

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

李晓燕 谢 琼 ◎主编

# 中国舞（幼儿篇）

一级



◎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

李晓燕 谢 琼 ◎主编

# 中国舞（幼儿篇）

一级

贵州师范学院内部使用



复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国舞. 幼儿篇. 一级/李晓燕, 谢琼主编. —上海: 复旦大学出版社, 2019. 12  
星海音乐学院社会艺术水平考级全国通用教材  
ISBN 978-7-309-14629-5

I. ①中... II. ①李... ②谢... 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 207172 号

中国舞. 幼儿篇. 一级  
李晓燕 谢 琼 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 4 字数 61 千  
2019 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-14629-5/J · 407  
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换。  
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：李晓燕 谢 琼

副 主 编：邓黄鹂 孟 超 喻 洁 王 静

参 编 人 员：吴 曦 王田甜 王朝旭 袁燕红 李金玲 夏志恒 焦澍淇

时 婷 周 珂 肖梦妮 孙 涛 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级每级一册，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 坐姿练习:《可爱的起床歌》/ 2

② 压胯练习:《丑小鸭》/ 5

#### 头部训练 / 8

③ 头部练习:《动物起床歌》/ 8

#### 手部训练 / 12

④ 绕腕练习:《我不上你的当》/ 12

⑤ 手臂练习:《爱吃西瓜的小青蛙》/ 16

#### 脚部训练 / 19

⑥ 脚位练习:《洋娃娃和小熊跳舞》/ 19

#### 方向训练 / 23

⑦ 方位练习:《数数歌》/ 23

#### 舞步训练 / 28

⑧ 走步练习:《我上幼儿园》/ 28

#### 音乐训练 / 31

⑨ 节拍(四拍子)练习:《我爱我的小动物》/ 31

⑩ 节拍(二拍子)练习:《Jeté 2》/ 35

#### 结束训练 / 39

⑪ 行礼练习:《一人一人的プリズム》/ 39

### 下篇 教学方法训练 / 43

① 舞蹈课程基础知识试题 / 44

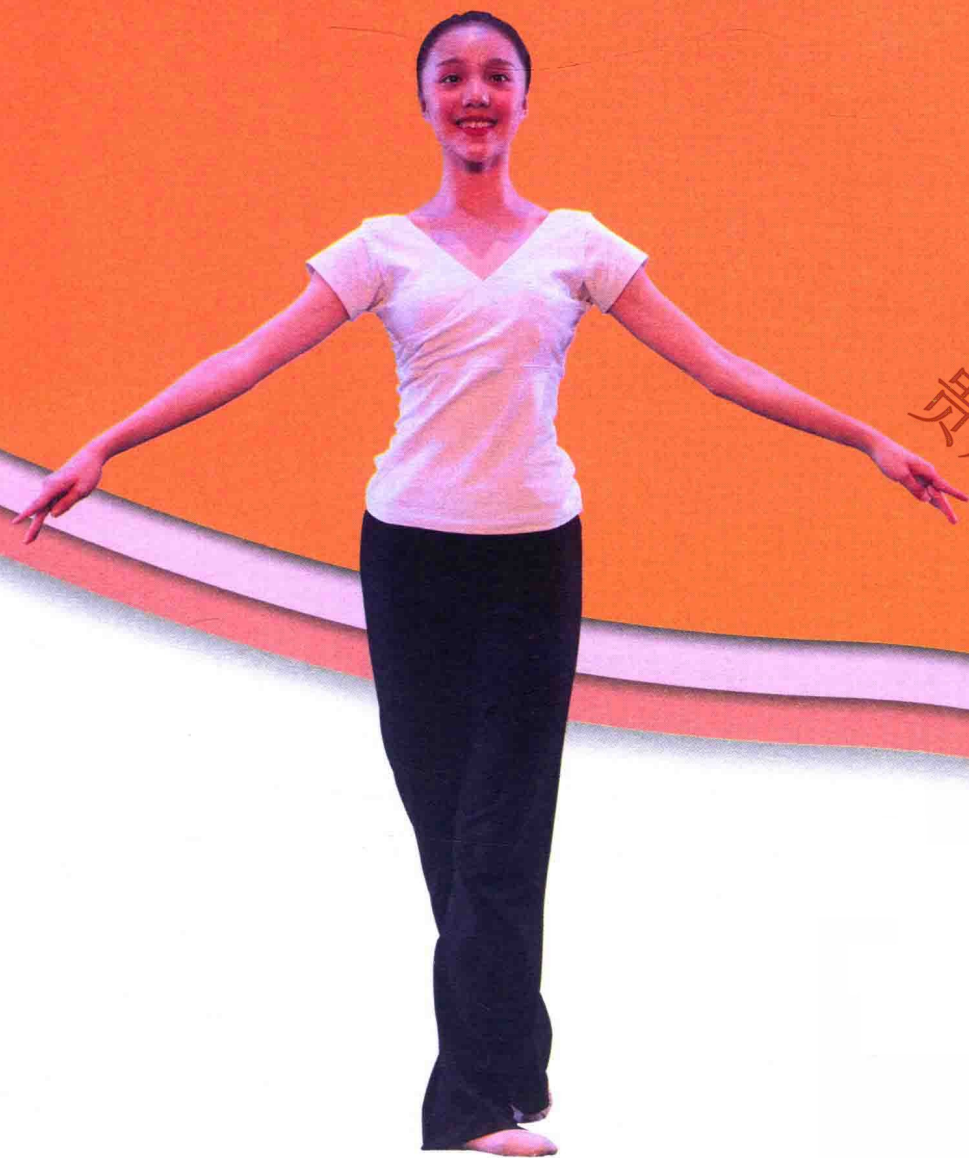
② 课堂导入训练 / 47

③ 教学组合试讲 / 50

上  
篇

# 技能组合训练

贵州师范学院内部使用





## 地面训练

### 1. 坐姿练习:《可爱的起床歌》



#### 学习目标

1. 增强腿部灵活性与力量性。
2. 训练四肢的协调性。
3. 吸伸腿时双脚绷脚尖、后背挺拔直立。
4. 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。

##### 教学提示

1. 进行坐姿教学时, 先练习盘腿坐姿, 让学生的骨盆处于中立位, 也就是坐骨垂直于地面, 找到上身直立的姿态, 再练习伸腿坐姿。

2. 进行吸腿教学时, 可以先进行地面“仰卧正步绷脚”练习, 单腿吸腿找主力腿膝盖旁的位置, 再双吸腿, 最后伸腿坐直上身, 完成组合中的吸腿。



#### 教学内容

#### 音乐

##### 可爱的起床歌

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

佚名 曲

( 1 - - - | 3 - - - | 2 - - - | 5 - - - ) |

||: 3 3 2 1 2 3 | 3 3 2 2 1 0 | 3 3 2 1 2 3 | 3 3 2 2 1  $\flat 7$  |

$\flat 7$  - - 1 6 | 0 4 4 4 4  $\flat 3$  1 2 | 3 3 2 1 3 2 1 | 0  $\flat 3$  2 1  $\sharp 3$  3 2 1 ||

2.  
3 3 2 1 2 3 | 3 3 2 2 1 0 | 3 3 2 1 2 3 | 3 3 2 2 1 0 | 1 - - - ||



音乐:  
《可爱的起床歌》

## 准备动作

双腿交叉盘坐，右手背手，左手伸出大拇指和小拇指放至左耳旁做打电话造型摇晃，面向1点方向，左倾头。(图1-1)

## 主体动作

### [1]—[2]小节

1—8拍 双腿由盘坐至双吸腿，双膝并拢，双脚绷脚并拢，从脚尖到脚掌再到脚后跟擦地向前伸直，双臂打开至旁斜下位，指尖触地，头回正。(图1-2)

### [3]—[4]小节

1—4拍 双脚绷脚直膝紧贴地面，双手肘架起，手心朝下放至膝盖，与地面平行，紧贴膝盖。(图1-3)

5—8拍 保持不动。

### [5]—[6]小节

同[1]—[2]小节。

### [7]—[8]小节

1—4拍 左腿在前呈燕坐式，右脚脚尖对4点方向。右

手叉腰，左手伸出大拇指和小拇指放至左耳旁做打电话造型并摇晃。(图1-4)

5—8拍 摇晃，右倾头。

### [9]—[10]小节

同[1]—[2]小节。

### [11]—[12]小节

同[3]—[4]小节。

### [13]—[14]小节

同[1]—[2]小节。

### [15]—[16]小节

1—4拍 右腿在前呈燕坐式，左脚脚尖对6点方向。右手叉腰，右手伸出大拇指和小拇指放至右耳旁做打电话造型并摇晃。

5—8拍 摇晃，左倾头。

### [17]—[18]小节

1—4拍 双手经双分手到旁按手位。

5—8拍 左手旁按手位不动,右手做打哈欠动作(图1-5)。第七拍双手合并放至右耳边做睡觉状,右倾头(图1-6)。



坐姿练习:《可爱的起床歌》(正面示范) 坐姿练习:《可爱的起床歌》(多角度示范)



### 注意事项

1. 双手在旁斜下位时指尖轻触地面。
2. 伸腿时双脚绷脚尖,后背挺拔直立。



### 示范图例

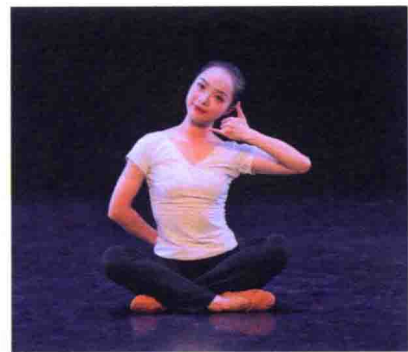


图 1-1



图 1-2



图 1-3

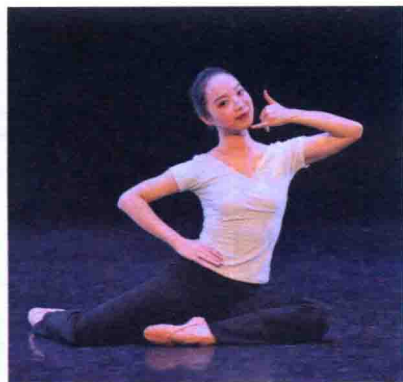


图 1-4



图 1-5

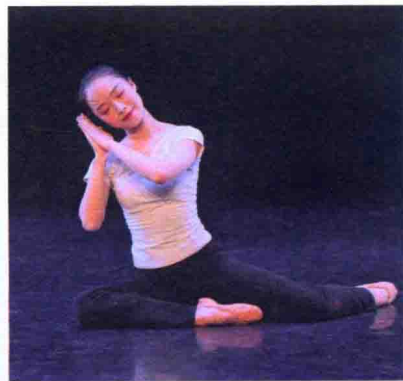


图 1-6





## 2. 压胯练习:《丑小鸭》



### 学习目标

1. 训练胯的柔韧性,加强髋关节前屈的动作幅度。
2. 训练胯的灵活性,加强肌肉能力。
3. 旁开腿压胯,双脚勾脚。



### 教学知识点

#### 动作名称

1. 对脚盘坐压胯:脚心相对盘坐,骨盆固定不动,上身前倾,同时肩、胸打开,后背延伸、直立、拉长。
2. 旁开腿压胯:双脚勾脚,同时向旁打开到最大限度,骨盆保持稳定,上身前倾,同时肩、胸打开,后背延伸、拉长。
3. 鸭子造型:斜上位屈肘折臂,提腕,四指并拢,大拇指指肚与食指第二指节相捏,像鸭子的头和脖子。

#### 教学提示

1. 压胯是开胯和拉伸背部肌肉的练习,练习过程中

一定要强调保持上身的挺直状态和向前向下的俯压,切莫为了贪低下压,而导致后背上拱。

2. 在旁开腿呈“横叉”压胯时要注意,双腿要始终保持外旋,膝关节不可对前面或者地面。
3. 横叉是腿部软开度练习动作之一,要完成组合动作,需要循序渐进,不可强行搬压,以免损伤。



### 教学内容

#### 音乐

#### 丑小鸭

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

赵央 曲

( 5 4 3 4 5 1 | 3 2 1 | 3 2 1 3 2 1 7 | 1 - ) |

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

5 5 5 3 | 6 6 6 | 6 6 6 3 | 5 5 5 | 5 6 5 4 | 3 5 1 1 2 | 3 3 2 2 | 1 - ||



音乐:  
《丑小鸭》



## 准备动作

双腿交叉盘坐，双背手，目视1点，保持一个八拍。

## 主体动作

### [1]—[2]小节

1—4拍 双腿交叉盘坐，左手背手，右手鸭子造型，并模仿鸭子点头三次，一拍一次。头部右左（即先右后左，下同）摆动三次，一拍一次，第四拍停在右摆头位置。（图2-1）

5—8拍 对脚盘坐压胯，双手抓住脚踝，后背挺拔，保持不动。（图2-2）

### [3]—[4]小节

1—8拍 前压胯，脚心相对盘坐，骨盆固定不动，上身前倾，两拍一次。（图2-3）

### [5]—[6]小节

1—4拍 旁开腿压胯，勾脚，双手旁按手位，右左倾头各一次。（图2-4）

5—8拍 双手两腕相对，做鸭子嘴巴造型，左右各两次，一拍一次。（图2-5）

### [7]—[8]小节

1—2拍 旁开腿压胯，五指张开，前斜下位按掌点地，两手与肩同宽，肘尖对3、7点，头看7点。

3—4拍 起身回正。

5—6拍 旁开腿压胯，五指张开，前斜下位按掌点地，两手与肩同宽，肘尖对3、7点，头看3点。

7—8拍 起身回正。

## 结束动作

双腿旁开腿，勾脚，右手背手，左手做鸭子造型，左倾头。（图2-6）



压胯练习：《丑小鸭》（正面示范）



压胯练习：《丑小鸭》（多角度示范）



## 注意事项

1. 压胯时因材施教，不可强行按压。
2. 提示孩子们做出模仿鸭子的形象感，动作要求生动活泼，具有表演性。



示范图例



图 2-1



图 2-2



图 2-3

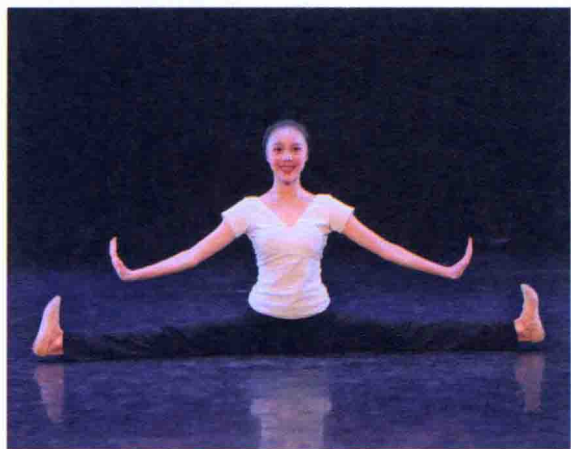


图 2-4



图 2-5

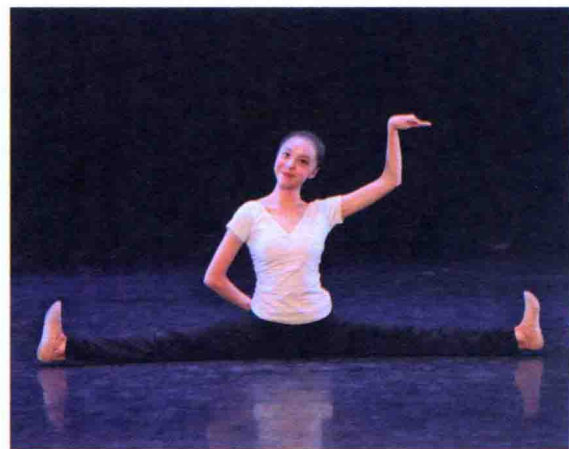


图 2-6

## 头部训练

### 3. 头部练习：《动物起床歌》



#### 学习目标

1. 初步认知头的运动方式。
2. 训练颈部的灵活性。
3. 旁按手时压腕，五指并拢，指跟发力，指尖向上延伸。



#### 教学知识点

##### 动作名称

1. 旁按手位：手臂放置身体两旁斜下位，手臂伸直，五指并拢，掌心向下，手指用力伸直。
2. 低头：后背直立，双肩平正保持稳定，下巴找锁骨，颈微向前伸，眼视下方。
3. 仰头：后背直立，双肩平正固定不动，下巴向上方仰起，颈微向后收，前肌肉最大限度拉长，眼视上方。
4. 左倾头：后背直立，双肩平正固定不动，头微向

左平移，右侧颈部肌肉最大限度拉伸，眼视前方。

5. 右倾头：后背直立，双肩平正固定不动，头微向右平移，左侧颈部肌肉最大限度拉伸，眼视前方。

#### 教学提示

1. 做头部动作练习时，注意保持身体的稳定性，不随头部而运动。
2. 先做单一练习组合中涉及的头部动作，采取交叉盘腿坐姿或坐矮凳子的方式进行，使孩子认识低头、仰头、左右倾头的运动模式。
3. 摇头是连续做“转头”的动作，转动幅度要缩小。



#### 教学内容

#### 音乐

#### 动物起床歌

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

佚名 曲

(5 3 5 3 | 3 5 2 3 | 5 2 2 1 | 1) | 5 6 5 5 | 3 6 5 5 | 4 5 6 1 | 7. 5 5 | 0 0 |

5 3 5 3 5 | 6 6 5 5 | 6 6. 5 | 5 3 5 3 5 | 5 3 1 1 | 5 3. 1 |



4 4 1 4 1 | 4 5 6 6 | 4 5. 6 | 7 7 6 5 4 | 3 2 1 1 | 3 3. 1 ||

音乐:  
《动物起床歌》



### 准备动作

面向1点方向,双腿并拢,正步位,双手旁按手位,保持一个四拍不动。

### 主体动作

#### [1]—[2]小节

1—4拍 眼视正前方,右脚往旁跨一步,左脚紧接着并上轻点地,双手旁按手位,半蹲,右倾头。  
(图3-1)

5—8拍 眼视正前方,左脚往旁跨一步,右脚紧接着并上轻点地,双手旁按手位,左倾头。

#### [3]—[4]小节

1—8拍 双手经体前交叉到正上位,并经旁平位落至旁按手位,眼随手动。(图3-2)

#### [5]小节

1—4拍 双手经双分到旁按手位,头回正面对1点,保持不动。

#### [6]—[7]小节

1—4拍 左转头一次,第三拍回正。

5—8拍 右转头一次,第七拍回正。

#### [8]小节

1—4拍 双手旁按手位,四拍摇头。

#### [9]—[10]小节

1—4拍 仰头一次,第三拍回正。

5—8拍 低头一次,第七拍回正。

#### [11]小节

1—4拍 双手叉腰,屈膝半蹲,肩交替单耸肩。

#### [12]—[13]小节

1—4拍 双手叉腰,左倾头一次,第三拍回正。(图3-3)

5—8拍 右倾头一次,第七拍回正。

### [14] 小节

1—4 拍 双手叉腰，向左小碎步平转。(图 3-4)

### [15] — [16] 小节

重复 [6] — [7] 小节。

### [17] 小节

重复 [5] 小节。

## 结束动作

双脚并拢半蹲，头抬起，面向 8 点方向，双手交叉屈肘放至肩前。(图 3-5)



头部练习：《动物起床歌》(正面示范)



头部练习：《动物起床歌》(多角度示范)



## 注意事项

1. 做准备动作及站立时，身体要直立。
2. 转圈时用脚掌着地，小碎步转。



## 示范图例

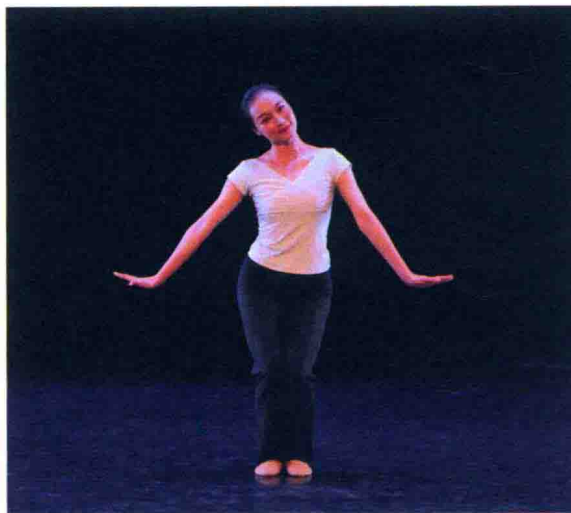


图 3-1

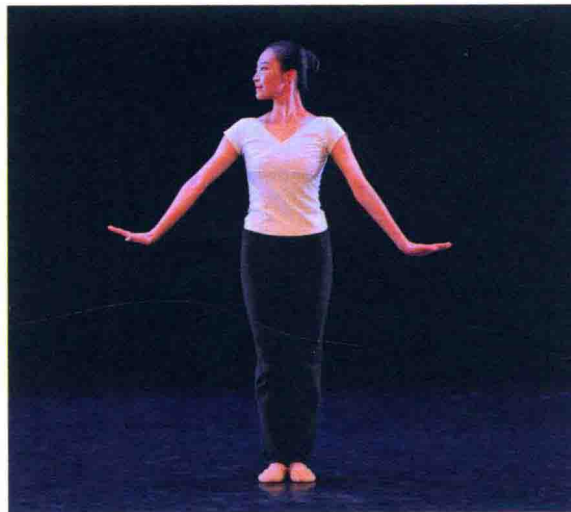


图 3-2