

星海音乐学院社会艺术水平考级全国通用教材  
星海音乐学院考级委员会 组编

谢琼 李晓燕 主编

# 中国舞（幼儿篇）

二级



- ◎为3-6岁幼儿量身打造
- ◎图文结合，线上视频即时示范
- ◎注重学习的趣味性和训练的科学性



书中更有丰富视频  
等你开启！

复旦大学出版社

星海音乐学院社会艺术水平考级全国通用教材  
星海音乐学院考级委员会 组编

谢琼 李晓燕 主编

# 中国舞（幼儿篇）

二级

贵州师范学院内部使用



復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国舞. 幼儿篇. 二级/谢琼, 李晓燕主编. —上海: 复旦大学出版社, 2019. 10  
星海音乐学院社会艺术水平考级全国通用教材  
ISBN 978-7-309-14631-8

I. ①中… II. ①谢…②李… III. ①中国舞-水平-考试-教材 IV. ①J722.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 207173 号

中国舞. 幼儿篇. 二级

谢琼 李晓燕 主编  
责任编辑/高丽那

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海盛通时代印刷有限公司

开本 889 × 1194 1/16 印张 3.75 字数 603 千

2019 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-14631-8/J · 409

定价: 35.00 元

---

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调  
版权所有 侵权必究

贵州师范学院内部使用

## 编委会

组 编：星海音乐学院考级委员会

主 编：谢 琼 李晓燕

副 主 编：孙 涛 焦澍淇 王田甜 夏志恒

参 编 人 员：孟 超 肖梦妮 袁燕红 吴 曦 喻 洁 王 静 李金玲

王朝旭 时 婷 周 珂 邓黄鹂 林芝贤 陈怡生

视频拍摄单位：广东国安通航智能航空技术发展有限公司

视 频 剪 辑：郑敏健

化 妆：马晓洁

表 演 演 员：郭紫嫣 林薇薇 邱宝菁 廖 颖 周紫涵 吴 丹

## 星海音乐学院考级委员会

**主任:** 王秀明 蔡乔中

**副主任:** 李振连 陈平 陶陌 彭伟力 温方

**委员:** (以姓氏笔画为序)

米恒 严冬 严琦 李复斌 李晓燕

李海鹰 杨岩 吴莉 吴家翠 辛笛

张强 林松源 周晓音 崔泉馨 谢及

黎颂文

## 考级委员会办公室

**主任:** 温方

**秘书:** 竺林

## 前 言



星海音乐学院作为高等音乐专业学府，以音乐与舞蹈学学科为主，始终以培养高素质音乐与舞蹈人才为己任。星海音乐学院考级委员会是2002年经文化部批准成立，面向全国开展社会艺术考级活动的考级机构。

“星海音乐学院社会艺术水平考级全国通用教材”之《中国舞》是面向广大幼儿、儿童、青少年及舞蹈爱好者，推行全民素质教育的舞蹈考级教材。本教材的内容采取图文结合的方式，并配有音频和视频，便于教师教授和学生学习。教材共分6册，1—3级每级1册，4—6级合1册，7—10级合1册，11—12级合1册。第1—10级为普及型课程，供3—16岁的幼儿、儿童、少年学习，第11—12级为专业型课程，供16岁以上的青年学习。教材的特点是集舞蹈的训练性、娱乐性和知识性为一体，注重学习的趣味性和训练的科学性，有利于促进学生的素质培养和身心健康。

第1—3级教材遵循国家教育部颁发的《3—6岁儿童学习与发展指南》，根据不同年龄阶段的幼儿骨骼和肌体发育特点，有针对性地对每个组合给予教学提示，力求在幼儿舞蹈教学训练中将规范性、理论性、实践性相结合，是一套为3—6岁幼儿量身打造，符合幼儿心理和生理特征，科学、系统、全面的舞蹈普及教材。教材结构完整，内容连贯，针对引导式教学需要，在内容编写上通过动作和歌词的对应，使孩子们边跳边唱，记忆动作，自发地陶醉于充满温暖的舞蹈情境中，感受和欣赏舞蹈艺术之美。

# 目录



## 上篇 技能组合训练 / 1

### 地面训练 / 2

- 1 勾绷脚练习：《颜色歌》 / 2
- 2 前压腿练习：《滑滑梯》 / 6
- 3 吸伸腿练习：《金色的童年》 / 10

### 头部训练 / 14

- 4 眼睛与头的练习：《小老鼠上灯台》 / 14

### 手部训练 / 18

- 5 手型练习：《鲜花开》 / 18
- 6 手位练习：《铃儿响叮当》 / 21

### 把杆训练 / 25

- 7 脚的练习：《小小鸭子》 / 25

### 舞步训练 / 30

- 8 蹦跳步练习：《蓝精灵》 / 30
- 9 横移步练习：《围个圆圈走走》 / 33

### 音乐训练 / 36

- 10 节拍（四拍子）练习：《太阳眯眯笑》 / 36

### 结束训练 / 40

- 11 行礼练习：《星星的心》 / 40

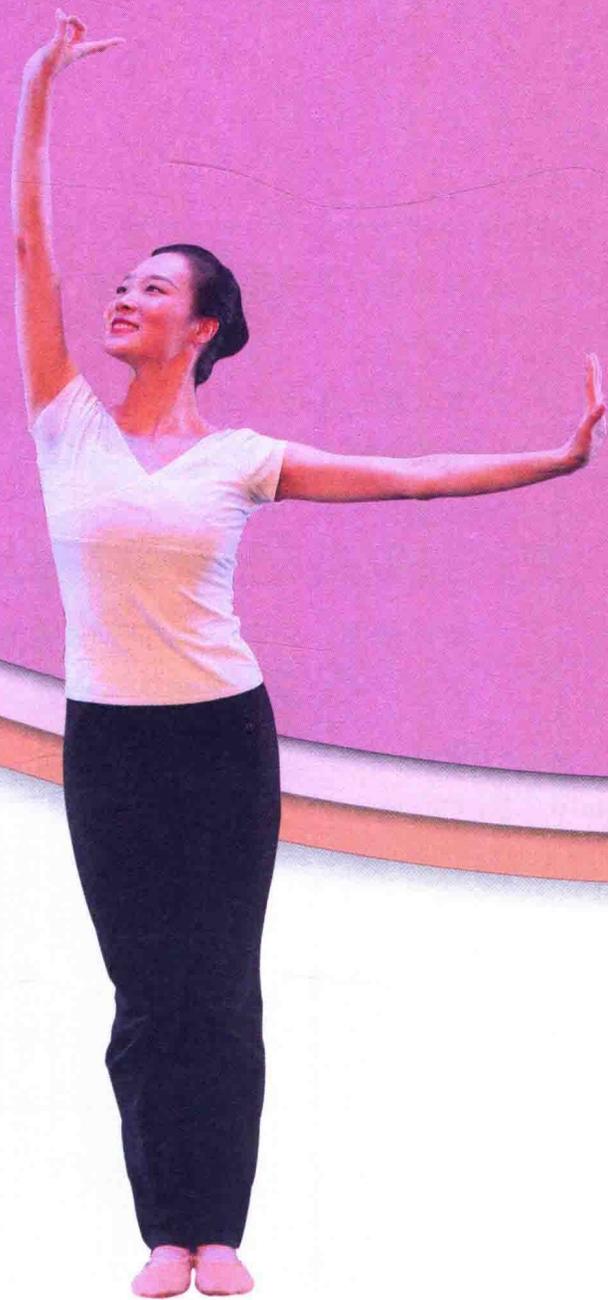
## 下篇 教学方法训练 / 45

- 一 舞蹈课程基础知识试题 / 46
- 二 课堂导入训练 / 49
- 三 教学组合试讲 / 52

上  
篇

# 技能组合训练

贵州师范学院内部使用



## 地面训练

## 1. 勾绷脚练习：《颜色歌》



## 学习目标

1. 训练倾头与单勾脚、单绷脚的协调配合。
2. 做双绷脚、双勾脚、交替勾绷脚时保持后背直立，膝盖伸直、紧贴地面。
3. 双手位于旁斜下位时，保持手指尖延伸、轻触地面，保持上身直立体态。



## 教学知识点

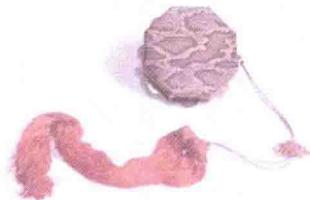
## 动作名称

1. 单勾脚：单脚脚尖最大限度勾起，脚跟往远处蹬并离开地面。
2. 单绷脚：单脚脚尖最大限度下压，脚腕延伸，脚背绷住。
3. 双勾脚：双脚脚尖最大限度勾起，脚跟往远处蹬并离开地面。

4. 双绷脚：双脚脚尖最大限度下压，脚腕延伸，脚背绷住。
5. 双吸腿：保持坐立体态，双腿绷脚并拢从伸直状态往身体方向收至弯曲状态。

## 教学提示

1. 勾绷脚是本级第一次接触，教授时应分解组合进行练习，先帮助学生掌握正确的勾脚与绷脚动作，可以坐在矮凳上，上身直立、屈膝进行练习。
2. 勾绷脚动作的主要参与肌肉是小腿、足底肌群，不可强调大腿用力，在做伸腿坐姿练习时，为了膝关节伸直贴地，才可强调大腿用力。
3. 前双吸腿转体动作，要求骨盆稳定、脊柱保持直立，脚尖点地。





## 教学内容

### 音乐

### 颜色歌

1 =  $\flat$  E  $\frac{4}{4}$

佚名 曲

(1 1 2 3 2 1 2 3 4 3 2 | 2 2 3 2 1 7 1 -) || : 1 1 2 3 2 1 1 2 2 2 |

2 2 3 4 4 3 2 3 3 4 5 | 5 5 5 3 1 1 6 6 6 | 1̇ 7 6 5 0 3 1 7 2 1 :||

1 1 2 3 2 1 2 3 4 3 2 | 2 2 3 2 1 7 1 - |

|| : 1 1 2 3 2 1 1 2 2 2 | 2 2 3 4 4 3 2 3 3 4 5 | 5 5 5 3 1 1 6 6 6 |

1̇ 7 6 5 0 3 1 7 2 1 :|| 1̇ 0 0 0 ||

音乐：  
《颜色歌》



### 准备动作

面向 8 点，坐立，双腿并拢朝 8 点方向伸直，绷脚，

双手旁斜下位，指尖轻触地面，共八拍。(图 1-1)

### 主体动作

#### [1]—[4] 小节

1—2 双脚向上勾脚 2 拍。(图 1-2)

3—4 双脚向下绷脚 2 拍。

5—6 双脚向上勾脚 2 拍。

7—8 双脚向下绷脚 2 拍。

#### [5]—[8] 小节

1—4 左脚保持绷脚状态，右脚向上勾脚 1 拍。(图 1-3)

右脚保持绷脚状态，左脚向上勾脚 1 拍。第 3 拍  
双脚向上勾脚，第 4 拍向下绷脚。

5—8 重复 [5]—[8] 小节 1—4。

#### [9]—[12] 小节

1—2 双脚向上勾脚 2 拍，右倾头，双手扩指放至脸颊  
两边。(图 1-4)

3—4 双脚向下绷脚 2 拍，头回正，双手回到旁斜下位。

5—6 双脚向上勾脚 2 拍，左倾头，双手扩指放至脸颊  
两边。

7—8 双脚向下绷脚 2 拍，头回正，双手回到旁斜下位。

### [13]—[16] 小节

- 1—4 左脚保持绷脚状态，右脚向上勾脚 1 拍，右倾头。  
 右脚保持绷脚状态，左脚向上勾脚 1 拍，左倾头。  
 第 3 拍头回正，双脚向上勾脚，第 4 拍向下绷脚。
- 5—8 重复 [13]—[16] 小节 1—4。

### [17]—[20] 小节

- 1—2 双腿并拢绷脚，膝盖带动脚跟、脚掌、脚尖做吸腿动作。(图 1-5)
- 3—4 脚尖点地移至 2 点。
- 5—8 双腿伸腿，绷脚，第 7 拍保持不动。

### [21]—[36] 小节

重复 [1]—[16] 小节。

### 结束动作

双脚勾脚吸腿，上身挺拔，双手旁斜下位，指尖点地，下巴抬起，头朝 8 点方向。(图 1-6)



勾绷脚练习：《颜色歌》(正面示范)



勾绷脚练习：《颜色歌》(多角度示范)



### 注意事项

1. 坐立时，保持上身挺拔，不前倾不后躺，双手置于旁斜下位，指尖轻触地面。
2. 做双勾脚、双绷脚时，注意膝盖伸直。
3. 做单勾脚、单绷脚配合倾头时，注意脚的动作要准确到位。





## 示范图例



图 1-1



图 1-2

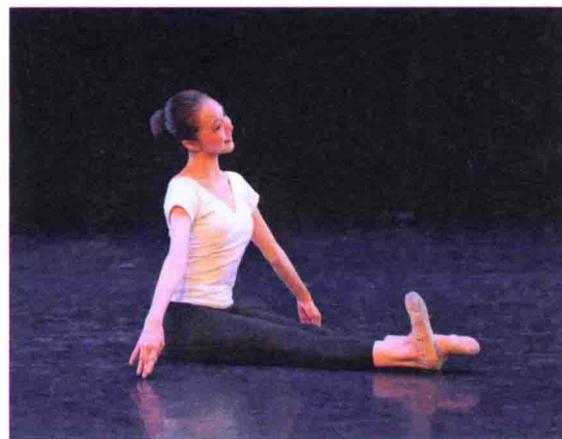


图 1-3



图 1-4



图 1-5



图 1-6

## 2. 前压腿练习：《滑滑梯》



### 学习目标

1. 训练前腿的柔韧性。做勾绷脚动作时脚的灵活性。
2. 训练手的力度和灵活性。
3. 双手位于旁斜下位时，手指尖延伸，轻触地面，保持上身直立体态。



### 教学知识点

#### 动作名称

1. 旁开腿压胯：双脚勾脚，同时向旁最大限度打开，骨盆保持稳定，上身前倾，同时肩、胸打开，后背延伸、拉长。
2. 坐压前腿：正步位，上身伸腿坐，保持直立，向前折叠俯于腿上，后背延伸拉长。
3. 单勾脚：单脚脚尖最大限度勾起，脚跟往远处蹬并离开地面。
4. 单绷脚：单脚脚尖最大限度下压，脚腕延伸，脚

背绷住。

5. 双勾脚：双脚脚尖最大限度勾起，脚跟往远处蹬并离开地面。
6. 双绷脚：双脚脚尖最大限度下压，脚腕延伸，脚背绷住。
7. 扩指：手指张开，指尖用力，尽量张到最大。

#### 教学提示

1. 初学者在做双脚前压动作时，由于柔韧性受限，向前俯压容易拱背，所以压腿时骨盆要随身体躯干向前俯压（“骨盆前倾”），防止上身变成前弯腰状态，腿部后侧肌肉无法有效拉伸。
2. 在做双脚前压动作过程中要求拉长后背，腹部找大腿，胸部找小腿，向远拉长，不要一味强调向下压。
3. 做横叉压腿动作时，注意大腿始终保持外旋状态，膝关节不可对着前方或向下（“大腿内旋”）。
4. 教学时，单独把组合中的压腿动作提炼出来进行练习，建议每次课堂热身活动后，用10—20分钟时间进行拉伸，逐渐提高学生的柔韧性。



## 教学内容

### 音乐

#### 滑 滑 梯

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

佚名 词曲

$\dot{1} \dot{1} 5. \underline{5} \mid 3 6 5 - \mid 5. \underline{5} 5 3 \mid \underline{6 5} \underline{2 3} 1 - \mid$

$1 1 1. \underline{3} \mid 5 5 3 - \mid 5 5 3. \underline{1} \mid 5 6 5 - \mid \dot{1}. \dot{1} 5 3 \mid$

$1 6 5 - \mid 5. \underline{5} 5 3 \mid \underline{6 5} \underline{2 3} 1 - \mid \overset{1.}{5. \#4} \underline{5.4} 5 5 \mid \underline{3. \#2} \underline{3.2} 3 1: \parallel$

$\overset{2.}{\dot{1} 5 \dot{1} 0 \dot{1} 7 \dot{1} 2} \mid \dot{3} \dot{3} \dot{2} \dot{3} \dot{1} \mid 7 6 7 \dot{1} 2 \dot{3} \dot{2} \mid \dot{2} \dot{2} \dot{2} 5 \dot{1} \dot{1}: \parallel$

$1 1 1. \underline{3} \mid 5 5 3 - \mid 5 5 3. \underline{1} \mid 5 6 5 - \mid \dot{1}. \dot{1} 5 3 \mid$

$1 6 5 - \mid 5. \underline{5} 5 3 \mid \underline{6 5} \underline{2 3} 1 - \mid 5. \underline{5} 5 3 \mid \underline{6 5} \underline{6 7} \dot{1} - \mid$

$\dot{1} \underline{7 5 0} \dot{1} \underline{7 6 5} \mid 5 \underline{6 7 0} \dot{1} \underline{7 6} \mid 7 \underline{6 5 0} 5 \underline{6 7} \mid \dot{1} \dot{1} \dot{1} 5 \dot{1} - \parallel$

音乐:  
《滑滑梯》



### 准备动作

1—8 面向1点,保持伸腿坐姿,绷脚尖,双手分开至旁斜下位,指尖轻触地面。(图2-1)

### 主体动作

#### [1]—[2] 小节

1—8 双脚向上勾脚1拍,向下绷脚1拍,重复4次,共8拍。

#### [3]—[4] 小节

1—2 双吸腿。双手屈肘置于膝盖,低头,2拍。

3—4 双手屈肘将手置于膝盖,低头,2拍。

5 双腿绷脚伸直,双手向前推出,经脚尖分开至旁斜下位。(图2-2)

6—8 双手置于旁斜下位,指尖轻触地面。

#### 间奏 [5] 小节

1 起右手至右耳朵旁,扩指,左倾头,左手指尖向斜下方点地。(图2-3)

2 起左手至左耳朵旁,扩指,右倾头,右手指尖向斜下方点地。

3—4 双手握空拳经正上位变扩指，再往下画弧线至旁斜下位。

### [6]—[7] 小节

1—2 左脚保持绷脚状态，右脚向上勾，右倾头 1 拍，右脚向下绷，头回正 1 拍。

3—4 右脚保持绷脚状态，左脚向上勾，左倾头 1 拍，左脚向下绷，头回正 1 拍。

5—8 重复 [6]—[7] 小节 1—4。

### [8]—[9] 小节

1—2 双脚吸腿绷脚并拢，先右再左，一拍一次。

3—8 重复 [3]—[4] 小节 3—8。

### [10]—[11] 小节

1—4 重复 [5] 小节。

5—8 旁开腿，绷脚。双手与肩同宽置于前斜下位，指尖点地。(图 2-4)

### [12]—[13] 小节

1—2 左脚保持绷脚状态，右脚向上勾，右倾头 1 拍，

右脚向下绷，头回正 1 拍。

3—4 右脚保持绷脚状态，左脚向上勾，左倾头 1 拍，左脚向下绷，头回正 1 拍。

5—8 重复 [12]—[13] 小节 1—4。

### [14]—[15] 小节

1—2 双脚吸腿，绷脚背。

3—4 双手屈肘放至膝盖，第 4 拍勾脚。(图 2-5)

5—8 双脚旁开腿，勾脚，双手放至膝盖。

### [15] 小节

1—4 面向 1 点，双腿并拢正步位伸坐，上身保持直立，绷脚，双手置于旁斜下位，指尖轻触地面。

### [16] 小节

1—2 双腿并拢吸腿坐，上身保持直立，绷脚尖，双手伸直环抱交叉于小腿前，右手在上，低头，2 拍。(图 2-6)

3—4 面向 1 点，双腿并拢正步位伸坐，上身保持直立，绷脚，双手旁斜下位，指尖轻触地面。



前压腿练习:《滑滑梯》(正面示范)



前压腿练习:《滑滑梯》(多角度示范)



## 注意事项

1. 压腿时,保持上身挺拔,不前倾不后仰,双手置于旁斜下位,指尖轻触地面。
2. 压腿时强调双腿并拢,双膝伸直。
3. 压腿幅度“因材施教”。



## 示范图例

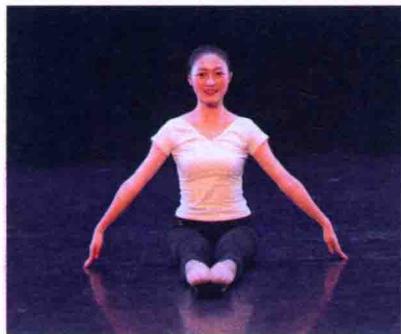


图 2-1

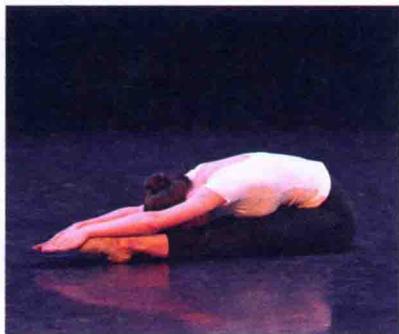


图 2-2

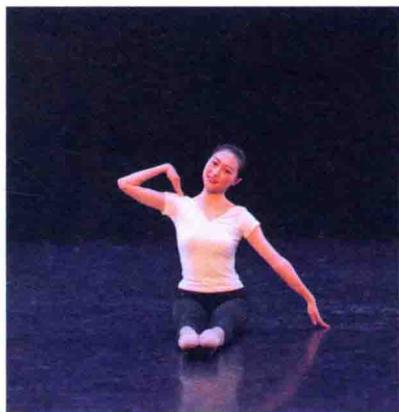


图 2-3

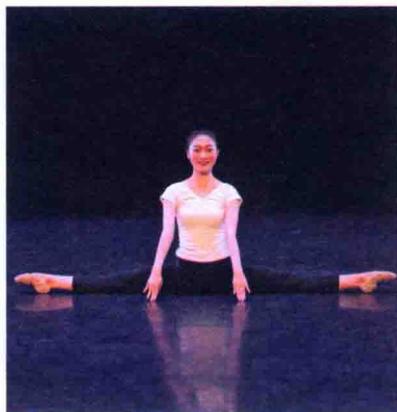


图 2-4

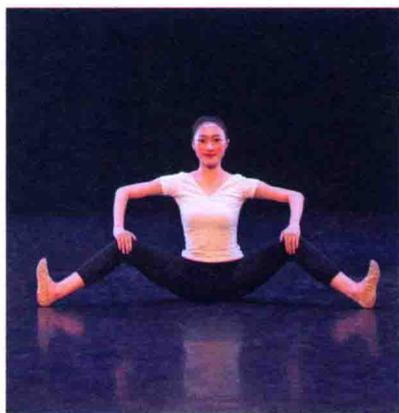


图 2-5

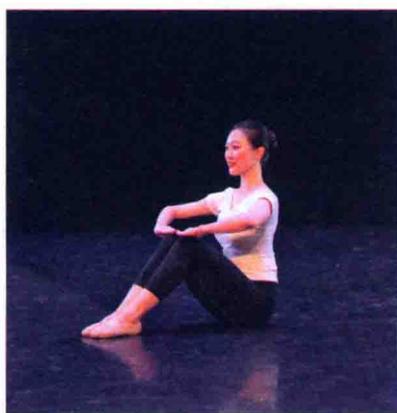
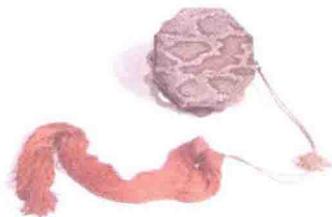


图 2-6



### 3. 吸伸腿练习：《金色的童年》



#### 学习目标

1. 增强腿部肌肉的柔韧性，训练四肢及头部的协调性。
2. 做吸伸腿练习时双脚绷脚尖，后背挺拔直立。
3. 双手在旁斜下位时指尖轻触地面。



#### 教学知识点

##### 动作名称

1. 吸腿：主力腿紧贴地面，动力腿绷脚，以膝盖带动正吸至主力腿膝盖旁。
2. 伸腿：主力腿紧贴地面，动力腿绷脚，从主力腿膝盖旁慢慢往前延伸。
3. 绷脚尖：脚尖用力往下压，脚腕延伸，脚背上拱。

##### 教学提示

1. 吸伸腿在吸腿基础上做。腿先吸起，小腿再向要求的方向和高度伸出、伸直。本组合要求小吸腿

为45度，动力腿吸于主力腿小腿肚处。

2. 吸伸腿是训练下肢的控制力，在做伸腿动作过程中，大腿必须保持吸腿后的位置，不可随伸腿动作而移动，髂腰肌始终处于控制稳定的状态。



#### 教学内容

#### 音乐

#### 金色的童年

梦然 曲

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

( 3.5 5 6 5 5 3 2 | 1.5 5 6 5 - | 6 i i 6 6 3 6. 5 2 3 |  
4 3 2 1 2.7 1 ) 0 1 1 | 3 1 1 3. 2 2 6 5 | 6 1 1 5 3 3 - |  
6 5 4 6 0 5 4 3 5 0 | 4 3 2 1 2 3. 2 0 1 1 | 5 1 1 3. 2 2 6 5 |  
6 1 1 5 3 3 - | 6 5 4 6 0 5 4 3 5 0 | 1 7 1 3 4 6. 5 - |  $\frac{2}{4}$  5 - |  
 $\frac{4}{4}$  3 5 6 5 - | 1.5 5 6 5 - | 6 5 4 6 0 5 4 3 5 0 | 4 3 2 1 2 3. 2 - |  
3 5 6 5 - | 1.5 5 6 5 - | 6 i. 6 3 6. 5 | 4 3 2 1 2 1 1 1 - |