ | 7 4 | 2 — | 2 0 3 4 |  
蓝 精 灵, 噢 可 爱的 蓝 精 灵。 (齐唱) 它们  
5 4 3 4 | 5 4 3 4 | 5 5\*4 5 1̣ | 3 · 2 3 | 4 3 4 2̣ | 1̣ 7 6 7 |  
齐心 合力 开动 脑筋 斗败了 格格 巫, 它们 唱歌 跳舞 快乐 多欢  
1̣ — | 1̣ ||

喜。

## 律动说明:

将小朋友分为甲、乙两组。甲组扮为赶牲灵人, 乙组扮为牲灵。音乐起时, 教师若用右手指挥, 甲组喊: “得儿!” 同时, 右手做甩鞭动作, 乙组自由地做跑跳步。教师若用左手指挥, 甲组喊: “哦!” 同时, 右手做甩鞭动作, 乙组每单位拍走一步。教师双手指挥时, 甲组喊: “吁!” 乙组停步。

# 我 的 小 鸡

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

适度地

特·穆·塔里博夫 词  
格·古·谢因里 曲

|   |       |             |                            |             |                      |
|---|-------|-------------|----------------------------|-------------|----------------------|
|   | 1 0   | 1 1   2 3   | <sup>23</sup><br>2 1   1 1 | 1 1   2 3 3 | <sup>23</sup><br>2 1 |
|   | 叭     | 叭叭 我的       | 小鸡, 叭叭                     | 叭叭 可爱的      | 小鸡,                  |
| 甲 | × × × | 0   × × × × | 0   × × ×                  | 0   × × × × | 0                    |
| 乙 | 0     | × ×   0     | × ×   0                    | × ×   0     | × ×                  |