



陆奂奂 石秀茹 编

小学舞蹈教学参考书

XIAOXUE WUDAO JIAOXUE CANKAOSHU

人民教育出版社

封面设计：武奎英 冀希如

小学舞蹈
教学参考书

陆奂奂 石秀茹 编

*

人民教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京市房山县印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张4.5 字数 130,000

1983年1月第1版 1983年10月第1次印刷

印数1—16,000

书号7012·0648 定价0.63元

编者的话

舞蹈是少年儿童非常喜爱的一种活动，也是小学体育教学的重要内容之一。通过舞蹈教学能培养学生的节奏感、韵律感；全面发展学生的身体素质，增强学生的体质；又是陶冶学生性格，对学生进行审美教育比较理想的方式；对普及小学舞蹈活动，活跃学校的文化生活，向学生进行共产主义教育，具有重要的意义。因此，中、小学的体育教师和学生普遍地希望在体育教学中，学习一些舞蹈的内容。鉴于现行的全日制十年制体育教材中没有舞蹈，我们根据全日制十年制小学体育教学大纲的指导思想和体育教学的目的任务，编写了这本《小学舞蹈教学参考书》供小学体育教学和开展课外文娱活动时参考使用。

全书主要包括：小学舞蹈教学的意义和任务，舞蹈教材的特点与教学注意事项，~~舞蹈的基本动作~~；具体教材范例。具体教材范例的份量~~比原教材多~~多一些，以便教师从中选用。书中的范例~~没有按~~按年级来编写，这主要是为了适应各学校不同情况，以便~~灵活地选用~~。

本书中的图解，~~绝大部分不是连续图~~。为了节省篇幅，重复的动作没有制图。看图时应根据动作说明，把动作的节拍与相应的图号相对照。

本书在编写过程中曾得到上海、天津、南京等地的教育局、教师进修学院及许多教师的大力支持，中国舞蹈协会吴

晓邦同志、郭明达同志也予以热情关怀，对此表示感谢。

本书具体教材范例部分，曾在北京市西城区复兴路小学、西绒线胡同小学、德胜门外关厢小学、新文化三小、实验二小进行了教学实验，得到西城区教育局、教育学院西城分院、区教研组的大力支持。上述有关学校的体育教师为教材实验工作付出了辛勤的劳动，在此一并表示感谢。

因时间仓促，未能系统地总结我国小学舞蹈教学的经验，加之我们的水平有限，书中的缺点和错误在所难免，请小学体育老师在使用中多提宝贵意见，并请批评指正。

目 录

编者的话

一、小学舞蹈教学的

意义和任务……(1)

二、小学舞蹈教材的

特点……(3)

三、小学舞蹈教学的

注意事项……(6)

四、舞蹈基本动作……(7)

五、具体教材范例……(25)

音乐游戏……(25)

(一) 节奏游戏……(26)

(二) 大家来跳舞……(28)

(三) 兰鸟……(33)

(四) 拍手游戏……(36)

唱歌跳舞……(39)

(一) 上学歌……(39)

(二) 这是什么?……(43)

(三) 快乐的歌唱家……(47)

(四) 金色的太阳……(52)

(五) 娃哈哈!……(56)

(六) 小鸭子……(61)

(七) 雪花……(66)

(八) 小司机……(73)

(九) 庆祝“六一”

儿童节……(79)

(十) 秧歌舞 <1>……(83)

(十一) 丰收之歌……(86)

(十二) 我们的朋友遍

天下……(90)

(十三) 大雁大雁天上

飞……(95)

(十四) 我们是快乐的

好儿童……(100)

(十五) 我们的生活多

美好……(104)

(十六) 小小骑兵连……(111)

(十七) 我们多么幸

福……(119)

(十八) 小白船……(131)

(十九) 让我们荡起双

桨……(138)

(二十) 弹簧步……(148)

(二十一) 秧歌舞

<2>……(152)

(二十二) 踢踏步练习(155)

艺术体操……(158)

(一) 徒手操……(158)

(二) 球操……(180)

(三) 绳操……(196)

一、小学舞蹈教学的意义和任务

舞蹈是经过提炼、组织编排和艺术加工的、有节奏的人体动作和造型，能表达人的思想感情和反映社会生活的一种艺术形式。舞蹈与文学、音乐、美术等艺术紧密地联系在一起，因此，舞蹈也被人们称为综合性的、动的艺术。

但是，学校的舞蹈教材，尤其是小学舞蹈教材与专供观赏的舞台舞蹈艺术不同。小学舞蹈教材是以锻炼学生的身体，陶冶学生的性格，对学生进行教育为目的的。在内容上多以有节奏、有趣味的节奏游戏、边唱边跳的歌舞、集体舞等形式出现。小学高年级还可以学习一些简单的韵律体操的内容。

小学舞蹈教学的具体任务是：

- 1.通过舞蹈教学，培养学生的节奏感、韵律感和表现力；
- 2.锻炼学生的身体，全面地发展学生的身体素质，尤其是对发展学生动作的协调性具有良好效果；
- 3.对学生进行审美教育，培养学生讲文明，懂礼貌，服从组织，遵守纪律和美的情操；
- 4.使学生学习一些浅易的舞蹈基础知识、基本技能和基本技术，以及初步的韵律体操动作；
- 5.普及小学的舞蹈活动，活跃学校的文化生活，向学生进行思想教育。

小学生正处在生长发育的兴旺时期。根据他们精力充

沛，喜欢活动，特别是在唱歌中喜欢手舞足蹈的心理特征，小学的体育课，选择了一些生动活泼，韵律感强，形象有趣味的舞蹈教材进行教学，能促进学生身心的健康发展。

小学生从入学起，开始真正成为集体的一名成员，在学校里，组织起来的集体关系和集体生活是学生个性发展的最重要的条件之一。而小学舞蹈教材正是促进和丰富学生集体活动的一些内容。这些舞蹈活动又以极大的兴趣吸引着小学生，使其在兴趣的诱导下，促进学生个性的发展。例如：学生们在集体舞蹈中，组织成的圆形队及其它各种队形，就表现了集体团结的象征；学生在舞蹈中，动作行止有节，进退有序，来去穿插，互相礼让，互相尊敬，增进了同学之间的友谊。学生在愉快的舞蹈活动中，逐步地明确了自己参加活动的目的和意义，并养成用集体的精神约束个人某些行为的习惯，进而使个人的行为去服从集体的意志，通过舞蹈教学使学生潜移默化地受到组织纪律性和集体主义的教育，培养学生心灵美、行为美的高尚情操。

内容丰富，形式多样的舞蹈教学，不仅能锻炼学生的身体，使其学习一些舞蹈的基本技术和技能，还能丰富学生的科学知识。歌舞中的诗歌、音乐、舞蹈是三位一体的。歌词是经过文学家的提炼加工，使歌舞所要表现的主题思想更加凝炼、集中，学生借助歌词，在舞蹈中抒发自己的感情。通过舞蹈教学使学生在赞颂真的、善的、美的事物中，培养学生爱祖国、爱人民、爱科学、爱劳动、爱护公共财物等优良品质。用社会主义的伦理道德，在学生幼小的心灵里播下勤劳、善良、正直、勇敢的种子。歌舞教材的内容一般是反映

学生时代的集体生活，能激发学生的情绪，促进学生之间感情的交流。并使学生对周围事物产生浓厚的兴趣，使之对生活 and 未来充满希望和信心。

歌舞一般是通过借事抒情来表达主题思想的，因此，不仅要求学生具有外在的表现力和美感，而且还要有内在的表现力和内在的美。儿童对思维本身进行分析综合的能力是和他们内部语言的发展分不开的，而舞蹈能促进学生内部语言的发展，进而能丰富学生的想象力，促进学生智力和思维的发展。

小学舞蹈教材动作的节奏变化是有其自身的规律性的，有快有慢，有强有弱，动作由简单到复杂。学生通过各种不同节奏动作的练习，对提高学生神经系统的灵活性，以及控制身体的能力具有重要的意义。

舞蹈动作是一种美的艺术，它是通过人体优美的动作表现出来的。因此，通过舞蹈教学，在培养学生具有身体的正确姿势和健美的体形方面有着非常重要的意义。

二、小学舞蹈教材的特点

1. 选编小学舞蹈教材，是以学生的生理和心理特征为依据的。

小学生的心理是以直观形象思维为主要形式，尤其低年级表现得更为突出。但随学生年龄的增长，以及知识水平的不断丰富，学生抽象思维的水平也不断得到提高。小学舞蹈教材的选编，是以儿童少年思维的发展特征为依据的。

首先，教材中选编的边唱边跳的歌舞内容，主题思想明确，能激发学生的情绪，让学生在舞蹈中去认识事物，明辨是非，进而去探索。

另外，歌舞的动作具有形象、具体、趣味性较强的特点，便于学生掌握，并能启发学生学习的积极性。为此，根据小学生模仿能力强的特点，本书在编低年级舞蹈教材时，以模仿性和拟人化的方式，选编了学生非常喜爱的形象、生动、活泼的《这是什么？》、《快乐的歌唱家》、《小鸭子》等内容。学生通过模仿时钟“嘀答！”“嘀答！”地走动；模拟小青蛙在池塘边勤劳地“歌唱”；模仿小鸭子被赶到池塘里去的情景，边歌边舞，以歌舞表现自然界的各种事物之间的相互联系，使学生既锻炼了身体，又增长了知识，身心都得到发展。学生跳舞的情趣和学习的积极性很高，便于学生掌握和巩固所学的舞蹈基本动作。

小学舞蹈教材的选编，既照顾了舞蹈动作的特点，又注意了全面地发展学生的身体，提高学生的身体素质。在舞蹈动作的安排上，有走的、跑的、跳的和转体的动作；也有动作幅度大的伸展性动作，及各种不同程度的屈体和下蹲的动作。同时，为了使全体学生都能同时得到练习的机会。舞蹈教材多采用了大家一起跳的集体舞的形式。

2. 从学校实际出发，舞蹈教材的内容与形式，有利于教学和活跃课外生活。

为了使舞蹈与音乐教学相结合，为了便于舞蹈教学，在创编歌舞时，大部分歌曲选自《全日制十年制学校小学试用音乐课本》。这些歌曲具备以下一些特点：

①歌曲的主题思想明确，因而使舞蹈所要表现的中心有了确定性；

②歌曲的题材大都反映了少年儿童的生活，能激发学生感情和表现力，使学生在舞蹈中的表现有了可靠的依据；

③这些歌曲的歌词具有借事抒情的特点，因此，学生在舞蹈中，通过模仿、拟人化的方式，抒发情感，使学生体会到自己是抒情的主人。

舞蹈歌曲选自学生相应年级的音乐课本，这就节省了体育教师在进行舞蹈教学时教唱歌曲的时间。学生对舞蹈歌曲比较熟悉，不仅便于学生利用课外时间复习、巩固、提高所学的舞蹈，也有利于活跃学校课外生活。

3. 教材内容比实际要教的多一些，便于教师选用。

小学舞蹈教材的内容是以范例的形式出现，没有按年级编写。教师可根据体育课的教学任务、教材内容以及课的各部分的教学任务的要求自行选择；也可根据学生的性别、年龄、舞蹈基本技术的水平选择内容。选择时，可不受年龄限制，灵活掌握。

根据小学生的特点，为了从教材内容上引起学生的兴趣，调动学生学习的积极性，教材中既编写了低年级学生喜爱的形象稚朴的舞蹈内容，也编写了女学生喜爱的韵律感强、动作幅度大、优美舒展的舞蹈内容和男学生喜爱的刚劲有力、节奏感强、活泼有趣味的舞蹈内容。

4. 舞蹈内容的选编力图反映出我国多民族的特点。由于我国各民族都有自己喜闻乐见的歌舞，但不可能都选进本书。教师可以补充一些本民族的歌舞内容进行教学。

5. 本书还为高年级学生编写了集体舞和动作简单的韵律体操（艺术体操）的内容，为将来过渡到中学学习艺术体操打下基础。

三、小学舞蹈教学的注意事项

我国小学的表情歌舞、唱游以及简单的集体舞的教学，具有长远的历史。不少体育教师有丰富的教学经验。虽然舞蹈教学在十年动乱时被中断了，但目前又都活跃起来，各地都有很好的经验。这里提出一些教学注意事项（包括教法建议），仅供参考：

1. 通过舞蹈教学，寓思想教育于舞蹈教学之中，使学生逐步明确舞蹈教材的意义，提高学生学习舞蹈的自觉性和积极性。

2. 在舞蹈教学中，根据学生模仿能力强的特点，要求教师讲解要简明扼要、形象生动，启发学生的想象力；示范要动作准确、规范，一般是采用镜面示范的方法、新授课，教师应先给学生做完整的示范，给学生以完整的舞蹈印象。

3. 在教舞蹈动作前，先让学生复习舞蹈的歌曲。在唱歌的过程中，教师可引导学生用拍手或踏脚的方法，熟悉、掌握歌曲节奏的快慢与轻弱。教师也可根据歌曲和舞蹈动作的特点，带领学生做一拍一动，两拍一动，三拍一动……的各种变换节奏的动作，从而提高学生音乐欣赏的能力和节奏感。

4. 教师可根据音乐和舞蹈动作的要求进行分段教学，舞

蹈动作复杂的，应先教会学生基本动作。在进行基本动作的教学时，对协调性较强，又较复杂的动作，可先分别教会学生腿的、手臂的或身体其他部位的动作，待各部分动作熟练后，再进行完整动作的练习。

5.在歌舞的教学中，要善于揭示歌词的主题及所表现的人物的性格，开阔思路引导学生多思、深思。通过舞蹈教学，启发学生对生活、理想、艺术和科学的想象力和创造力。

6.教师要根据体育课的任务，教学内容以及课的生理负荷等，通盘考虑，选择舞蹈教材的内容。

在教授新的舞蹈教材时，应有目的地复习已学内容，便于学生巩固、提高。同时，要把舞蹈教学与课外活动结合起来，为普及学校舞蹈活动打基础。

7.舞蹈教学要纳入学校体育教学计划，合理安排舞蹈教学学时数。一般低年級的舞蹈教学学时数应比高年级比例大些。有的体育教师因为自己不善于跳舞，进行舞蹈教学时有一定的困难，本书尽可能地使未学过舞蹈的体育教师。只要认真对待，稍加努力就可以学会。

舞蹈教学学时数分配也应合理安排。不能用舞蹈代替全部体育教材。

8.少数民族地区的学校，可结合民族的特点，调整和补充教材内容。

四、舞蹈基本动作

舞蹈的基本动作是学习舞蹈知识和技能的基础。掌握了

基本动作便于学习舞蹈并进行舞蹈教学。尤其对培养学生身体的正确姿势，具有重要的意义。

1. 动作的基本方向：

动作的基本方向包括有：正前方、右斜前方、右侧方、右斜后方、正后方、左斜后方、左侧方、左斜前方，共八个方向（图 1）。

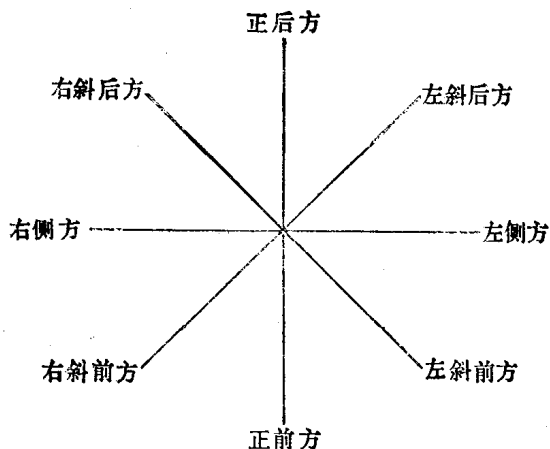


图 1

2. 身体的基本部位：

(1) 站立的基本姿势：

动作：

头正直，眼平视。沉肩，挺胸立腰，腹部微收，收臀提胯，两腿夹紧。

教法：

教师讲解、示范动作后，让学生做1、2分钟，体会动作

要求，也可让学生靠墙站立，体会动作。

(2)手型 舞蹈的手型动作很多，这里讲述的是一般常用的动作。

动作：

女生手型：手自然伸展，腕部自然放松。拇指稍内收与中指相对。

男生手型：拇指伸直稍外展，其余四指并拢伸直。

教法：

由两臂下垂开始，自然放松地向前、向两侧举起体会动作。先练习单手，再做双手的动作。

(3)臂的基本部位：

为了便于教学，现将芭蕾舞中臂的七个基本部位的动作介绍如下，由于小学舞蹈大多是表情歌舞的内容。因此，各部位的动作要求不象芭蕾舞动作要求的那样规范。

动作：臂的七个基本部位（图2）。



图 2

一位：两臂下垂于体前，手心相对。

二位：两臂前举，与肩同宽，手心向下。

三位：两臂上举，与肩同宽，手心相对。

四位：一臂在二位，另一臂在三位。

七位：两臂侧平举，稍沉肩，垂肘，手心向下。

五位：一臂在三位，另一臂在七位。

六位：一臂在七位，另一臂在二位。

教法：

首先要做好一位的动作，要求臂成弧形，肘、腕关节屈的圆滑，臂要拉长。其它部位的动作，只是两臂方向不同，其动作要求均相同。再做一——七位连续动作的练习。在练习中逐步记清七个部位的动作。

教师用口令指挥学生做动作，当教师指定学生做某部位的动作时，学生再做出该部位的动作。在教学中，可先采用原地的练习方法，待学生熟练后可配合行进间进行练习。

(4)脚的基本部位：

①正步：

动作：

两脚靠紧，脚尖向前，重心在两脚上，面向前站立。

②丁字步：

动作：

左(右)脚跟靠于右(左)脚足弓处，右(左)脚尖向斜前方，两脚象一斜“丁”字，重心在两脚上，面向前站立。

③小八字步：

动作：

脚跟靠拢，两脚尖向外，两脚尖间隔一脚长，重心在两脚上，面向前站立。

④大八字步:

动作:

两脚跟左右相距一脚半,重心落于两脚间,其他动作要求同小八字步。

⑤弓箭步:

动作:

左(右)脚前出一步屈膝弓腿,小腿与地面垂直,大腿要平。同时后腿绷直,脚尖稍向外。重心在两腿间,上体直立向前为前弓步。如左(右)腿向侧出步,屈膝弓腿,而另一腿伸直,两脚脚尖稍向外为侧弓步。

教法:

正步、丁字步、小八字步、大八字步等之间不是连接的关系。教学中不必按顺序来教。可作为开始姿势,结合其它动作进行教学。弓箭步是要求腿部肌肉力量和控制身体能力较强的动作,待学生掌握弓箭步的动作后,可通过组织学生做弓箭步——还原的连续动作,以增强学生的腿部力量。

上述基本动作虽然技术简单,但对学生初步建立舞蹈动作的基本概念,培养学生各种正确的身体姿势,养成良好的体态以及提高控制身体的能力,具有重要的意义。为此,在教学中要严格要求,不仅要教会学生动作,而且要使其养成注意身体姿势的习惯,并贯彻到日常教学中去。

3.基本步法:

(1)柔软步:

音乐:可用 $\frac{3}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 拍的音乐伴奏,一拍完成。

预备姿势:小八字步站立。

动作：

左(右)腿前伸脚面绷直向外。由脚尖先着地，柔软地过渡到全脚掌着地，重心随之前移。行进时两脚跟落在一条直线上。

教法：

①两手叉腰做柔软步的慢动作练习。让学生体会出步时腿外旋，落步要柔软和重心前移的动作。

②连续行进的动作练习，开始做两拍一步，再做慢速的一拍一步，最后按进行曲速度行进。注意强调学生步子要柔软，上体不要晃动，不要僵硬（如耸肩等）；髋关节不要扭动。为提高学生练习的积极性，可按图形行进。两臂也可自然前后摆动或加做其它手臂动作等。

〔注〕：有些舞蹈基本步法半拍的动作，为了便于叙述，现将一拍中的前半拍简写为“<1>”；后半拍简写为“<拍>”，“<1拍>”表示为一拍。以下拍节均照此写法。

(2)足尖步：

音乐：可用 $\frac{3}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 拍的音乐伴奏，一拍完成。

预备姿势：小八字步提踵站立。

动作：

左(右)腿绷脚前伸，脚面向外，由脚尖先着地过渡到前脚掌，同时，立踵重心移至左腿，右(左)腿准备前移接做第二步。

教法：

①提踵立的练习。由小八字步或丁字步站立——提踵立的反复练习。要求提踵要有力，下落要轻。