

基础教育专业用书
幼儿园教师职业发展丛书

主 编 朴红梅
副主编 吕 婷 谢 琼

儿童舞蹈 表演、创编 与教学



基础教育专业用书
幼儿园教师职业发展丛书

G61/304

001440606

儿童舞蹈 表演、创编 与教学



主 编	朴红梅	
副 主 编	吕 婷	谢 琼
编委会成员		
舞蹈	刘 波	王田甜
	石钧尹	姜 莹
	孟 超	朱 丹
音乐	夏志恒	丁 妮
	陈庆元	张 茵
图 片	柯 杉	李剑锋
摄 影	李钜恒	

贵阳学院图书馆



GYXY1440606



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童舞蹈表演、创编与教学/朴红梅主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2011. 8

(基础教育专业用书/幼儿园教师职业发展丛书)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 4082 - 0

I. ①儿… II. ①朴… III. ①舞蹈训练 - 幼教人员 - 师资培训 - 教材 IV. ①G631.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 114899 号

出版发行 广东高等教育出版社

地址: 广州市天河区林和西横路 邮政编码: 510500

营销电话: (020) 87553335

网址: <http://www.gdgjs.com.cn>

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张 13.25

字 数 238 千字

印 数 1 ~ 3 000 册

定 价 25.00 元



序

儿童舞蹈教育对孩子身心健康的发展、情操的陶冶、智力的开发,以及社会主义精神文明建设,都有着重要的促进作用。21世纪,我国为培养全面发展的社会主义事业建设者和接班人,推进素质教育,十分明确地把美育纳入社会主义教育方针。作为美育中艺术教育的一个重要组成部分,舞蹈以运动中的人体美为主要内容,不仅能塑造人的外形,还能作用于人的内心,使受教育者通过舞蹈美的陶冶,求真、向善、尚美。因此,从本质上说,舞蹈教育是一种“塑造人”的伟大工程,它通过培养少年儿童的审美能力、建构审美心理,达到陶冶情操、净化心灵、实现完善人格的目的。

儿童舞蹈教育是国民基础教育的重要学科,然而它又是所有基础教育学科中教材最稀缺的一门学科。因此,为适应我国儿童舞蹈教育发展的需要,我们针对基础教育艺术师资培养的学前教育专业和小学音乐、舞蹈教育专业,编写了本书作为教材。

本书根据幼儿园、小学舞蹈教学与舞蹈教师职业能力培养需要,设计了儿童舞蹈表演、创编、教学三部分内容。上编为儿童舞蹈表演部分,包括了儿童舞蹈的基本功训练、律动、歌表演、集体舞、游戏舞、表演舞以及民族民间舞等实用性较强的舞蹈组合。中编为儿童舞蹈创编部分,总结了儿童舞蹈创编的原则与要求、主要因素、创编过程等课堂舞蹈组合和成品舞蹈的创编技巧。下编为儿童舞蹈教学部分,包含了儿童舞蹈教学的结构、特点、原则、组织形式、教学方法,以及教案设计等方面的内容。

本书在编写过程中参考了吕艺生主编的《舞蹈教育学》、潘志涛主编的《中国民间舞教材与教法》、王海英和肖灵主编的《舞蹈训练与编创》、杨中华和温立伟著的《舞蹈艺术教育》、程心天著的

《舞坛采珠：儿童舞蹈教育、创作经验谈》、李军等人编写的幼儿师范学校课本《舞蹈》等教材，在此表示衷心感谢。

由于时间仓促，编者的水平有限，书中不足之处在所难免，希望广大读者提出宝贵意见。

朴红梅

2010年11月17日

目 录

上编 儿童舞蹈表演

第一章 基本功训练	(3)
第一节 基本动作	(3)
一、手型	(3)
二、手臂形态	(3)
三、芭蕾基本手位	(3)
四、手臂动作	(4)
五、脚的基本位置	(5)
六、脚和腿的动作	(5)
七、腰部动作	(6)
第二节 地面训练	(7)
一、身体与头部的组合	(8)
二、勾绷脚	(10)
第三节 把上训练	(12)
一、一位擦地	(12)
二、蹲	(13)
三、五位擦地	(14)
四、小踢腿	(15)
五、压腿	(17)
六、大踢腿	(18)
第四节 中间训练	(20)
一、小跳	(20)
二、射雁小跳	(21)
三、吸腿跳	(22)
四、凌空越	(23)
五、芭蕾舞——移重心	(24)
六、古典舞——圆场	(25)

第二章 儿童舞蹈	(27)
第一节 律动	(27)
一、洗手绢	(27)
二、小白船	(28)
三、公鸡、小鸭、老黄牛	(30)
四、走步和拍手	(32)
五、小蜜蜂	(33)
第二节 歌表演	(35)
一、小星星	(35)
二、打电话	(36)
三、小懒猫	(38)
四、小蜗牛	(39)
五、小青蛙找家	(41)
第三节 集体舞	(42)
一、圈舞——儿童友谊圆舞曲	(42)
二、队形舞——开火车	(44)
三、轮舞——洋娃娃和小熊跳舞	(45)
四、对舞——美丽的祖国	(47)
五、邀请舞——尝葡萄	(49)
第四节 游戏舞	(50)
一、猜拳游戏舞	(50)
二、动物模仿游戏舞	(51)
三、老鹰捉小鸡	(53)
四、找朋友	(55)
五、小手拍拍	(55)
第五节 表演舞	(57)
一、数鸭子	(57)
二、哈巴狗	(60)
三、我是解放军	(62)
第三章 民族民间舞	(65)
第一节 汉族民间舞	(65)
一、东北秧歌	(65)
二、云南花灯	(67)
三、安徽花鼓灯	(69)

四、胶州秧歌	(72)
第二节 少数民族民间舞	(74)
一、藏族民间舞	(74)
二、蒙古族民间舞	(77)
三、维吾尔族民间舞	(80)
四、朝鲜族民间舞	(82)
五、苗族民间舞	(85)
六、羌族民间舞	(87)
七、佤族民间舞	(90)
八、彝族民间舞	(93)
第三节 外国民间舞	(96)
一、俄罗斯民间舞	(96)
二、印度民间舞	(99)
三、日本民间舞	(101)
四、泰国民间舞	(104)
五、西班牙民间舞	(107)

中编 儿童舞蹈创编

第四章 儿童舞蹈创编原则与要求	(113)
第一节 儿童舞蹈创编的首要条件	(113)
一、儿童的心理特征	(113)
二、儿童心理特征与儿童舞蹈创编	(114)
第二节 儿童舞蹈创编的关键	(116)
一、儿童的生理特征	(116)
二、儿童生理特征与儿童舞蹈创编	(117)
第三节 儿童舞蹈编导的多重身份	(117)
一、儿童舞蹈编导必须是一位有社会责任感的教师	(117)
二、儿童舞蹈编导必须是一位掌握丰富舞蹈语汇的舞者	(118)
三、儿童舞蹈编导必须是一个有童心的人	(118)
四、儿童舞蹈编导必须是一位神奇的魔法师	(119)
五、儿童舞蹈编导必须是一个“多面手”	(120)
第五章 儿童舞蹈创编的主要因素	(121)
第一节 动作	(121)
一、形态、速度、力度	(121)

二、单一动作、舞句、舞段	(122)
第二节 时间	(124)
一、情绪舞蹈的时间表现	(125)
二、情节舞蹈的时间表现	(125)
第三节 空间	(126)
一、舞蹈的大空间	(127)
二、舞蹈的小空间	(127)
第六章 儿童舞蹈创编过程	(128)
第一节 构思舞蹈	(128)
一、捕捉灵感	(128)
二、选材	(128)
三、结构	(130)
第二节 即兴舞蹈	(133)
一、选择音乐	(133)
二、确定动作	(135)
三、即兴舞蹈的注意事项	(138)
第三节 组织排练舞蹈	(139)
一、组织舞蹈	(139)
二、排练舞蹈	(145)
第四节 演出	(148)
一、化妆	(148)
二、走台	(149)
三、正式演出	(150)

下编 儿童舞蹈教学

第七章 儿童舞蹈教育	(153)
第一节 儿童舞蹈概述	(153)
一、儿童舞蹈的定义	(153)
二、儿童舞蹈的特点	(153)
第二节 儿童舞蹈与素质教育	(155)
一、舞蹈教育能提高儿童身体素质	(155)
二、舞蹈教育能促进儿童心理健康	(155)
三、舞蹈教育有助于儿童智力发展	(156)
四、舞蹈教育维系着民族精神	(156)

第三节 我国儿童舞蹈教育的发展与现状	(157)
一、我国儿童舞蹈教育的发展	(157)
二、我国儿童舞蹈教育的现状	(159)
第四节 舞蹈的种类与常用术语	(162)
一、舞蹈的种类	(162)
二、舞蹈常用术语	(166)
第八章 儿童舞蹈教学的结构、特点和原则	(168)
第一节 儿童舞蹈教学结构	(168)
一、施教者是教学的主导	(168)
二、受教者是学习的主体	(169)
第二节 儿童舞蹈教学特点	(171)
一、趣味性	(171)
二、游戏性	(171)
三、规范性	(172)
四、情感性	(172)
五、集体性	(173)
第三节 儿童舞蹈教学原则	(173)
一、教学相长	(174)
二、启发诱导	(174)
三、新旧交替	(174)
四、循序渐进	(175)
五、普及与提高相结合	(175)
第九章 儿童舞蹈教学的组织形式	(176)
第一节 儿童舞蹈课堂教学	(176)
一、儿童舞蹈课堂教学基本要素	(176)
二、儿童舞蹈教室与师生位置	(177)
三、儿童舞蹈课堂教学基本结构	(178)
四、儿童舞蹈课的类型	(179)
第二节 儿童舞蹈教学的基本环节	(180)
一、备课	(180)
二、上课	(182)
三、课外辅导	(182)
四、考核评价	(182)

第十章 儿童舞蹈教学方法	(184)
第一节 示范法	(184)
一、示范法的种类	(184)
二、示范法的注意事项	(185)
第二节 练习法	(186)
一、练习法的种类	(186)
二、练习法的注意事项	(187)
第三节 语言提示、讲解、口令法	(188)
一、舞蹈教学语言的种类	(189)
二、语言提示、讲解、口令法的注意事项	(189)
第四节 游戏法	(190)
一、游戏法的种类	(191)
二、游戏法的注意事项	(192)
第五节 多媒体教学	(193)
第十一章 儿童舞蹈教案	(194)
第一节 儿童舞蹈教案的设计	(194)
一、儿童舞蹈教案的基本结构	(194)
二、儿童舞蹈教案设计的原则	(195)
三、儿童舞蹈教案设计的步骤	(196)
第二节 儿童舞蹈教案设计案例	(198)
教案一 民间舞	(199)
教案二 芭蕾基本功	(201)

上编

儿童舞蹈表演



第一章 基本功训练

第一节 手位训练

双手手指向中指并拢，从指尖到手掌合拢，感受指尖上翘，用力的感觉延到指尖。

手腕打开，五指压向掌心。

掌心绷紧，五指伸直，微屈。

手腕部的动作，五指并拢伸直。

第二节 手臂形态

一、山膀位

双臂平抬于身旁，掌心向外，用力架住，指尖带动，感受四个手指合抱一棵大树的感觉。

二、托掌位

手臂呈弧形，手心向前上方托起。

三、顺风旗

双手之花手，一手托掌位，一手山膀位。

四、双掌手

双手手指贴放于背后腰以下尾骨之上的位置，指尖微屈。

五、叉掌

五指指尖叉开，手臂呈圆弧形，放在腹部正前方。

三、芭蕾舞基本手位

一、一位手

双手在体前，手指、手腕、肘部自然下垂。

第一章 基本功训练



第一节 基本动作

一、手型

1. 兰花手

拇指伸直向中指靠拢，其余手指向中指并拢，从指尖到手掌各指关节要挺，尽量使中指的第二指关节上翘，用力的感觉延伸至指尖。

2. 虎口掌

四指伸直微张，虎口张开，拇指压向掌心。

3. 单指

四指并拢，空心握拳，食指伸直，微翘。

4. 剑指

在单指的基础上再将中指伸直。

二、手臂形态

1. 山膀位

两臂平抬于身旁，略低于肩。掌心向外，用力架住，指尖带劲。臂呈弧形，有四个人合抱一棵大树的感觉。

2. 托掌位

手臂呈弧形，手心向额前上方托起。

3. 顺风旗

双手兰花手，一手托掌位，一手山膀位。

4. 双背手

双手手背贴放于背后腰以下尾骨之上的位置，指尖相对。

5. 按掌

兰花指翘掌，手臂呈圆弧形，按在腹部正前方。

三、芭蕾基本手位

1. 一位手

双手在体前，手指、手腕、肘部自然弯曲，略呈弧线，掌心朝上。

2. 二位手

双手在一位的位置上抬起至肋骨最下端，掌心对着自己。

3. 三位手

双手在二位的位置上往上抬至眼睛抬起能看见小手指外沿处。

4. 四位手

一只手保持三位，另一只手从三位切下来成二位。

5. 五位手

一只手保持三位，另一只手从二位向旁打开。

6. 六位手

一只手向旁打开，另一只手从三位切下来成二位。

7. 七位手

双手从二位向旁打开，略低于两肩。

四、手臂动作

1. 大三节

大三节即手臂从肩关节经肘关节到指关节的动作。沉肩，松肘，由肘带动小臂往手腕、手指关节处一节节顺次延伸。收回时仍沉肩、松肘，从小臂到腕关节、指关节一节节顺次回收。大三节的动作中包含有小三节的动作（小三节即指关节一节节顺次提压的动作，也可理解为柔指的过程）。

2. 撩掌

掌心向下，用手腕带动手臂由下向上动作。

3. 盖掌

手臂呈弧形，由头部上方盖至胸前按掌，掌心向下。

4. 端掌

掌心向上，从身旁向上端起。

5. 盘掌

（1）外上盘掌：右手屈肘端于腰侧，掌心向上，指尖向腰，平端至胸前；再以腕为轴，用指尖带动至右上方，向外平转手腕一圈，成掌心向上。

（2）内下盘掌：掌心保持向上，以腕为轴，用指尖带动小臂向右旁下，经腋向下里转手腕一圈，还原。

6. 云手

右手山膀位，左手端掌至胸前位；右手由外向里至左画平圆，左手相对由里向右往前画平圆，双手相对，如揉球状；然后双臂保持原距离，由左经头上画一立圆平收到左山膀位，右手再拉山膀位。

7. 小五花

双手交叉于胸前，手腕相靠。用手腕带动手掌做缩小的云手。

五、脚的基本位置

1. 正步

双脚并拢，脚尖朝前，重心在双脚上。

2. 小八字步

在正步的基础上，脚跟并拢，脚尖各向两旁打开 25° 角，重心在双脚上。

3. 大八字步

在小八字步的基础上打开双脚，两脚间隔一只脚的距离，重心在两脚之间。

4. 丁字步

在小八字步的基础上，一脚脚跟靠在另一脚侧面中部，重心在双脚上。

5. 横丁字步

在丁字步的基础上，双脚脚尖打开形成“一”字，重心在双脚上。

6. 一位

从髋关节处外旋，双腿并拢，脚跟相靠，左、右脚尖同时向外打开形成“一”字，重心在两脚之间。

7. 二位

在一位的基础上，两脚脚跟分开，间隔一只脚的距离，重心在两脚之间。

8. 三位

在一位的基础上，前脚脚跟靠在后脚脚侧的中间，两脚紧贴，前脚遮住后脚的一半，重心在两脚之间。

9. 四位

在一位的基础上，前脚向前交叉平移出去，前脚脚尖对后脚脚跟，前脚与后脚重叠对齐，前后间隔约一只脚的距离，重心在两脚之间。

10. 五位

在一位的基础上，两脚前后交叉重叠，两腿两脚相贴，重心在两脚之间。

六、脚和腿的动作

1. 绷脚、勾脚

绷脚时大脚趾向下压，脚背向上拱起；勾脚时大脚趾带动整只脚向上勾到最大限度，脚心向上翻，脚跟向前伸。

2. 射雁

小八字步准备，以左主力腿为例，右手在上做顺风旗，同时右动力腿绷

脚，小腿从主力腿后交叉方向往上抬，双膝重叠，重心微向前倾，身体向主力腿方向拧。

3. 斜探海

在射雁的基础上，上身在往主力腿方向拧的同时挑腰。

4. 吸腿

动力腿由膝盖带动弯曲抬起，脚尖离地时开始绷脚，沿主力腿内侧提至大腿间呈 90° 夹角状态。前吸腿膝盖朝正前方，旁吸腿膝盖打开朝身旁。

5. 小掖腿

动作腿由膝盖带动弯曲抬起，脚尖离地时开始绷脚；向前或向旁掖腿时动力腿膝盖打开，小脚趾外沿贴在主力腿内脚踝处；向后至后掖腿时，动力腿脚跟内侧贴在主力腿小腿下端。

6. 悠腿

主力腿站立，动力腿大腿根放松，借悠劲发力，在悠的过程中动力腿和主力腿要有内在的对抗力。

七、腰部动作

1. 涮腰

站立，双脚打开同肩宽，保持胯正直，以腰为轴，连贯做前腰、旁腰、后腰、旁腰，画平圆。

2. 姿态斜腰

小八字步准备，以左动力腿屈膝，右腿直膝绷脚点向左前方，同时右托掌、左按掌，身体向后倾，挑腰拧向右，要求整个身体与前点步在一斜线上。

3. 大掖步旁腰

右大掖步准备，右托掌，左山膀位，向左后下旁腰。