

#### 小荧星艺术学校通用教程 General Tutorial Series of Little Star Art School

## 流行舞

#### 初级教程

TUTORIAL FOR POPULAR DANCE BEGINNER

EDITOR-IN-CHIEF SHEN YING







### 流行舞初级教程

Tutorial for Popular Dance Beginner

沈 莹 主编

Editor-in-chief: Shen Ying



#### 图书在版编目(CIP)数据

流行舞初级教程 / 沈莹主编 . 一上海: 上海科学技术文献出版 社, 2018

小荧星艺术学校通用教程 ISBN 978-7-5439-7673-3

「.① 流··· □.①沈··· □.①舞蹈—艺术学校—教材 Ⅳ.① J7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 212362 号

责任编辑:梅雪林 李 峰 封面设计:何子威 李 峰

内文插图:姚 洁 英文翻译:孙季萍

#### 流行舞初级教程

#### LIUXINGWU CHUJI JIAOCHENG

沈莹宝编

出版发行: 上海科学技术文献出版社 地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷:常熟市文化印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/12

印 张: 12 1/3

版 次: 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7673-3

定 价: 58.00元 http://www.sstlp.com 



从1974年成立兴趣小组,1985年"小荧星"品牌创立,实际上,小荧星致力于少 儿艺术教育已有四十多年,褪去青涩,陪伴一代又一代的上海小囡成长。蓦然回首, 这个艺术的摇篮,已经培育出一批又一批的青年才俊,他们活跃在世界各地的各行各业。

從 1974 年成立興趣小組, 1985 年 "小熒星"品牌創立,實際上,小熒星致力于於 兒藝術教育已有四十多年,褪去青澀,陪伴一代又一代的上海小囡成長。驀然回首, 這個藝術的揺籃,已經培育出一批又一批的青年才俊,他們活躍在世界各地的各行各業。

From the time of founding the folk dance interest group in 1974, and the establishment of the brand "Little Star" in 1985, as a matter of fact, Little Star has already devoted to artistic education of children for more than forty years. As its immaturity casting off generally, Little Star has witnessed the grown-up of little girls in Shanghai from one generation to another. When we look back today, groups of young talents have been educated in this cradle of art and stay active in various walks of life.

把孩子培养成富有艺术修养、充满创造活力的时代人才,是小荧星一贯秉承的教育宗旨。"小荧星"品牌创立以来三十余载的辛勤耕耘,老师们认识到,只有让孩子们在学习艺术的过程中真正体验快乐,才能收获自信,从而激发他们的内在潜质。艺术的人生才是完整的人生,从小学会体验艺术,学会发现美,才会丰富人的心灵,从而

提升一个人的修养。艺术教育的最终目的不是为了培养多少艺术从业人员,而是提高人的素养。要做到这点,少儿艺术教育必须根据少年儿童的心理与生理特点,并且将系统的、规范的教学理念,通过循序渐进的方法来指导他们的艺术活动,这样才能将少儿趣味与艺术表现融为一体,使理论与实践一致、目标与成果统一。

把孩子培養成富有藝術修養、充滿創造活力的時代人才,是小熒星一貫秉承的教育宗旨。"小熒星"品牌創立以來三十餘載的辛勤耕耘,老師們認識到,只有讓孩子們在學習藝術的過程中真正體驗快樂,才能收獲自信,從而激發他們的內在潛質。藝術的人生才是完整的人生,從小學會體驗藝術,學會發現美,才會豐富人的心靈,從而提升一個人的修養。藝術教育的最終目的不是爲了培養多少藝術從業人員,而是提高人的素養。要做到這點,少兒藝術教育必須根據少年兒童的心理與生理特點,并且將系統的、規範的教學理念,通過循序漸進的方法來指導他們的藝術活動,這樣才能將少兒趣味與藝術表現融爲一體,使理論與實踐一致、目標與成果統一。

To train our children into talents of the new age who are rich in artistic culture and creative energy is the all along educational purpose of Little Star. Since the brand was founded, our teachers have realized after over thirty years' hard work that the only way for children to gain enough self-confidence and then to inspire their inner potential is to make them really happy during the learning process of art. The life with art is the life with consummation, and one can only have a rich soul and with enhanced accomplishment after he/she masters to experience the art and to discover the

beauty in life. To reach that point, the artistic education of children shall be conducted in line with the mental and physical features of children, and shall guide their artistic activities with systematic and normative teaching principles through step-by-step methods. In that case, the preference of children and artistic expression could be united and then to make the theory and practice, or the intention and result centralized.

正是这个愿望,小荧星团队的全体优秀教师、凝聚全社会艺术精英的小荧星艺委会全体成员,根据多年的教学积累,提炼、汇集教学中最为经典、最具训练价值的内容,编写了这套适用于少年儿童艺术基础训练和各种演出需要的读物,即"小荧星艺术学校通用教程"。这套教程集"歌、舞、演"三大类,其中包括了拉丁舞、芭蕾舞、民族舞、歌舞、主持、合唱、影视共七个不同的专业。同时,为方便大家更直观地学习和欣赏,教程中加入了二维码扫描功能,并设置了互动环节,以帮助家长与孩子之间的互动,将学习、游戏、教育融为一体。

正是這個願望,小熒星團隊的全體優秀教師、凝聚全社會藝術精英的小熒星藝委會全體成員,根據多年的教學積累,提煉、匯集教學中最爲經典、最具訓練價值的內容,編寫了這套適用於少年兒童藝術基礎訓練和各種演出需要的讀物,即"小熒星藝術學校通用教程"。這套教程集"歌、舞、演"三大類,其中包括了拉丁舞、芭蕾舞、民族舞、歌舞、主持、合唱、影視共七個不同的專業。同時,爲方便大家更直觀地學習和欣賞,教程中加入了二維碼掃描功能,並設置了互動環節,以幫助家長與孩子之間的互動,將學習、遊戲、教育融爲一體。

And that is the very aspiration that makes the splendid teaching team of Little Star and the Little Star Arts Council that gather picked heroes of art in our society, with essential, classical, and most valuable contents through their teaching experiences of ages, create this series of reading materials just suitable for children's basic artistic training and for all kinds of needs for performance, namely, the "General Tutorial Series of Little Star Art School". This series of tutorial includes the three major genera of "singing, dancing and acting", which contain totally seven subjects of Latin dance, ballet, folk dance, song and dance performance, hosting, chorus, film and television. Meanwhile, for the intuitive learning purpose, we include the QR code function and interactive sections in our tutorials, so that our readers can integrate learning, gaming and educating in their parent-child interaction through reading process.

艺术教育是点亮孩子们心智的火焰。希望这套教程犹如浩瀚夜空中萤火虫的闪闪光亮, 照亮孩子们的艺术之路, 陪伴着孩子们快乐成长。

藝術教育是點亮孩子們心智的火焰。希望這套教程猶如浩瀚夜空中螢火蟲的閃閃光亮, 照亮孩子們的藝術之路, 陪伴着孩子們快樂成長。

The artistic education is a flame that lights the intelligence in our children's hearts. We truly expect that this series of tutorial could light up the road to art for children like fireflies glittering in the dark night, and could accompany the children to grow up happily.

2016.6



主 编:沈 莹

统 筹:陈斌杨方禹

执行主编:易爱博 孟祥麟

编 委: (按姓氏笔画排名)

王 鹏 王 璨 水 芳 叶 姬 朱诗玥 刘亚雯

吴祎昊 邹树金 柏擎阳 施 琼 魏 蕾

指 导: (按姓氏笔画排名)

万纪敏 马文婷 王珊珊 冉鹏程 孙 庹 杨 进

邹 晟 汪 岩 张 凤 张伟民 张家雄 张薇倩

范 莉 范笑旻 季彦栋 郭 俊 戚超平 曹燕芸

谢 菲 游家意 蔡来艺

本册撰稿:赵怡琳 水 芳

美 术:何子威

# 編輯委員會

主 編:沈 瑩

統 籌: 陳斌 楊方禹

執行主編: 易愛博 孟祥麟

編 委: (按姓氏簡體筆畫排名)

王鵬王璨水芳葉姫朱詩明劉亞雯

吳禕昊 鄒樹金 柏擎陽 施 瓊 魏 蕾

指 導: (按姓氏簡體筆畫排名)

萬紀敏 馬文婷 王珊珊 冉鵬程 孫 庹 楊 進

鄒 晟 汪 岩 張 鳳 張偉民 張家雄 張薇倩

范 莉 范笑旻 季彦棟 郭 俊 戚超平 曹燕蕓

謝菲游家意蔡來藝

本册撰稿: 趙怡琳 水 芳

美 術: 何子威



Editor-in-chief: Shen Ying

Coordinator: Chen Bin, Yang Fangyu

Executive Editor-in-chief: Yi Aibo, Meng Xianglin

Editorial Board Member: (listed in the surname stroke order)

Wang Peng, Wang Can, Shui Fang, Ye Ji, Zhu Shiyue, Liu Yawen, Wu Yihao,

Zou Shujin, Bai Qingyang, Shi Qiong, Wei Lei

**Director:** (listed in the surname stroke order)

Wan Jimin, Ma Wenting, Wang Shanshan, Ran Pengcheng, Sun Tuo, Yang Jin,

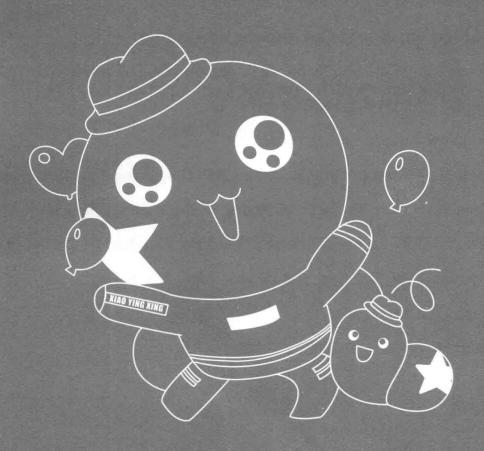
Zou Sheng, Wang Yan, Zhang Feng, Zhang Weimin, Zhang Jiaxiong,

Zhang Weiqian, Fan Li, Fan Xiaomin, Ji Yandong, Guo Jun, Qi Chaoping,

Cao Yanyun, Xie Fei, You Jiayi, Cai Laiyi

Copywriter: Zhao Yilin, Shui Fang

Artistic Designer: He Ziwei





1 编者的话 編者的話 Editor's Note

#### 第一单元 / 第一單元 Unit One

- 11 1. 活动热身 活動熱身 Warm Up
- 14 2. 基础训练部分 基礎訓練部分 Basic Training
- 18 3. 协调练习 協調練習 Coordination Exercise

#### 第二单元 / 第二單元 Unit Two

- 29 1. 活动热身 活動熱身 Warm Up
- 32 2. 基础训练部分 基礎訓練部分 Basic Training
- 36 3. 协调练习 協調練習 Coordination Exercise

#### 第三单元 / 第三單元 Unit Three

#### 47 1. 活动热身 活動熱身 Warm Up

- 50 2. 基础训练部分 基礎訓練部分 Basic Training
- 54 3. 协调练习 協調練習 Coordination Exercise

#### 第四单元/第四單元 Unit Four

- 63 1. 活动热身 活動熱身 Warm Up
- 66 2. 基础训练部分 基礎訓練部分 Basic Training
- 69 3. 协调练习 協調練習 Coordination Exercise
- 73 4. 舞蹈组合 舞蹈組合 Dance

#### 第五单元 / 第五單元 Unit Five

#### 79 1. 活动热身 活動熱身 Warm Up

- 82 2. 基础训练部分 基礎訓練部分 Basic Training
- 86 3. 协调练习 協調練習 Coordination Exercise

#### 第六单元/第六單元 Unit Six

- 95 1. 活动热身 活動熱身 Warm Up
- 98 2. 基础训练部分 基礎訓練部分 Basic Training
- 101 3. 协调练习 協調練習 Coordination Exercise

#### 第七单元 / 第七單元 Unit Seven

#### 107 1. 活动热身 活動熱身 Warm Up

- 110 2. 基础训练部分 基礎訓練部分 Basic training
- 114 3. 协调练习 協調練習 Coordination Exercises

#### 第八单元 / 第八單元 Unit Eight

- 123 1. 活动热身 活動熱身 Warm Up
- 125 2. 基础训练部分 基礎訓練部分 Basic Training
- 127 3. 成品舞蹈学习 成品舞蹈學習 Completed dance learning
- 128 后记 後記 Postscript
- 130 星星墙 星星牆 Wall of Little Stars

## 编者的话 / 編者的話 Editor's Note

流行舞是一门综合性艺术,也是当下较为时尚和流行的舞蹈,它具有较为广泛的群众性和强烈的自娱性,包含了爵士舞、现代舞、Hiphop、Locking、Popping等多种舞蹈风格,是"即兴"与"个性"的代表。

流行舞是一門綜合性藝術,也是當下較爲時尚和流行的舞蹈,它具有較爲廣泛的群衆性和强烈的自娛性,包含了爵士舞、現代舞、Hiphop、Locking、Popping等多種舞蹈風格,是"即興"與"個性"的代表。

Pop dance is a comprehensive art which is currently fashionable and popular. Featured by its growing prevalence and strong self-entertainment, Pop dance consists of various dancing styles such as Jazz Dancing, Modern Dance, Hip-hop, Locking and Popping, epitomizing improvisation and individuality.

流行舞不仅要求有良好的体能素质、良好的协调性和控制力,而且强调个人与团队共同协调合作的精神,同时让孩子体验充满时代气息和流行特点的动感舞蹈,增强自信,彰显个性。

流行舞不僅要求有良好的體能素質、良好的協調性和控制力,而且强調個人與團隊共同協調合作的精神,同時讓孩子體驗充滿時代氣息和流行特點的動感舞蹈,增强自信,彰顯個性。

Not only does Pop dance require a high level of physical fitness, good coordination and control, but also team spirit is emphasized. It allows children to experience the dynamic dance which is modern and popular, boosting their self-confidence and manifesting their individuality.

《流行舞初级教程》是"小荧星艺术学校通用教程"之一,是针对6岁及6岁以上学龄期儿童编写的一部舞蹈教程。全书共分八个单元,每个单元分三大部分:活动热身、基础训练、协调练习,内容涵盖了心肺功能及体能的强化,肢体的灵活性、协调性、控制力、爆发力等练习。每个组合均设置了"要做到"、"我能行"、"小组合"等环节,分别对分解动作,节奏及要求进行详细讲解,并在每单元中加入了形象化的解释,提高了教学的趣味性和互动性,让孩子在轻松的氛围下快乐学习。