



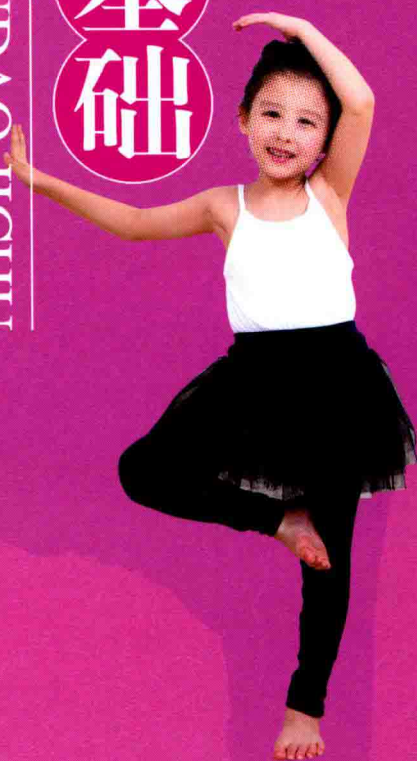
学前教育专业“十二五”规划教材

舞蹈

WUDAO JICHU

基础

主编 赵丽敏



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

学前教育专业“十二五”规划教材

舞蹈基础

主 编 赵丽敏

副主编 贲 驰 于佳莹 肖 茜

许 娜 陈永红 余 江

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书主要介绍了幼儿舞蹈的相关知识,全书共分为7章,具体内容包括幼儿舞蹈基础知识、幼儿舞蹈基础训练、民族民间舞、幼儿舞蹈创编的基础知识、幼儿舞蹈教学的基础知识、幼儿舞蹈教学教案和幼儿舞蹈欣赏。

本书可供学前教育专业学生使用,也可作为幼儿园教师等学前教育工作者进行专题学习和培训的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

舞蹈基础 / 赵丽敏主编. — 镇江 : 江苏大学出版社, 2014.8
ISBN 978-7-81130-801-3

I. ①舞… II. ①赵… III. ①儿童舞蹈—学前教育—教材 IV. ①G613.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第177403号

舞蹈基础

Wudao Jichu

主 编 / 赵丽敏

责任编辑 / 李菊萍

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷30号(邮编:212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京市科星印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 10

字 数 / 231千字

版 次 / 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-801-3

定 价 / 48.00元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)

» 编者的话 «

舞蹈是以经过提炼、组织和艺术加工的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活的一种艺术形式。幼儿舞蹈教学是学前教育中一个不可缺少的组成部分，它对幼儿身心的健康、情操的陶冶和智力的开发都有着重要的作用。因此，如何提高学前教育专业学生以及幼师的专业技能就成为了提高幼儿艺术教育质量的关键。

作为一种意识形态，舞蹈总是鲜明地反映出人们不同的思想和信仰、生活理想和审美要求，它既是供人欣赏和娱乐的艺术形式，也具有宣传教育的社会作用；作为教育手段，舞蹈活动不仅可以培养教育对象健美的身姿，动作的节奏感、表现力，还可以丰富、抒发、表达情感，促进教育对象心理的健康发展。一般情况下，幼儿在学习舞蹈的过程中都伴有音乐，不仅可以锻炼幼儿走、跑、跳等基本动作的协调和灵活性，还可以培养幼儿的美感，增强幼儿学习、感受音乐和舞蹈的兴趣，提高幼儿对舞蹈的想象和表现能力。

本教材在编写的过程中力求体现以下几个特点：① 注重学科的系统性、基础性。主体内容介绍最基本的基础理论知识和舞蹈动作，深入浅出，简明扼要，有助于学前教育专业学生对舞蹈学科基础理论知识的掌握。② 注重实践性，强调可操作性。本书在编写的过程中增添了大量舞蹈动作的分解图片，以便学生更容易掌握舞蹈动作。③ 强调实际需要，将专业技能的培养与实际需要相配合，做到目的明确、指导具体，巩固学生对舞蹈基础动作的掌握。

本书主要介绍了幼儿舞蹈的相关知识，全书共分为7章，具体内容包括幼儿舞蹈基础知识、幼儿舞蹈基础训练、民族民间舞、幼儿舞蹈创编的基础知识、幼儿舞蹈教学的基础知识、幼儿舞蹈教学教案和幼儿舞蹈欣赏。

本书由赵丽敏担任主编，贲驰、于佳莹、肖茜、许娜、陈永红、余江担任副主编。其中肖茜编写了第二章，许娜编写了第三章。

在编写过程中，我们参考了大量的文献资料，在此，向这些资料的作者表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏与不当之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2014年7月

目 录

第一章 幼儿舞蹈基础知识	1
第一节 幼儿舞蹈概述	1
一、幼儿舞蹈的概念	1
二、幼儿舞蹈的特点	2
三、幼儿舞蹈的分类	3
第二节 我国幼儿舞蹈教育的现状和基本形式	7
一、我国幼儿舞蹈教育的现状	7
二、我国幼儿舞蹈教育的基本形式	8
三、幼儿舞蹈教育的意义	9
第二章 幼儿舞蹈基础训练	12
第一节 幼儿舞蹈基本动作	12
一、手形和手位	12
二、脚形与脚位	21
三、基本舞姿	28
第二节 地面训练	31
一、基本坐姿	31
二、勾绷脚	32
三、压前、旁、后腿	33
四、吸伸腿	35
第三节 把上训练	36
一、蹲	36
二、擦地	38
第四节 跳跃训练	40
一、小跳	40
二、射雁小跳	41
三、古典舞——圆场	42

第三章 民族民间舞	44
第一节 汉族民间舞	44
一、东北秧歌	44
二、云南花灯	51
三、陕北秧歌	57
第二节 少数民族民间舞	62
一、藏族民间舞	62
二、蒙古族民间舞	67
三、傣族民间舞	70
四、维吾尔族民间舞	74
五、朝鲜族民间舞	78
六、苗族民间舞	81
第三节 外国民间舞	85
一、俄罗斯民间舞	85
二、日本民间舞	86
三、印度民间舞	87
四、泰国民间舞	88
五、西班牙民间舞	89
第四章 幼儿舞蹈创编的基础知识	91
第一节 幼儿舞蹈创编概述	91
一、幼儿舞蹈创编的基本要求	91
二、幼儿舞蹈创编的原则	93
三、幼儿歌舞创编时常用的手法	94
第二节 幼儿舞蹈的创编过程	95
一、幼儿舞蹈作品的构思	95
二、幼儿舞蹈作品的排练与舞台布置	98
三、出场的精心设计	101
四、幼儿舞蹈作品的演出	101
第五章 幼儿舞蹈教学的基础知识	103
第一节 幼儿舞蹈教学概述	103
一、幼儿舞蹈教学的特点	103
二、幼儿舞蹈教学的结构	105
三、幼儿舞蹈教学的基本原则	106

第二节 幼儿舞蹈教学的组织形式·····	108
一、幼儿舞蹈课堂教学·····	108
二、幼儿舞蹈教学的基本环节·····	109
第三节 幼儿舞蹈教学的教学方法·····	112
一、示范法·····	112
二、游戏法·····	113
三、练习法·····	114
四、讲解法·····	115
五、多媒体教学·····	116
第六章 幼儿舞蹈教学教案·····	117
第一节 幼儿舞蹈教案的设计·····	117
一、幼儿舞蹈教案的基本内容·····	117
二、幼儿舞蹈教案设计的原则·····	118
三、幼儿舞蹈教案设计的步骤·····	119
四、编写教案的意义·····	120
第二节 幼儿舞蹈教案设计案例·····	121
一、小班幼儿舞蹈案例·····	121
二、中班幼儿舞蹈案例·····	122
三、大班幼儿舞蹈案例·····	124
第七章 幼儿舞蹈欣赏·····	127
第一节 律动·····	127
一、《大公鸡》·····	127
二、《洗手绢》·····	129
三、《蝴蝶》·····	130
四、《我问老师好》·····	131
第二节 集体舞·····	132
一、《洋娃娃和小熊跳舞》·····	132
二、《开火车》·····	133
三、《尝葡萄》·····	135
四、《国旗多美丽》·····	136
第三节 歌表演·····	137
一、《打电话》·····	137
二、《小青蛙找家》·····	138

三、《小懒猫》	139
四、《小星星》	140
第四节 音乐游戏	141
一、《找朋友》	141
二、《猜拳游戏舞》	142
三、《小手拍拍》	143
四、《数字歌》	144
第五节 表演舞	146
一、《哈巴狗》	146
二、《数鸭子》	147
三、《红星歌》	149

第一章 幼儿舞蹈基础知识

【引言】

幼儿舞蹈是对幼儿进行德、智、体、美综合教育的重要手段，对幼儿身心的健康发展有着重要的作用。本章主要介绍幼儿舞蹈的概念、特点与分类，我国幼儿舞蹈教育的发展过程与现状及幼儿舞蹈的教育意义等内容。

【学习目标】

- 了解幼儿舞蹈的概念、特点与分类
- 熟悉我国幼儿舞蹈教育的发展过程与现状
- 了解幼儿舞蹈的教育意义

第一节 幼儿舞蹈概述

“舞蹈作为人类社会古老的文明现象，不仅是最早的艺术，还可以说是最基本的艺术，是一切艺术的基础”。早在文字、语言产生之前，人类就开始用肢体语言传递信息，传授生产、生活等方面的知识技能。作为基础艺术教育学的组成部分，幼儿舞蹈在了解幼儿身心个性的基础上描述了他们眼中的世界，是其最直接的倾诉和表达。

一、幼儿舞蹈的概念

一般来说，凡是幼儿可以参与的舞蹈活动，都属于幼儿舞蹈的范畴。幼儿是指 3~6 岁的儿童，该年龄段的儿童思维跳跃、善于模仿、富于幻想、注意力不集中。而作为一门以幼儿语言、表演、音乐相结合的综合艺术，幼儿舞蹈能使幼儿在愉悦中不知不觉地接受教育。

幼儿舞蹈是反映学龄前儿童的生活，表达他们的思想、感情和态度的舞蹈。它是根据幼儿生理及年龄特点创编的。幼儿经常参加生动活泼的舞蹈活动，可以增强他们的体质，促进幼儿骨骼、肌肉、呼吸、神经系统和循环系统的生理机能发育。由此可见，舞蹈不仅能培养幼儿动作的协调性和节奏感，而且对其身体机能健康发展有着不可忽视的作用。

二、幼儿舞蹈的特点

幼儿舞蹈除了具有舞蹈艺术的特性外，还有其自身的个性与特点，主要表现在以下几个方面。

（一）直观性

幼儿正处在成长的阶段，其大脑神经系统尚未发育成熟，思维较之成人更加形象和具体化，这就决定了幼儿舞蹈作品中的情景和人物心理状态都必须通过直观的舞蹈形象表现出来。例如，当你张开双臂在身体两侧上下起伏时，幼儿会想到这是鸟儿在飞翔；当你手心、手背做正反交替翻动时，幼儿就会想到这是星星在眨眼；当双手合十，闭上眼睛，将脸颊贴在手背上时，幼儿就知道这是娃娃在睡觉。

（二）模仿性

幼儿对外界事物的学习都是从模仿开始的，他们对新鲜的事物有着强烈的好奇心，从说话到表情，从爬行到行走，都是对周围人或事模仿的结果。生活中的各种场景都是幼儿模仿的对象，例如，在“过家家”游戏中，幼儿扮演不同的家庭成员，如“爸爸”“妈妈”“孩子”等，利用简单的道具模仿成人的日常家庭活动。

另外，幼儿也会模仿一些动物的动作，如鱼儿游动、青蛙跳、小鸭子走路、螃蟹横行等，并从这些模仿中找到自己的乐趣。

（三）童趣性

幼儿舞蹈的童趣性是指幼儿的兴趣、乐趣、志趣相融合的求新心理。童趣性的目的在于培养幼儿的鉴赏力、审美能力和想象力，增强幼儿的参与意识。幼儿舞蹈是对日常幼儿生活情景的提炼，融合了幼儿生动活泼的个性，通过夸张、变形等手段表现出幼儿的童心。例如，幼儿舞蹈《拔萝卜》中，通过小姑娘、动物帮忙拔萝卜，展现出了幼儿的童心童趣，如图 1-1 所示。

（四）童幻性

幼儿具有丰富的想象力，在他们的世界里，一切皆有可能。他们常常把没有生命的事物当做有生命的朋友，创造出不存在的事物形象。例如，在幼儿舞蹈中他们可以像小鸟一样在天空中自由飞翔，可以像机器人一样所向无敌，还可以在弯弯的月亮上荡秋千等。在《洋娃娃和小熊跳舞》舞蹈中，幼儿就将洋娃娃赋予了生命，让它像人一样可以翩翩起舞，如图 1-2 所示。这些都是在幼儿童幻性的基础上创编出来的。



图 1-1 幼儿舞蹈《拔萝卜》



图 1-2 幼儿舞蹈《洋娃娃和小熊跳舞》

（五）综合性

幼儿舞蹈是融合了文学、音乐、表演的综合艺术形式。不同年龄的幼儿其生理和心理特征各不相同，对事物的看法和喜好也因人而异，因此幼儿舞蹈要包含的内容非常广泛。幼儿所感兴趣的神话传说、童话寓言，自然景物中的花鸟鱼虫、山水风雨，都可以塑造出生动鲜明的舞蹈形象。

三、幼儿舞蹈的分类

在幼儿园教育中，幼儿舞蹈活动可以划分为两种类型，即自娱性舞蹈和表演性舞蹈。

（一）自娱性舞蹈

自娱性舞蹈形式自由、动作简单，不受场地限制，操场、教室、广场等都可以进行。自娱性舞蹈包括律动、集体舞、即兴舞、歌表演、音乐游戏等几种形式。

1. 律动

“律动”一词是由希腊语 *Ryhmos* 发展而来的，意为“节奏”，是跟随音乐节拍而动作的一种舞蹈形式，如图 1-3 所示。律动在幼儿园里又称听音乐做动作。律动舞蹈在音乐的伴奏下，会根据音乐性质、节拍、速度等有规律地重复某一动作或某一组动作，其主要目的是培养幼儿的节奏感。



图 1-3 律动

2. 集体舞

幼儿集体舞以娱乐为主要目的，是一种比较容易被接受和普及的舞蹈形式，幼儿可以集体参与，如图 1-4 所示。集体舞主要是在短歌曲和乐曲的伴奏下，通过简单、协调、统一的动作进行舞蹈的形式，可以进行简单的队形变换。幼儿集体舞结构简单、动作统一，能够在幼儿娱乐的同时，增强他们的集体观念，增进他们的友谊。这种舞蹈也不需要专门的舞台，只要有足够的场地就能进行。

3. 即兴舞蹈

即兴舞蹈是让幼儿根据他们对音乐的理解，自编自演的一种舞蹈形式，如图 1-5 所示。这种舞蹈形式不仅可以充分发挥幼儿的创造力和想象力，还能在训练中增强他们的自信心，让他们学会用舞蹈表达自己的感情。



图 1-4 幼儿集体舞



图 1-5 即兴舞蹈

4. 歌表演

歌表演是幼儿舞蹈中最常见的形式。它是以唱、念为主，动作为辅的一种载歌载舞的幼儿舞蹈形式，如图 1-6 所示。在童谣、歌曲中配以简单形象的动作、表情，幼儿边唱边表演，其主要目的是培养幼儿动作与音乐的协调性与节奏感，提高他们对舞蹈动作的记忆力、想象力和表现力，为进一步学习舞蹈打下坚实的基础。



图 1-6 歌表演

5. 音乐游戏

游戏是幼儿最主要的活动形式，他们往往通过游戏来探究和认识世界、体验角色。音乐游戏是在音乐伴随下进行的的游戏活动，在音乐游戏中常常会要求幼儿做一些简单的舞蹈动作，让幼儿在轻松愉快的氛围中学习，如图 1-7 所示。



图 1-7 音乐游戏《丢手绢》

(二) 表演性舞蹈

表演性舞蹈一般是指只有部分幼儿参加的舞台舞蹈活动，包括小歌舞和幼儿小歌舞剧两种形式。

1. 小歌舞

幼儿小歌舞是幼儿舞蹈的高级形式，是一种唱歌和舞蹈相结合的艺术表演形式，如图 1-8 所示。小歌舞的内容与幼儿日常生活息息相关，且其形式精短，动作简单好记，能够提高他们对舞蹈的兴趣。



图 1-8 幼儿小歌舞《小蜜蜂》

2. 幼儿小歌舞剧

幼儿小歌舞剧是在歌舞和舞蹈的基础上，融合了童话故事情节的综合表演形式，如图 1-9 所示。它是从幼儿喜爱的角度出发所编排的歌舞，表演中的人物具有鲜明的个性特点，

易引起幼儿情感的共鸣，常常使幼儿跟随故事情节的发展表现出喜、怒、哀、乐等不同的情绪。另外，这种舞蹈是在舞台上呈现出来的，表演服装、舞台上布置的五颜六色的道具、各种小动物等一些幼儿感兴趣的事物使舞蹈表演更加生动有趣，使幼儿更容易接受。



图 1-9 幼儿小歌舞剧《快乐的小音符》

第二节 我国幼儿舞蹈教育的现状和基本形式

随着人们对物质、文化需求的不断提高，舞蹈这门艺术将被更多人认可、接受。学习舞蹈的少年儿童也越来越多，所以舞蹈教育要从幼儿抓起，培养他们对舞蹈美的感受力、表现力和初步的鉴赏力、创造力，促进幼儿身心的全面发展。

一、我国幼儿舞蹈教育的现状

“孩子是天生的艺术家”，幼儿在学龄前常会在大人的欢笑中伴着音乐高兴地跳着自编的舞蹈。幼儿天生好动，喜欢新鲜变化的事物，善于幻想，舞蹈这门综合艺术给他们提供了表现自己的机会。

然而，在接受正规舞蹈教育后，很多本对舞蹈感兴趣的幼儿逐渐开始讨厌舞蹈课，以致他们不再对舞蹈感兴趣而放弃进一步的学习，其原因主要有以下三点：

（一）教学方法单一、枯燥

现行的幼儿舞蹈教育方法是“言传身教”，其主要表现为对动作的模仿，同时贯穿着强化式、强制式、封闭式训练，教师怎么说学生就怎么做。这种教育方法虽然是由舞蹈教育的特殊性决定的，教育者也习惯将舞蹈作为一个固定要领灌输给学生，但这种教学方法会使幼儿逐渐丧失学习的主动性，甚至抑制他们创造性思维的发展。

（二）师资力量薄弱

虽然学前教育专业毕业的教师能轻易抓住幼儿的心理，但他们却没有受过系统的舞蹈训练，而专业院校毕业的教师只是程式化地教授舞蹈动作，却忽略了幼儿的年龄和心理特点。因此，如何将学前教师的基础理论与教学实践进行融合显得极为重要。

（三）对幼儿期望过高

目前，我国学习舞蹈的幼儿人数不断攀升，家长和教师出于不同的目的，对幼儿的要求也越来越高，舞台上呈现出丰富多彩的幼儿舞蹈作品，但是人们却忽略了儿童的身心发展特点。

绝大多数家长认为，学习舞蹈就是为了锻炼形体、培养气质。当他们把幼儿送往舞蹈培训班后，希望老师在训练中对他们的孩子严格要求，他们最关心的是幼儿的基本功有没有长进，上过几次舞台。若幼儿在这方面表现不佳，家长可能就认为他们没有学习舞蹈的天赋而打击他们的积极性，使幼儿丧失学好舞蹈的信心。

二、我国幼儿舞蹈教育的基本形式

目前，我国的幼儿舞蹈教育有校内和校外舞蹈教育两种形式。经过半个多世纪的发展，校内舞蹈教育已经初具规模，校外的各种舞蹈教育随着时代发展和社会需求的不断变化，与校内教育互相补充，共同推动我国幼儿舞蹈教育的发展。

（一）校内幼儿舞蹈教育

进入 21 世纪后，随着新课标教学改革的逐步推行，校内舞蹈教育的形式也出现了多元化的趋势，主要表现在音乐课与舞蹈教育、第二课堂与舞蹈教育两个方面。

1. 音乐课与舞蹈教育

世界著名音乐教育学家奥尔夫认为：“语言、音乐和舞蹈是一个不能分离的行为，三者同出一源，紧密相连。”舞蹈与音乐课堂结合之后，改变了音乐课呆板、陈旧的教学模式，丰富了教学内容，并且在与音乐相结合的过程中提高了幼儿的艺术素质，培养了他们的创新能力。

音乐与舞蹈的结合，让幼儿在边唱边舞的过程中获得快乐的体验，这比单独的唱或跳更加有效。这样不仅能提高幼儿上课的兴趣，而且还能培养他们欣赏音乐、舞蹈的能力。

2. 第二课堂与舞蹈教育

第二课堂是为了丰富校园文化生活、培养和发展幼儿兴趣与特长而设置的正常教学之外的活动。第二课堂不仅包括舞蹈、器乐、书法等艺术类项目，还包括体育类项目和电脑、象棋等其他门类的项目。幼儿可以根据自己的爱好和特长选择自己喜欢的活动。

舞蹈第二课堂也称为“舞蹈兴趣班”或“舞蹈课外活动”，其教学比音乐课中的舞蹈更加规范、专业，一般是由本校的舞蹈教师带领幼儿进行常规的舞蹈训练。

（二）校外幼儿舞蹈教育

近年来，随着人们生活水平的不断提高，家长对子女素质培养的需求也随之提升，各地涌现出各种形式的幼儿舞蹈培训学校和培训班，主要有培训中心、少年宫和小班授课。

1. 舞蹈培训中心

舞蹈培训中心是由个人、企业或街道举办的具有一定规模的舞蹈培训机构。此类培训机构一般都有专业舞蹈老师指导幼儿学习舞蹈。

家长越来越重视孩子的艺术气质，因此舞蹈培训中心如雨后春笋般地涌现。由于消费者的不同需求，舞蹈培训中心一般会开设拉丁舞、芭蕾舞、各类考级舞蹈等形式多样的舞蹈班，有效地推动了校外舞蹈教育事业的蓬勃发展。

2. 少年宫

少年宫是我国在学校以外对少年儿童进行政治教育和开展集体文化活动的机构。少年宫的活动主要由科技活动、文艺活动、体育活动、公共活动等活动形式组成，其中，文艺活动部分包括舞蹈、声乐、绘画等内容。

少年宫的舞蹈课多数由专业舞蹈院校毕业的教师任教，他们不仅承担着社区演出任务，还承担着社区内舞蹈艺术教育的普及工作。

3. 小班授课

小班授课是部分退休或在职的舞蹈教育工作者利用休息时间到学习者家里或是在自己的住所给少数儿童授课的教育方式。

一般来说，舞蹈、钢琴、美术、声乐等艺术类课程适合小班授课，而舞蹈教学由于场地的限制，上门授课的情况比较少见。但是现今这种舞蹈小课班的教育形式也开始悄悄兴起，为有条件学习舞蹈的幼儿提供了方便。

无论是校内还是校外舞蹈教育，都是借助舞蹈活动实施素质教育的方式。其宗旨是通过这种快乐的艺术活动，使幼儿达到陶冶情操、培养美感、健体悦心、激发想象力和创造力的目的。

三、幼儿舞蹈教育的意义

舞蹈教育是幼儿教育中最常用、最有效的一种形式，幼儿舞蹈通过一系列科学系统的训练方法，培育幼儿良好的生活姿态和高贵的举止气质，以增强幼儿身体动作的协调能力，进而提高他们身体对节奏的敏感性，给幼儿以发现美和展现美的熏陶，开发他们的艺术潜能。