

全国学前教育专业（新课程标准）“十三五”规划教材

幼儿舞蹈教师职业能力 培训教程

谢琼 主编



復旦大學出版社

幼儿舞蹈教师职业能力 培训教程

主 编 谢 琼
副主编 张 岚 陈晓燕 王 静
编 委 刘 波 焦 璐 夏志恒
孟 超 吴 熙 杨庆新
刘 畅 肖梦妮 陈庆元
袁燕红

复旦大学出版社

我知道，先有因，才有果，因为热爱，可以执着，因舞而乐，寓教于乐。我知道，要想得到，必先付出，挥洒汗水，不辞辛苦，日复一日，自得其乐。我知道，孩子是明天的希望，天真活泼，粉雕玉镯。我知道我将成为教师中的一员，肩负着舞蹈教育的重任，为每一张可爱的笑脸开启舞蹈之梦、艺术之梦、理想之梦。我将带着热诚认真学习，刻苦钻研，以舞为傲，以教为荣。



前言

本教材是中华人民共和国人力资源和社会保障部教育培训网——技能培训《幼儿舞蹈培训项目》指定专用教程。本教材根据现代学前教育专业对幼儿舞蹈教师的职业能力要求,按照学前教育专业舞蹈课程的教学目标以及人才培养的方向,力求将幼儿舞蹈教学训练中的规范性、理论性、实践性相结合,提高幼儿教师的舞蹈素养。教材内容由浅入深,理论与实践相结合,同时,还紧紧遵循《3—6岁儿童学习与发展指南》,强调了幼儿素质教育的重要性。

全书分为上下两篇:上篇为技能训练;下篇为教学方法训练。技能训练篇分为AB两卷,每卷17个组合,主要包含幼儿舞组合训练、综合表演训练和创编组合训练。本书特别设计了“教学提示”,根据不同年龄阶段的幼儿骨骼和肢体发育特点,有针对性地对每个舞蹈组合都给予教学提示,让幼儿舞蹈教师在教学中能够更加规范地去教学,同时在舞蹈训练的基础上进行创编与表演的训练,提高小组创编能力,增强与他人的合作能力。教学方法训练篇主要包含幼儿舞蹈教师职业能力培训基础知识试题、课堂导入和组合试讲。为幼儿园舞蹈教师提供教学理论基础。

本教材充分体现学前教育专业舞蹈课程教学的基本要求,每一个训练都有明确的目标和要求,利用本教材教学训练,既可以丰富专业教师幼儿舞蹈教学的素材,又可以锻炼本书学习者对幼儿舞蹈的表现力,开拓学习思路,教学相长,为提高舞蹈专业素质打下坚实基础。

本书采取图文结合的方式,清晰明了,同时配有音频与视频,既为幼儿舞蹈教师职业能力培训配套教材,适用于幼儿园教师、普通高等院校、高职高专院校学前教育专业,也可作为中等职业技术学校、群艺馆、舞蹈培训教育机构和广大业余舞蹈爱好者的专业参考和音像教材。

在编写的过程中,得到了广大同仁的关心与支持,在此表示衷心的感谢,限于时间与水平,教程难免有不足之处,诚恳希望各位读者批评指正!

编者

2018.12

目 录

上篇 技能训练

A 卷

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 勾绷脚组合《不倒翁》 | 3 |
| 2. 吸伸腿组合《读书的原因》 | 7 |
| 3. 脚的练习《小小鸭子》 | 12 |
| 4. 脚的练习《小弟弟早早起》 | 16 |
| 5. 拍手练习《王老先生有块地》 | 20 |
| 6. 绕腕练习《我不上你的当》 | 24 |
| 7. 手型练习《鲜花开》 | 28 |
| 8. 脚位练习《洋娃娃和小熊跳舞》 | 32 |
| 9. 走步练习《我上幼儿园》 | 36 |
| 10. 跑跳步练习《小陀螺》 | 39 |
| 11. 蹉步练习《我们一起来跳舞》 | 44 |
| 12. 点头练习《刷牙歌》 | 49 |
| 13. 综合表演 1《弟子规》 | 53 |
| 14. 综合表演 2《我爱洗澡》 | 58 |
| 15. 二拍子节拍练习《小金龟》 | 63 |
| 16. 三拍子节拍练习《小雪花》 | 65 |
| 17. 行礼《妈妈宝贝》 | 67 |

B 卷

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 勾绷脚组合《不倒翁》 | 71 |
| 2. 吸伸腿组合《读书的原因》 | 72 |
| 3. 脚的练习《小小鸭子》 | 73 |
| 4. 脚的练习《小弟弟早早起》 | 74 |

5. 手位练习《铃儿响叮当》	75
6. 手臂练习《这是什么》	79
7. 手指练习《手指歌》	83
8. 扩指练习《小小手》	87
9. 半蹲练习《点虫虫》	91
10. 横移步练习《围个圆圈走走》	95
11. 蹦跳步练习《蓝精灵》	98
12. 蹉步练习《我们一起来跳舞》	102
13. 综合表演 1《弟子规》	103
14. 综合表演 2《我爱洗澡》	104
15. 二拍子节拍练习《小金龟》	105
16. 三拍子节拍练习《小雪花》	106
17. 行礼《妈妈宝贝》	107
一、幼儿舞蹈课程教师岗位能力培训基础知识试题	111
二、课堂导入训练	114
三、教学组合试讲	116
附：人体解剖图谱	117

下篇
教学方法训练



上
篇



技能训练





1. 勾绷脚组合《不倒翁》



一、学习目标

1. 训练点头与单勾脚、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挺直,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。



二、教学知识点

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,脚背上拱。
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,脚背上拱。
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。

1. 勾绷脚是足关节的前屈与后伸运动。勾脚为足关节的后伸,应与小腿形成大于 90° 的角;绷脚为足关节的前屈,脚趾应努力去贴地面。在动作时要强调从脚趾到脚踝逐一后伸和前屈的状态。

2. 勾脚训练能加强站立时身体重心的稳定性,绷脚训练能锻炼爆发力,为跳跃做准备。

3. 在教学中,可把双脚比作小朋友的不倒翁玩具,在前后摇摆,如游戏般进行舞蹈,提高趣味性。



三、教学内容

音乐

地面训练

不倒翁

(勾绷脚组合)

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

5 6 | 5 0 | 5 6 | 5 0 | 5 | 6 6 | 5 7 | 1 5 | 1 0 |

5 10 | 5 - | 3 2 | 3 - | 5 3 | 2 1 | 15 | 3· 5 1· 3 | 2 - |

5 5 6 | 5 - | 3 2 | 20 | 3 - | 5 3 | 2 1 | 2· 1 2· 3 | 1 -

25 | 5 5 6 | 5 - | 3 2 | 3 - | 5 3 | 30 | 2 1 | 3· 5 1· 3 | 2 - |

5 5 6 | 5 - | 35 | 3 2 | 3 - | 5 3 | 2 1 | 40 | 2· 1 2· 3 | 1 - ||

准备动作

第1—8小节,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16拍(图1-1-1)。

主体动作

1. 第9—16小节。

1—12 双脚向上勾脚1拍(图1-1-2),向下绷脚1拍,重复3次共6拍。

13—16 面向1点方向,双手五指并拢曲肘与肩同高,指尖相对置于胸前(图1-1-3),手肘向斜下方重复2次1拍,双手伸直右手在上交叉于身前斜下位,双手分开至旁斜下位,指尖轻触地面1拍。

2. 第17—24小节。

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

5—8 右脚保持绷脚状态,左脚向上勾脚,左倾头1拍(图1-1-4),左脚向下绷脚,头回正1拍。

9—12 同第17—24小节的1—4。

13—16 双手往后划立圆,经过头随上半身向下贴住双腿,双手放腿旁1拍,双手贴地至旁斜下位,指尖轻触地面,上身回直1拍。

3. 第25—32小节 同第9—16小节。

4. 第33—40小节 同第17—24小节。

音乐重复一遍：

5. 间奏第 1—8 小节。

1—8 双吸腿，双手伸直交叉于小腿前，低头 2 拍(图 1-1-5)，不动 2 拍。

9—12 双脚脚尖点地，向右绷脚点地 6 次转至 2 点方向 2 拍。

13—16 双腿绷脚伸直，双手分开至旁斜下位，指尖轻触地面。

6. 面朝 2 点方向，动作同第 9—10 小节。

结束动作

坐立，双腿并拢朝 2 点方向伸直，绷脚，双手旁斜下位，指尖轻触地面，面向 1 点方向。



四、教学视频



不倒翁



五、注意要点

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，注意膝盖伸直不弯曲。
3. 做单勾脚、单绷脚配合倾头时，注意脚的动作要准确到位。



六、示范图例



图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3

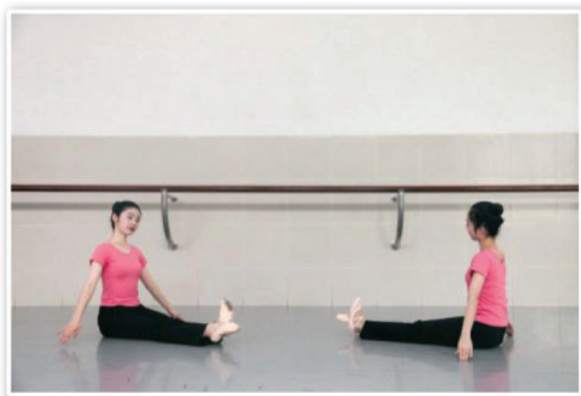


图 1-1-4

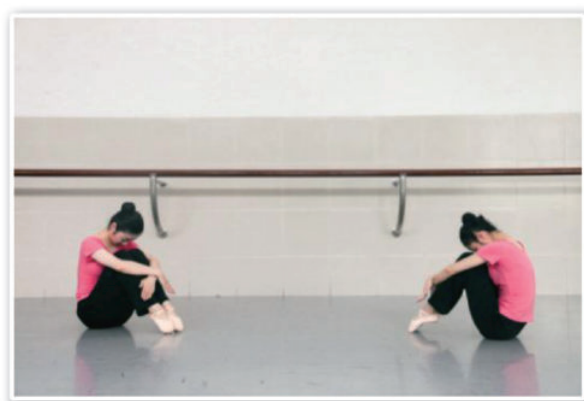


图 1-1-5



2. 吸伸腿组合《读书的原因》



一、学习目标

1. 增强腿部肌肉的力量,训练腿、手及头部的协调性。
2. 吸伸腿时双脚绷脚尖,后背挺拔直立。
3. 双手在旁斜下位时指尖轻触地面。



二、教学知识点

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:脚趾尖用力往下压,脚腕延伸,脚背上拱。

1. 吸腿时胯根(髂腰肌)、大腿(股直肌)收缩发力,形成大腿在髋关节处的屈,也就是成吸腿状。

2. 伸腿时请控制大腿位置,原地保持不动,大腿肌肉(股四头肌整体收缩)发力,伸直膝关节。

3. 动作过程中,提示幼儿腿如同生长的小树苗,每次伸腿都长长了,感受大腿肌肉逐渐发力的过程。



三、教学内容

音乐

地面训练

读书的原因

(吸伸腿组合)

1 = E $\frac{3}{4}$

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

5 5 4 3 | 2 - 2 3 | 4 4 3 2 | 10 3 1 1 3 | 2 5 7 2 | 1 - 1 1 |

1 5 3 3 | 3 1 1 3 | 15 5 5 4 3 | 2 - 2 3 | 4 4 3 2 | 3 1 1 3 |

2 5 7 2 | 20 1 - 1 1 | 1 5 3 3 | 3 1 1 3 | 5 5 4 3 | 2 - 2 3 |

25 4 4 3 2 | 3 1 1 3 | 2 5 7 2 | 1 - 1 1 | 1 5 3 3 | 30 3 1 1 3 |

5 5 4 3 | 2 - 2 3 | 4 4 3 2 | 3 1 1 3 | 35 2 5 7 2 | 1 - 1 1 |

1 5 3 3 | 3 1 1 3 | 40 5 5 4 3 | 2 - 2 3 | 4 4 3 2 | 3 1 1 3 |

2 5 7 2 | 45 1 - 1 | 2 - - | 7 - - | 1 - - ||

准备动作

1. 第1—2小节。

1—6 面向8点,双腿绷脚前吸腿,双手交叉叠放在小腿,含胸低头。

2. 第3—4小节。

1—6 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,抬头。

主体动作

1. 第5—6小节。

1—3 左脚绷脚直膝紧贴地面,右腿绷脚,膝盖带动脚后跟,脚掌、脚尖擦地到左腿膝盖窝做前吸腿动作。

4—6 身体转向1点,右手向后斜下位延伸,指尖点地,左臂向斜前延伸,拎肩,掌心向下,眼看向左上方向。

2. 第7—8小节。

1—3 双手以及头部随着身体面向8点方向,双臂保持旁斜下位点地。

4—6 左脚保持绷脚贴地,右腿绷脚尖带动脚尖、脚掌、脚后跟擦地伸直。

3. 第 9—10 小节。

1—6 换左腿,动作同第 5—6。

4. 第 11—12 小节。

1—6 换左脚,动作同第 7—8。

5. 第 13—14 小节。

1—3 左脚绷脚直膝紧贴地面,右腿绷脚,膝盖带动脚后跟,脚掌、脚尖擦地到左腿膝盖窝做前吸腿动作。

4—6 身体转向 1 点,右手向后斜下位延伸,指尖点地,左臂上举、掌心向上、眼看向左手方向(图 1-2-2)。

6. 第 15—16 小节。

1—3 左手回到旁斜下位,双手指尖轻触地,身体以及头部转向 8 点方向。

4—6 左脚保持绷脚贴地,右腿绷脚尖带动脚尖、脚掌、脚后跟擦地伸直。

7. 第 17—18 小节。

1—6 换左脚,动作同第 13—14。

8. 第 19—20 小节。

1—6 换左脚,动作同第 15—16。

9. 第 21—22 小节。

1—6 上身向后躺平于地面,双臂旁斜下位,掌心贴地、双腿并拢绷脚尖。

10. 第 23—24 小节。

1—6 动作保持第 21—22。

11. 第 25—26 小节。

1—3 右手抬手伸直于胸前上方压腕。

4—6 左手抬手伸直于胸前上方压腕,手腕相贴形成花瓣状(图 1-2-3)。

12. 第 27—28 小节。

1—3 双手保持花瓣状向下托在胸前上方。

4—6 双臂向旁平位扶地摊掌,掌心贴地面。

13. 第 29—30 小节。

1—3 左脚绷脚直膝紧贴地面,右腿绷脚,膝盖带动脚后跟、脚掌、脚尖擦地到左腿膝盖窝做前吸腿动作。

4—6 左脚绷脚贴地,右脚绷脚,脚尖带动小腿向上向远延伸至 45°。

14. 第 31—32 小节。

1—6 右脚绷脚控制向下回到双腿并拢位置。

15. 第 33—34 小节。

1—6 换左脚,动作同第 29—30 小节。

16. 第 35—36 小节。

1—6 换左脚,动作同第 31—32 小节。

17. 第 37—38 小节。

1—3 双腿并拢绷脚,膝盖带动脚跟、脚掌、脚尖做吸腿动作。

4—6 双脚绷脚,脚尖带动小腿向上向远延伸至 45°(图 1-2-4)。

18. 第 39—40 小节。

1—6 双腿并拢,绷脚控制向下回到地面(图 1-2-5)。

19. 第 41—42 小节。

1—3 身体躺平于地面,双臂旁斜下位,掌心贴地、双腿并拢绷脚尖。

4—6 挑胸腰起上身,双臂旁斜下位点地。

20. 第 43—44 小节。

1—3 双腿绷脚尖伸直,头部面向 8 点方向坐于地面,双臂旁平位扶地。

4—6 头部转向 1 点方向,身体保持不动。

结束动作

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,面向 1 点方向。



四、教学视频



读书的原因



五、注意要点

1. 做吸伸腿时要注意绷脚尖,吸腿时注意膝盖带动,伸腿时注意脚尖的延伸。
2. 坐姿时刻保持挺拔、抬头挺胸。
3. 躺地抬腿,靠腹部力量慢慢放下。



六、示范图例

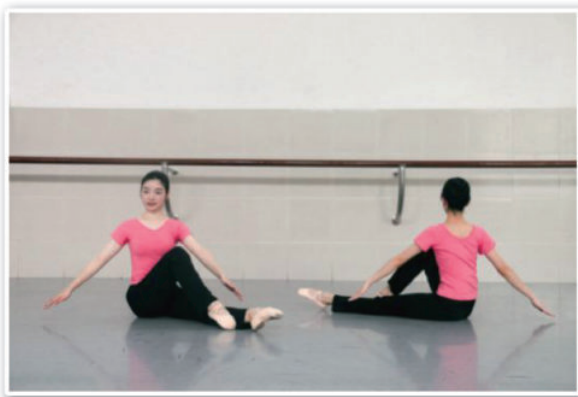


图 1-2-1



图 1-2-2

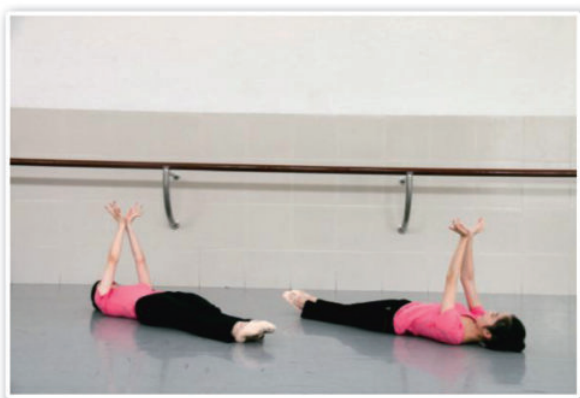


图 1-2-3

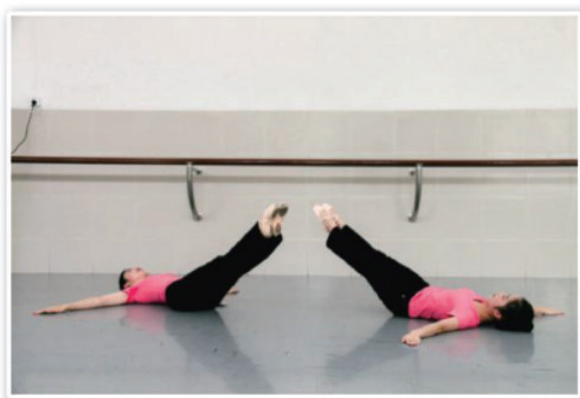


图 1-2-4

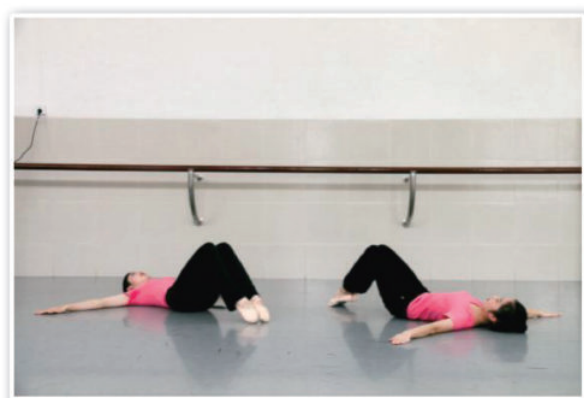


图 1-2-5