

国学儿童歌舞

中国艺术职业教育学会组织编写

李岱珂 主编



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

唱享传统，
舞悦经典

——
国学儿童歌舞

贵州师范学院内部使用

图书在版编目（CIP）数据

国学儿童歌舞 / 李岱珂著. -- 北京 : 中国文联出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5190-3532-7

I. ①国… II. ①李… III. ①儿童歌舞 IV.

①J722.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 040703 号

国学儿童歌舞

著 者：李岱珂

出版人：朱 庆

终审人：张 山

复审人：王东升

责任编辑：周 欣

责任校对：刘成聪

封面设计：黄晓红

责任印制：陈 晨

出版发行：中国文联出版社

地 址：北京市朝阳区农展馆南里 10 号，100125

电 话：010-85923063（咨询）85923000（编务）85923020（邮购）

传 真：010-85923000（总编室），010-85923020（发行部）

网 址：<http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn zhoux@clapnet.cn

印 刷：廊坊市佳艺印务有限公司

装 订：廊坊市佳艺印务有限公司

法律顾问：北京市德鸿律师事务所王振勇律师

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：880×1230 1/16

字 数：161 千字 印 张：8

版 次：2018 年 3 月第 1 版 印次：2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5190-3532-7

定 价：68.00 元

版权所有 翻印必究

主 编：李岱珂

专家顾问：张立军（总顾问）、汪 莉、王昭懿

编 委：程建忠、张 宁、 魏 笛、楚 希

李 挺、刘 琛

主编助理：舒 杨、潘艺琳、刘官琪

序 言

我们一定要坚持“中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信”。“文化自信是更基本、更深层、更持久的力量”。中华民族博大精深的优秀传统文化就是我们文化自信的强大底气，就是我们文化自信的水之源、木之本。

要把中华优秀传统文化全方位融入思想道德教育、文化知识教育、艺术体育教育、社会实践教育各环节……以幼儿、小学、中学教材为重点，构建中华文化课程和教材体系。编写中华文化幼儿读物，开展“少年传承中华传统美德”系列教育活动，创作系列绘本、童谣、儿歌、动画等。丰富拓展校园文化，推进戏曲、书法、高雅艺术、传统体育等进校园，实施中华经典诵读工程，开设中华文化公开课……

在大方针的指导下，一批从事歌舞教育多年的资深教师，编写了这套《国学儿童歌舞》教材。

歌舞艺术教育融声乐、舞蹈、台词、戏剧表演四项艺术基础训练为一体，全面开发孩子的艺术基础能力。做为这部教材的总顾问，同时也是歌舞专业的创建者。我与全体编创团队一直秉承着不盲目、不过早的追求孩子的定向发展，而是激发孩子的学习兴趣，为孩子打造一个宽泛的艺术基础能力，给孩子未来的发展提供更多的可能性，这一歌舞艺术教育的核心理念。

这套《国学儿童歌舞》考级教材，是全中国第一套通过国家认可的歌舞艺术教育教材，同时也是第一套综合性艺术教育与文化教育相结合的教材。

“国学儿童歌舞”是以少儿国学文化为主体内容，以少儿歌舞为表现形式的一种全新的文化教育与综合性艺术教育相结合的教育形式。通过学习少儿歌舞的表演，孩子们的身体“动起来”，性格上活泼开朗，能力上多才多艺；通过国学经典的浸润，让孩子们的内心“静下来”，学会怎么做人，怎样做事，陶冶孩子的高尚情操，培养孩子的好习惯；通过小短剧的演出，让孩子们学习到基础艺术技能学以致用。

我们更希望通过“歌舞”这种综合艺术教育的形式传承中华民族优秀传统文化，通过中华民族优秀传统文化的艺术渗透，让孩子在活泼开朗的形式中逐步形成

健康、乐观、积极向上的人生观、世界观、价值观，为实现中华民族的伟大复兴这一中国梦贡献自己的力量。

《国学儿童歌舞》教材总顾问：張萍

2018 年 1 月 1 日



目 录

【国学儿童歌舞】考级教材：一级	1
【国学儿童歌舞】考级教材：二级	7
【国学儿童歌舞】考级教材：三级	14
【国学儿童歌舞】考级教材：四级（上卷）	23
【国学儿童歌舞】考级教材：四级（下卷）	31
【国学儿童歌舞】考级教材：五级（上卷）	37
【国学儿童歌舞】考级教材：五级（下卷）	43
【国学儿童歌舞】考级教材：六级（上卷）	49
【国学儿童歌舞】考级教材：六级（下卷）	57
【国学儿童歌舞】考级教材：七级（上卷）	66
【国学儿童歌舞】考级教材：七级（下卷）	75
【国学儿童歌舞】考级教材：八级（上卷）	83
【国学儿童歌舞】考级教材：八级（下卷）	90
【国学儿童歌舞】考级教材：九级（上卷）	101
【国学儿童歌舞】考级教材：九级（下卷）	109





【国学儿童歌舞】考级教材：一级



【舞蹈部分】

(一) 基本功训练：坐姿、站姿

(二) 基础动作：

1. 站姿摆头

动作要点：两脚呈小八字位，站姿直立重心，左右摆头，转头保持上身不动。

2. 半脚尖横线碎步蝴蝶飞

动作要点：在直立重心的基础上半脚尖小碎步移动，双臂上下摆动，呈蝴蝶飞造型，不要端肩，手指尖从最远处起落。

3. 碎步圆场

动作要点：圆场要半脚移动，膝盖放松。

4. 半脚尖碎步前后移动

动作要点：在半脚尖的基础上，碎步前后移动，保持站姿直立重心。

5. 跪地含胸

动作要点：双膝跪地，双手交叉背于身后，上身由胸至头慢速下沉。

6. 身体方向练习

动作要点：上身与造型要协调，正上、右下，左上的手与身体练习，快速反应。

7. 站姿与上身造型配合

动作要点，在站姿基础上，加入上身的动作与眼睛的配合后，整体上下身协调。

(三) 队形：直线训练——横线、竖线

(四) 基础动作与队形融合



【台词部分】

(一) 呼吸训练：闻花香、半打哈欠





(二) 咬字训练：口腔操

(三) 绕口令训练：咬字发音（四声训练）

bā bá bǎ bà dā dá dǎ dà
yā yá yǎ yà gā gá gǎ gà
wā wá wǎ wà mā má mǎ mà
lā lá lǎ là tā tá tǎ tà

(四) 古诗朗诵训练：

chūn xiǎo
春 晓

méng hào rán (táng)
孟 浩 然 (唐)

chūn mián bù jué xiǎo,
春 眠 不 觉 晓，

chù chù wén tí niǎo。
处 处 闻 啼 鸟。

yè lái fēng yǔ shēng,
夜 来 风 雨 声，

huā luò zhī duō shǎo。
花 落 知 多 少。

jìng yè sī
静 夜 思

lǐ bái (táng)
李 白 (唐)

chuáng qián míng yuè guāng,
床 前 明 月 光，

yí shì dì shàng shuāng。
疑 是 地 上 霜。

jǔ tóu wàng míng yuè,
举 头 望 明 月，

dī tóu sī gù xiāng。
低 头 思 故 乡。

(五) 行进中的古诗朗诵训练



【声乐部分】

(一) 呼吸训练：躺地腹式呼吸训练

(二) 哼鸣训练：单音哼鸣训练

(三) 发声训练：单音发声训练



(四) 行进中的发声训练

(五) 节奏韵律感知训练：四分音符、八分音符、四分附点

(六) 歌曲演唱

春晓

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

作词：孟浩然（唐）

作曲：李岱珂

$\underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid \text{X} \cdot \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ 0 \mid \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid$
春 眠 不 觉 晓， 处 处 闻 啼 鸟。 夜 来 风 雨 声， 花 落 知 多 少。

$\underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid \text{X} \cdot \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ 0 \mid \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \parallel$
春 眠 不 觉 晓， 处 处 闻 啼 鸟。 夜 来 风 雨 声， 花 落 知 多 少。

静夜思

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

作词：李白（唐）

作曲：张宁

$\underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid \underline{6} \ \underline{1} \ \underline{6} \ \underline{3} \ 2 \ - \mid \underline{2} \ \underline{1} \ \underline{1} \ \underline{6} \ \underline{5} \ - \mid$
床 前 明 月 光， 疑 是 地 上 霜。 举 头 望 明 月， 低 头 思 故 乡。

$0 \ - \ - \ - \mid 0 \ - \ - \ - \mid \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \underline{\text{X}} \ \text{X} \ 0 \mid \underline{6} \ \underline{1} \ \underline{6} \ \underline{3} \ 2 \ - \mid$
床 前 明 月 光， 疑 是 地 上 霜。 举 头 望 明 月，

$\underline{2} \ \underline{1} \ \underline{1} \ \underline{6} \ \underline{5} \ - \mid \underline{6} \ \underline{1} \ \underline{6} \ \underline{3} \ 2 \ - \mid \underline{2} \ \underline{1} \ \underline{1} \ \underline{6} \ \underline{1} \ - \parallel$
低 头 思 故 乡。 举 头 望 明 月， 低 头 思 故 乡。

(七) 行进中的歌曲演唱训练



【表演部分】

(一) 注意力训练：看看你是谁

(二) 观察力训练：小侦探

(三) 反应力训练：初级正向指令



(四) 综合性训练：抢手语



【国学常识】——（孝道篇上）

1. 《弟子规》：“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。”

这几句话的意思是说，父母叫你的时候，你要立即应答，不能迟缓；父母让你做事的时候，你要马上去做，不要拖延偷懒。

小朋友们，你做到了吗？现在不少的孩子，父母叫了半天，可孩子就好像没有听到似的，根本不理睬；父母叫孩子做一件事情，孩子总是拖拖拉拉，半天也不动。有的孩子，你叫他过来、叫他洗手、叫他吃饭、叫他做一件什么事情，他只顾自己玩得嗨，好像没有听见似的。等到你发火了，他才慢慢吞吞去做。小朋友们，你是这样的吗？来，让我们一起朗读：“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。”我们不仅要会朗读、会背诵，而且在行动上要做到。

2. 《弟子规》：“父母教，须敬听；父母责，须顺承。”

这几句话的意思是说，对父母的教育、教诲，要恭敬地聆听；对父母的批评、责备，要顺从地接受。

父母教育自己、批评自己，一定是自己做错了什么，或者自己应该怎么做而没有做好，所以对父母的批评要恭敬地听着、记着，而且要在行动上有则改之、无则加勉，做得更好；自己做错了事情，受到了父母的责骂，不要顶嘴，更不能与父母大吵大闹。如果自己确实做错了事，就要迅速改正；如果自己没有做错事，而是父母批评错了，也要耐心地给父母解释清楚。



【国学小故事】——（孝道篇上）

孔鲤是孔子的独子，在他出生的时候，鲁国君王听说孔子当父亲了，便送来了一条鲤鱼表示祝贺，孔子非常高兴，干脆就给自己的儿子取名为孔鲤，字伯鱼。

一天，孔子独自一个人站在庭院里，正好孔鲤走过来，孔子便问道：“鲤儿，你学了《诗》没有？”“没有。”孔鲤恭恭敬敬地回答。“那你应该好好去学，不学《诗》，就不善于说话。”孔鲤听了，就回去学《诗》。

又有一天，孔鲤又碰到独自一人站在庭院中的父亲。孔子问：“鲤儿，你学了《礼》没有？”“还没有。”孔鲤老老实实在地回答。“那你回去好好地学《礼》，不学《礼》，就不懂得立身做人的道理。”孔子又教导儿子说。于是，孔鲤又回去认真地



学《礼》。

孔子有个名叫陈亢(kàng)的弟子，两次都看到老师孔子和他的儿子孔鲤单独在一起说什么，因为离得太远，听不清他们说话的内容。陈亢便怀疑老师是不是对自己的儿子有些什么特别的传授，而对其他弟子留了一手。陈亢是一个憋不住的人，他便直截了当地问孔鲤说：“你在你父亲那儿，得到过什么别人不知道的教导吗？”孔鲤回答说：“没有。我两次单独遇到父亲，一次是要我好好读《诗》，另一次是要我好好学《礼》。”

陈亢听了，高兴地说：“我问你一件事，却知道了三件事，一是要好好学《诗》，二是要好好学《礼》，三是君子对自己的儿子并没有什么偏爱。”



【一级少儿情景歌舞小短剧剧本】

少儿情景歌舞小短剧 1——《春晓》

《春晓》音乐进

小草：“小草们，刚刚发芽，露出小头，抖抖身上的露水。”

小花：“小花们，打开花苞，张开笑脸，迎接今天的阳光。”

小树：“小树们，伸伸懒腰，茁壮成长。”

音乐欢快一点儿，小蝴蝶纷纷上场，落在小草、小花、小树们的身边。

小蝴蝶 1、2：“小树们你们好！”

小树们：“小蝴蝶你好！”

小蝴蝶 3、4：“小草们早上好！”

小草们：“小蝴蝶早上好！”

小蝴蝶 5、6：“小花们早上好！”

小花们：“小蝴蝶早上好！”

小花们、小草们、小树们：“小蝴蝶你们真漂亮！”

小蝴蝶们：“谢谢你们！”

春眠不觉晓，
处处闻啼鸟。
夜来风雨声，
花落知多少。



少儿情景歌舞小短剧2——《静夜思》

旁白1：“月亮探出了头，月光柔柔地照在大地上。”

旁白2：“星星也探出了头，在天空中闪烁。”

旁白3：“一群小花猫追着月光玩，突然就迷路了。”

小花猫1问小花狗们：“我们迷路了，你们知道怎么回家吗？”

小花狗1：“妈妈说不能乱跑，我们不知道。”

一群小猴子正在做游戏。

小花猫2问小猴子们：“那你们知道吗？”

小猴子1：“我们听妈妈的话，我们也不知道。”

小花猫们呜呜地哭了起来。

小花猫3：“怎么办，我们回不了家了！”

小花猫4：“妈妈现在一定做好香喷喷的饭等着我们呢！”

小花猫5：“我想妈妈！”

小花猫6：“我要回家！”

小花狗们和小猴子们纷纷都围了上来。

小花狗2：“你们的妈妈也一定在着急地找你们。”

小花狗3：“以后妈妈不在身边，可一定不能乱跑啊！”

小猴子2：“对呀对呀！妈妈找不到你们，会伤心会着急的！”

月亮和星星们说：“你们在吵什么呢？”

小花猫们：“我们迷路了，我们想回家！”

月亮说：“我知道，我用月光带你们回家。”

星星们说：“我们也照耀你们回家。”

小花猫们说：“谢谢你们！”

《静夜思》音乐进

床前明月光，
疑是地上霜。
举头望明月，
低头思故乡。



【国学儿童歌舞】考级教材：二级



【舞蹈部分】

(一) 基本功训练：趴胯、抱前腰

(二) 基础动作：

1. 踏步前进

动作要点：膝盖呈 90° ，一手叉腰，一手搭肩，保持直立重心。

2. 双脚并立跳

动作要点：手叉腰，双脚跳起，脚尖冲地面，保持直立重心，四个方向要一拍到位。

3. 单勾脚压前腿

动作要点：手搭肩呈锄地造型，一腿向后弯曲，另一腿向前勾脚，锄地时上身贴大腿，起到压前腿的作用。

4. 碎步小跑造型

动作要点：上身向前趴，脚下半脚尖小碎步，手臂向后摆，呈小蜜蜂造型。

5. 半脚尖后踢腿

动作要点：在半脚尖的基础上，交换腿后踢步，绷脚踢屁股。

6. 向旁碎步移动蹦跳

动作要点：向旁半脚尖碎步移动，同时经过双手在胸前交叉打开，到位后双脚蹦跳，向哪个方向移动，头、眼要随手。

(三) 队形：直线训练——横线、竖线

(四) 基础动作与队形融合



【台词部分】

(一) 呼吸训练：躺地腹式呼吸



(二) 咬字训练：单元音发音：a o e i u ü

(三) 绕口令训练：咬字发音（四声训练）

nā ná nǎ nà	pā pá pǎ pà
sā sá sǎ sà	chī chí chǐ chì
xuē xué xuě xuè	rēn rén rěn rèn
kē ké kě kè	qī qí qǐ qì

(四) 古诗朗诵训练：

míng rì gē
明日歌

qián fú (míng)
钱福（明）

míng rì fù míng rì , míng rì hé qí duō 。
明日复明日，明日何其多。

wǒ shēng dài míng rì , wàn shì chéng cuō tuó 。
我生待明日，万事成蹉跎。

shì rén ruò bèi míng rì lěi ,
世人若被明日累，

chūn qù qiū lái lǎo jiāng zhì 。
春去秋来老将至。

zhāo kàn shuǐ dōng liú , mù kàn rì xī zhuì 。
朝看水东流，暮看日西坠。

bǎi nián míng rì néng jǐ hé ?
百年明日能几何？

qǐng jūn tīng wǒ míng rì gē 。
请君听我明日歌。

dēng què què lóu
登鹳雀楼

wáng zhī huàn (táng)
王之涣（唐）

bái rì yī shān jìn ,
白日依山尽，

huáng hé rù hǎi liú 。
黄河入海流。

yù qióng qiān lǐ mù ,
欲穷千里目，

gèng shàng yì céng lóu 。
更上一层楼。

(五) 行进中的古诗朗诵训练



【声乐部分】

(一) 呼吸训练：坐姿呼吸训练

(二) 哼鸣训练： 1 2 | 1- ||

(三) 发声训练： 1 2 | 1- ||

啦

(四) 行进中的发声训练

(五) 歌曲演唱

明日歌

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

作词：钱 福（明）

作曲：张 宁

X X X X X 0 | X X X X X 0 | X X X X X 0 | X X X X X 0 |
明 日 复 明 日， 明 日 何 其 多。 我 生 待 明 日， 万 事 成 蹉 跎。

X· X X X X X X | X X X X X X 0 | X· X X X X 0 | X X X X X 0 |
世 人 若 被 明 日 累， 春 去 秋 来 老 将 至。 朝 看 水 东 流， 暮 看 日 西 坠。

X· X X X X X | X X X X X X 0 | X X X X X X 0 ||
百 年 明 日 能 几 何？ 请 君 听 我 明 日 歌。 请 君 听 我 明 日 歌。

登鹳雀楼

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

作词：王之涣（唐）

作曲：李 岱 珂

X X 0 X X X 0 | 5 5 5 3 5 - | X· X X X X 0 | 5 5 5 3 2 - |
白 日 依 山 尽， 黄 河 入 海 流。 欲 穷 千 里 目， 更 上 一 层 楼。

X X 0 X X X 0 | 5 5 5 3 5 - | X· X X X X 0 | 5 5 5 6 $\dot{1}$ - ||
白 日 依 山 尽， 黄 河 入 海 流。 欲 穷 千 里 目， 更 上 一 层 楼。

(六) 行进中的歌曲演唱训练



【表演部分】

(一) 注意力训练：照镜子

(二) 观察力训练：看我找不同



【国学常识】——（孝道篇下）

1. 《弟子规》“亲爱我，孝何难；亲憎我，孝方贤。”

这几句的意思是说，父母亲喜欢我，做到孝顺并不难；父母亲不喜欢我，我还能用心尽孝，那才是难能可贵的。

在现实生活中，由于各种原因，我们的父母可能不怎么喜欢自己，或者说还有些讨厌自己，在这种情况下，我们还能一如既往地孝敬我们的父母双亲吗？有人可能会说，父母都不喜欢我，凭什么我要喜欢他们呢？如果说这样的话，你还是一个孝顺的孩子吗？父母喜欢你，你就喜欢父母；父母不喜欢你，你就不喜欢父母。你这不是在跟父母做交易吗？你错了。一方面，你的父母不喜欢你，一定是有原因的。如果你某方面做得不好，让父母不喜欢，你就要迅速改正自己的缺点和错误；如果你没有什么地方做得不好，完全是父母个人的原因而不喜欢你，那你也要设身处地站在父母的角度想一想，他们的人生经历、文化程度、思想境界等能完全和你相比吗？你听说过的、见识过的、经历过的，他们听说过、见识过、经历过吗？所以，真正孝顺的孩子，一定要站在父母的角度思考问题，而不只是一味地与父母讲谁对谁错。

2. 《弟子规》：“亲有过，谏使更；怡吾色，柔吾声。”

这几句的意思是说，假如父母的言行举止有过失，性格难以沟通，从尽孝的角度而言，子女应以婉转的语气劝说其改正自己的过错，只是你使用的语言不要过于尖刻、犀利，态度上也要柔和一点。让父母既明白自己的过错，也易于接受批评，改正错误。

在现实生活中，有些孩子，一旦“抓住”了父母某些方面做得不够好的“把柄”，便大声斥责，甚至羞辱、谩骂，一点儿也不顾及父母的脸面，这完全不是有教养、有修养的子女应该做的。