

# 学前儿童舞蹈创编 项目教程

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 韩莉娟 | 任红军 | 张 洁 |     |     |
| 副主编 | 庞 玲 | 赵艳玲 |     |     |     |
| 参 编 | 张 磊 | 何爱丽 | 张晶晶 | 程津钊 | 王雅晴 |
|     | 王 晗 | 傅丽娜 | 吕雪艳 | 蔡 丽 | 丁依云 |
|     | 王 玮 | 谢勇超 | 张 钊 |     |     |
| 主 审 | 郭建怀 |     |     |     |     |

# 前言

学前儿童舞蹈创编是幼儿园教师非常重要的一项能力，也是学前教育专业课程体系中的一门必修课程。现有的教材以幼儿舞蹈种类介绍、创编基本理论以及动作组合说明为主，而对提升幼儿园教师所需舞蹈创编能力的指导有所欠缺。本书依据高职教育特点与教师教育课程标准，结合教学改革和应用实践编写而成。同时，以全新的教学理念、教学方式介绍学前儿童舞蹈创编的理论与技能，为学前教育专业的学生更好地掌握舞蹈创编技能、达到岗位能力需求做好技能支撑，从而填补现有舞蹈创编教材的空缺。

本书采用“项目导向”的方式进行编写，本着适中、够用的原则，将课程内容设计为以下几种：基础型项目，即“创编幼儿律动”“创编歌表演”；开放型项目，即“创编集体舞”“创编音乐游戏”；拓展型项目，即“创编幼儿创意舞蹈剧”。每个项目下设置若干个学习任务，课程内容依据具体任务实现的过程进行编排，打破了传统教材的体系结构，突出了知识在实际工作中的运用，注重学生应用能力的培养。每个任务按照“任务描述—任务目标—任务引导—任务实施—任务拓展”的结构编写，并配有完整的课程设计、教学大纲、评价标准、案例视频、音频等资料包，能够充分满足学习者的需求。

本书由韩莉娟、任红军、张洁担任主编。具体编写分工如下：前言由任红军编写，绪论由张磊编写，项目一由何爱丽编写，项目二由庞玲编写，项目三和项目四由韩莉娟编写，项目五由张洁编写，程津钊、张晶晶、王雅晴等教师提供了大量教学案例。全书由韩莉娟统稿、郭建怀主审。本书在编写过程中参考和借鉴了不少专家的成果，在此表示衷心的感谢！

本书虽经几次修改，但由于时间仓促和编者水平有限，难免存在不足之处，恳请专家、同人和广大读者批评指正，以便更好地提高和改进。

编者

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 绪论 .....              | 1   |
| 项目一 创编幼儿律动 .....      | 13  |
| 任务一 创编行进律动 .....      | 17  |
| 任务二 创编节奏律动 .....      | 24  |
| 任务三 创编模仿律动 .....      | 32  |
| 任务四 创编动作律动 .....      | 43  |
| 项目二 创编歌表演 .....       | 53  |
| 任务一 创编生活类歌表演 .....    | 56  |
| 任务二 创编动植物类歌表演 .....   | 68  |
| 任务三 创编自然类歌表演 .....    | 78  |
| 任务四 创编民族民间类歌表演 .....  | 88  |
| 项目三 创编集体舞 .....       | 103 |
| 任务一 创编自由空间集体舞 .....   | 106 |
| 任务二 创编圆圈集体舞 .....     | 114 |
| 任务三 创编线条状集体舞 .....    | 124 |
| 项目四 创编音乐游戏 .....      | 133 |
| 任务一 创编应变反应类音乐游戏 ..... | 135 |
| 任务二 创编克制反应类音乐游戏 ..... | 147 |
| 任务三 创编探究反应类音乐游戏 ..... | 154 |
| 任务四 创编表演类音乐游戏 .....   | 161 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 项目五 创编幼儿创意舞蹈剧 .....    | 171 |
| 任务一 改编或创作剧本 .....      | 173 |
| 任务二 舞蹈排演 .....         | 174 |
| 任务三 制作伴奏音乐 .....       | 175 |
| 任务四 设计舞台布景、服装、道具 ..... | 175 |
| 任务五 彩排与展演 .....        | 175 |
| 参考文献 .....             | 191 |

## 一、学前儿童舞蹈的特点

学前儿童舞蹈不但具有舞蹈艺术等自身的个性与特点，而且在舞蹈的感情色彩上更加突出幼儿的活泼可爱、天真烂漫。学前儿童舞蹈贴近幼儿的生活，处处闪耀着幼儿的童真童趣，散发着充满真、善、美的童心体验和审美追求，给幼儿一种强烈的新奇感、诱惑感和亲近感，从而在幼儿心中形成一种追求美感的共鸣。

学前儿童舞蹈的特性具体表现为以下几方面。

### （一）游乐性

对于幼儿来说，他们的日常生活除了吃饭和睡眠外，主要的活动就是玩耍和游戏。因此，幼儿舞蹈的游戏性和娱乐性应当摆在首位。只有好玩、有趣，孩子们才爱跳、爱看，才能达到百跳不厌、百看不烦的地步。因此，在考虑舞蹈的题材时，应当选择幼儿所熟悉的、喜爱的、有一定积极意义的、可以用舞蹈进行表现的游戏生活内容。例如，幼儿舞蹈《童趣》主要表现的是孩子们在玩一对一对的拍手游戏，但有一个孩子是单数了，于是他就生气了，耍脾气，把鞋也扔掉了，可还是没有人理他。于是，他就表现好多逗大家的动作来吸引别的小朋友注意到他。结果其他小朋友都走了，他一个人还在表演，裤子掉了他也浑然不觉……观众捧腹大笑，但是却让人们真切地感受到趣味，也教育小朋友要互相团结、共同游戏。幼儿舞蹈可以说是一种高级游戏，一种有意味的游戏。它充满幼儿的情趣，体现出幼儿自主自立的倾向。总之，游乐性是幼儿舞蹈最为主要的特点。

### （二）纯真性

学前儿童舞蹈是展示幼儿心灵的窗口，是表现幼儿情感世界的直接方式。纯真、稚嫩是幼儿情感和思想的特点，他们对待一切事物都与成人有不同的思维方式和独特的视点。他们经常把一些无生命的玩具和物品看作有生命的朋友。例如，有的幼儿扮演布娃娃的妈妈，喂它吃饭，唱儿歌哄它睡觉；或者扮演医生、护士，给小宝宝看病、打针、吃药。他们还把一

些小动物看作通人性、有人的感情的小朋友，对小猫、小狗、小兔、小鸡、小鸟、小金鱼等有特殊的感情，可以和它们一起玩耍，给它们讲故事……学前儿童舞蹈正是展示幼儿心灵的宣传品，也是表现幼儿情感世界最直接的方式。学前儿童舞蹈的关键就在于是以幼儿的眼睛来看世界，以幼儿的思想感情来对待客观事物，它往往是从幼儿的生活中去择取题材，因此“纯真性”是学前儿童舞蹈的一个重要的特点。

### （三）模拟性

幼儿成长的历程常常是从模仿开始的，从行走到跑跳、从语言的表达到表现自己的情感，无不是模仿的过程。尤其是自然界的各类小动物，如小猫、小鸡、小鸭、小鸟，天上飞的、地上跑的、水里游的都是他们模仿的对象，并且从中寻觅欢乐与开心。就像在许多幼儿舞蹈中所表现的那样，蝴蝶飞舞的形象、企鹅摇摆的形象以及小鱼游动和螃蟹爬行的形象，都是由生活原型跃升而来。所以说，幼儿舞蹈具有模仿性。幼儿舞蹈的模仿性不是简单照搬，而是通过模仿体现出一定的思想内涵。神似是幼儿舞蹈模仿的最终目的，而正是这种模仿，使幼儿舞蹈具有更强的艺术感染力。

### （四）幻想性

幻想是个人愿望和社会需要引起的特殊想象，也是反映现实生活的一种特殊手段。幻想往往是幼儿心灵活动中最活跃的因素，幼儿有限的活动场所在他们丰富的想象之中变成了无限的游乐世界。幼儿幻想过程中真实而强烈的情感体现和对想象情景直接表露的特点，正是构成幼儿舞蹈艺术特色的基础。在幼儿舞蹈中他们可以像小鸟一样飞上蓝天，可以像机器人一样所向无敌，还可以给小星星打电话，在弯弯的月亮上荡秋千，等等。这种幻想既是幼儿与万物交流的桥梁，又是产生夸张、虚拟、幽默的重要手段。因此，幻想性是幼儿舞蹈艺术的特点。

### （五）明晰性

学前儿童舞蹈所表演的内容一定要能被幼儿看明白并且懂得其含义，这样小演员才能表演好，小观众才能接受。因此，“明晰性”是学前儿童舞蹈不可或缺的特点。明晰性主要表现在两个方面：一是学前儿童舞蹈中所表现出的带有幼儿感知事物的方式、特点，经过艺术化处理的知识性内容；二是舞蹈艺术本身内含的知识性因素对幼儿的教育和启迪。因此，学前儿童舞蹈的“明晰性”就是要把幼儿对生活的感受、认识以及对事物的分析方式和能力特点，在舞蹈作品中反映出来。只有让幼儿真正地理解舞蹈的剧情，他们才能舞出属于自己的语言的舞蹈作品，真正展现出自我风采。

### （六）综合性

幼儿的的生活是丰富多彩的，幼儿的情感、思想也是繁复多样的。因此，“综合性”也是学前儿童舞蹈必不可少的特点。不同年龄段的幼儿有不同的生活内容，不同的生理和心理特征，不同的喜爱和所关心的事物。这就给人们选择学前儿童舞蹈的题材提供了极大的余地。幼儿现实的生活，他们所感兴趣的神话传说、童话寓言，自然景物中的花鸟鱼虫、山水风雨，以及童话世界中的一切，都可以编成舞蹈，塑造出生动鲜明的舞蹈形象。例如，儿童童话歌舞《大森林的音乐会》就属于综合性的作品。它深受孩子们的喜爱，时而歌，时而舞，时而对话，生动活泼。

## 二、学前儿童舞蹈创编与学前儿童的身心发展

学前儿童时期是人的生理、心理发展的重要阶段。学前儿童参加适宜的各种舞蹈教育和教学活动,不仅可以促进儿童骨骼肌肉的发育,促进其心脏和呼吸器官机能的成熟,还有利于儿童神经系统的发育。同时,对发展学前儿童的认识力和想象力、加强思想品德教育、培养优良的心理品质,以及促进学前儿童心理健康发展都是极为重要的。

### (一) 学前儿童舞蹈的生理学基础

舞蹈是运动的艺术,与人的各个器官系统的生理功能密切相关。其中,与舞蹈运动关系最为密切的功能系统主要有三个方面:一是负责运动的发动与整合调控、学习记忆、开发创造力、心理调适等作用的神经系统;二是负责具体执行运动功能的躯体运动系统;三是负责运动后勤保障支持的心血管系统、呼吸系统和能量代谢系统。不科学的练习方法对人体的损害是非常严重的,尤其是在身体比较稚嫩的学龄前阶段。例如,幼儿舞蹈活动的运动量超常可能导致幼儿肌肉变形;不正确的软度练习可能导致幼儿韧带拉伤;不正确的跳跃可能导致幼儿脑震荡和脊椎损伤;不正确的压膝盖和脚背可能导致幼儿软组织损伤;腰的软度练习不当可能导致幼儿腰肌劳损,严重则会伤及肾脏;等等。因此,在进行学前儿童舞蹈活动时,必须坚持安全、科学的原则,充分考虑学前儿童身体发育和成长的特点。

当前幼儿园开展的舞蹈活动主要以娱乐为目的,在此基础上给幼儿编排一些小节目进行表演,通过跳舞寓教于乐,从而促进幼儿的身心健康。作为幼儿教师,必须了解幼儿的生理特点,认识和理解舞蹈的运动特性,在开展幼儿舞蹈活动时,注重对孩子们的身体进行科学的训练,使幼儿园的舞蹈活动开展得更加健康、科学。

#### 1. 运动系统

舞蹈动作和姿势变化的结构基础是运动系统。运动系统由骨、骨连接和肌肉组成。

幼儿骨骼的特点是骨组织内含矿物质少,有机物和水分较多,骨松质较多,因而骨密度较小,故幼儿的骨骼富有弹性,韧性较好,不易骨折。但是幼儿骨骼坚固性差,承受压力和张力的能力不如成人,容易在过大或时间较长的外力作用下发生弯曲或变形。

幼儿的肌肉较柔软、富有弹性,因此,收缩力小、力量弱,肌肉的耐力及协调性较差,易疲劳。根据这些解剖生理的特点,在进行舞蹈教学活动时,不要急于进行负重力量练习,易采取伸长机体的练习。从肌肉的生长情况来看,大肌肉群的发展早于小肌肉群,对幼儿进行力量训练要注意发展大肌肉群(如腹背肌),与此同时也要根据需要协调小肌肉群的发展。

因为幼儿的关节囊、韧带的伸展性大,关节软骨较厚,所以幼儿关节的活动范围大于成人。幼儿时期,宜进行柔韧性练习,同时注意发展幼儿关节周围肌肉的力量,防止软骨病及关节的损伤。

#### 2. 神经系统

幼儿神经系统的特点是大脑皮层中兴奋和抑制两个过程是不均衡的,兴奋过程占优势而抑制过程相对较弱。两个过程转换快,进入状态时间短,由于代谢过程旺盛,所以易疲劳,但也容易恢复。因此,幼儿活泼好动、精力充沛,在做动作时,虽不够协调精确,但非常灵活。在组织幼儿舞蹈教学活动时,可多进行一些速度性的练习,根据进入状态时间短的特

点,安排准备活动的时间可以短些,练习的密度可以高些,但总时间应该相应地缩短。教法上应多采用直观形象的示范动作,精讲多练,多采用简单易懂和形象化的语言进行讲解。内容上要生动活泼且多样化,多安排一些短暂休息,避免产生疲劳。

### 3. 心血管系统

幼儿心血管系统发育水平尚低,调节功能也不完善,心肌纤维较细,弹力纤维分布较少,心脏收缩力量弱,调节功能还不完善,因此,幼儿在运动时主要靠增加心跳频率来满足运动时血液循环的需要。在舞蹈教学活动中,要注意合理安排运动量,运动量可以稍大些,运动密度要小些,间歇次数要多些,练习时间不宜过长。另外,应少安排长时间紧张的耐力练习及静力练习,以免对心脏产生不良的影响。

### 4. 呼吸系统

幼儿呼吸系统的特点是呼吸道短而窄,呼吸肌发育弱,易疲劳,肺活量较成人小。在练习内容的选择安排上要重视发展呼吸功能,加强深呼吸练习,并注意教会幼儿做到呼吸与动作的正确配合。

## (二) 学前儿童舞蹈与身体素质的发展

人体活动主要的能力就是身体素质,良好的身体素质已经成为其他诸多素质发展的重要物质基础。对于正处于身体发育的学前儿童来说,培养身体素质已经成为学前儿童身心健康成长的重要前提,其主要表现在力量、速度、耐力、灵敏性与柔韧性五个方面。没有良好的身体素质就不能很好地完成运动技能,而运动训练也正是提高身体素质的最佳途径。舞蹈活动可以使学前儿童在完成优美、准确的舞姿的同时身体素质也得到提高。但是必须遵从学前儿童的身体发育特点,进行科学、安全的训练。

### 1. 力量素质

幼儿的肌肉收缩力小、力量弱,肌肉中能源物质的储备较少,肌肉的神经调节尚不完善,肌肉的耐力及协调性较差,易疲劳。因此,幼儿不能进行大强度的活动,过量的负荷及剧烈的震动有可能影响身高的增长,同时还可能引起幼儿骨骼分离等运动损伤。这个时期应多发展持久性力量能力,以自身重量的练习为主,安排被动性的力量练习,使幼儿全身肌肉的力量能力得到全面发展。

### 2. 耐力素质

耐力是指人体长时间进行肌肉运动的能力,又称抗疲劳能力。按舞蹈训练所涉及的器官来说,包括肌肉耐力、心血管耐力和呼吸系统耐力。幼儿的骨骼比较柔软,有弹性,脊柱的弯曲还没有定型,其椎骨尚未完全骨化。髌骨是由髌骨、坐骨和尺骨以软骨连接起来的,股骨还存在骺软骨,承受压力的能力较差,维持足弓的肌肉和韧带也较弱。加之幼儿的肌肉耐力、心血管系统耐力和呼吸系统耐力等都很差,因而不适于长时间活动。若长时间保持同一姿势,就会使有关肌肉群负担过重,不利于幼儿肌肉的协调发育,而且容易导致幼儿脊柱变形。幼儿舞蹈教师应严格掌握活动的方式、强度和时间,不可任意突破。

### 3. 灵敏与柔韧素质

灵敏素质的生理学基础涉及许多方面。其中,特别重要的是大脑皮层等高等中枢神经活动的灵活性以及各感觉器官拾取各种感觉信号的敏感性。组织幼儿舞蹈活动时,幼儿随着音

乐以及教师的各种标志性信号（如口令、动作、道具）翩翩起舞，可以提高大脑皮层神经活动的灵活性，以及各感觉器官的敏感性，促进灵敏素质的发展。

发展柔韧素质的训练，在舞蹈、体操等文体活动中是非常重要的，主要是拉长肌肉和结缔组织的训练。幼儿关节面角度大，关节内外软组织松弛，肌肉弹性好，关节和韧带的伸展性较大，是柔韧能力练习的敏感期。幼儿柔韧能力的练习，应多采用主动的、缓慢拉伸练习形式。这是因为幼儿的关节牢固性差，容易发生关节、韧带的损伤和骨骼的变形。

### （三）学前儿童舞蹈的心理学基础

学前儿童心理发展的基本特点如下：一是各种心理过程带有明显的具体形象性和不随意性，其抽象概括的能力和随意活动刚刚开始发展；二是开始形成最初的个性倾向。因此，在组织幼儿舞蹈活动时，要充分认识幼儿心理发展的特点和规律，在教学活动中循循善诱，将爱意、善意和关怀的信息传递给幼儿，使幼儿在轻松愉快的舞蹈活动中增长才能，感受到美的愉悦，促使其身心得到健康发展。

#### 1. 认识活动以具体形象为主要特征

幼儿初期是借助颜色、形状、声音、动作来认识世界的，处于感性的认识初级阶段。如果脱离实物，单纯靠语言的讲解，幼儿便不能理解。幼儿记住事物也是依赖对事物的直接感知，那些他们直接接触过或形象逼真的事物，幼儿容易记住，这属于形象记忆。幼儿思维内容是具体的、形象的，他们理解事物或解决问题总是借助表象或事物的具体形象，而不是凭借概念、判断和推理进行的。因此，教师在教幼儿动作时要多用形象的比喻或其他形象、生动的语言，使幼儿能体会舞蹈动作特点和领会其方法。尤其是在教较枯燥的基本步法和复杂的基本动作时，教师须用形象化的方法，这样才能教得生动有趣，幼儿也乐于接受。例如，幼儿学习“小八字步位”这一动作时，教师利用幼儿头脑中小鸭子的形象讲解，“脚后跟并拢，两只脚像小鸭子张开嘴一样分开”。教师利用具体形象讲解动作，既符合幼儿具体形象的思维特点，也可以使幼儿在愉快的气氛中学会舞蹈基本动作。

#### 2. 认识活动以无意性为主

幼儿的心理活动和行为常常是没有目的的，具有很大的无意性。认识过程中的无意性在幼儿的认识活动中表现非常突出，特别表现在幼儿注意、记忆等心理活动中。幼儿的注意主要是无意注意，许多事物都能引起幼儿的无意注意，特别是那些新颖多变、刺激强烈的因素，以及与幼儿兴趣、需要和生活经验有关的事物都很容易引起幼儿的无意注意。因此，教师在组织舞蹈活动时，一方面要注意教学语言形象、具体生动；另一方面可以通过一些颜色鲜明、形象生动的教具和道具，以及动作示范等手段辅助教学，配以游戏的形式效果较佳。教学内容选择幼儿熟悉的事物或见过的东西，以吸引和保持幼儿注意，有效达到活动目标。另外，幼儿知识经验少，注意分配的能力差，教学活动中，尤其是新动作的学习，要将动作进行分解，用形象的语言讲解，教师还要控制教学速度，不能太快，动作要反复练习。幼儿观察能力差，教幼儿动作时要提醒幼儿注意感知方向。例如，提醒小朋友看老师的手放在哪儿，再看脚怎么站，在老师的指引下幼儿能够细致观察，更好地掌握学习内容。

#### 3. 想象力飞速发展

心理学研究证明：想象是创造的前奏，是一个人认识能力中的主要因素。2~3岁的幼

儿就萌发想象力了,随着幼儿年龄的增长,想象力飞速发展,越来越丰富。幼儿舞蹈活动是一项抒情性、比拟性、象征性极强的活动,幼儿可以在活动中把自己想象成花、鸟、仙女、鬼怪等各种事物和角色,从而展开想象的翅膀。幼儿喜爱模仿,他们模仿生活、模仿周围的人们,他们可以在舞蹈中模仿一切可以模仿的东西。因此,只要教师根据舞蹈所要表现的内容,创造相应的舞蹈意境,再对幼儿进行必要的诱导和启发,把幼儿的情绪调动起来,他们就能展开想象的翅膀。例如,模仿小燕子在空中飞来飞去,鸭子在水中游来游去,小骑手在草原上飞奔,蝴蝶飞舞和蜜蜂采蜜等,这些动作很简单,教师可以把舞蹈编成故事讲给他们听,或编成简单的游戏,让幼儿运用自己的感官进行理解;或者给出一段音乐或无主题内容,让幼儿自由畅想,根据音乐编动作,使他们的想象力有新的突破,创造力得到更好的发展。

#### 4. 幼儿个性开始形成

幼儿期是人的个性开始形成的时期,初步出现具有一定倾向性的兴趣爱好、较为明显的气质特点以及最初的性格特点。教师在组织幼儿舞蹈活动时可以选择一些培养幼儿良好道德品质的内容,让幼儿学会分辨对与错,明白什么是真善美,这比简单的说教更有效。教师要经常开展幼儿舞蹈教育活动,让幼儿在轻松愉快的环境中通过舞蹈表达自己的情感和美好愿望,促使幼儿形成活泼、开朗、热情、大方的性格。同时,教师要对幼儿在学习舞蹈过程中遇到困难和挫折时及时进行意志品质的教育,帮助他们克服遇到的困难,锻炼其意志力。

### (四) 不同年龄段的学前儿童舞蹈

由于幼儿正处在发育的阶段,他们的身体能力及心理活动水平随年龄增长呈现出不同的程度,所以开展幼儿舞蹈活动必须注意其内容要适合不同年龄阶段的幼儿。按照各年龄阶段幼儿生理、心理发展水平,设计不同难度、形式和内容的舞蹈活动,开发他们的肢体能力和心智,促进幼儿身心健康成熟地发展。

#### 1. 托儿班(2~3岁)

2~3岁的幼儿其骨骼较为柔软,容易弯曲,表现出耐性差、容易疲劳的特点。由于2~3岁幼儿无法有效地控制肌肉动作,平衡能力较差,所以托儿班幼儿走路常有摇摆现象,还不太稳,不能很好地感受乐曲的节拍,对音乐节奏反应较慢。这一现象除了因幼儿刚入园,其音乐和动作经验不多以外,还与托儿班幼儿控制、调节动作的能力不够完善有关。只有当大脑对肌肉动作的控制能力和平衡能力有一定发展时,幼儿才能自如合拍地随音乐进行上下肢的协调动作。

从心理学的角度来说,2~3岁的孩子有很好的记忆力,能够很快地背会一首儿歌,喜欢听节奏感强的儿歌,听到音乐不由自主地随节奏起舞,开始有了简单的自我意识,开始懂得强调“我”。他们能听懂成人的简单指令,会说一些简单的词语,因此在托儿班开展舞蹈活动应注意:选择单一节奏型的音乐,节奏和速度不要有过多的变化,形象性较强;内容简单易懂,符合托儿班幼儿的认知水平,能引起幼儿活动兴趣;动作幅度、力度不宜太大,应掌握好活动强度和活动时间,避免使幼儿产生疲劳与厌烦。

#### 2. 小班(3~4岁)

小班幼儿身体的各个组织器官功能有所加强,骨骼比托儿班时略为坚硬一些,但骨化过程还未完成,骨骼容易变形,应特别注意。3~4岁的幼儿,其小肌肉的动作尚未有太大发

展,其协调性和联合性动作能力较弱,因此一开始较适合做单一的动作,如单一的大幅度的上肢动作,类似洗脸、梳头、拍手、吹喇叭、吹泡泡等动作;或者做一些单一步伐,如走路、小跑步等,在两种动作都熟练的基础上再把它们结合起来。另外,还可以做一些边走边拍手、边走边点头或者边小跑步边做开火车的动作等。一方面促进幼儿动作协调性的发展,另一方面要注意保护幼儿柔嫩的骨骼和关节肌肉。动作要左右都练习,这样才能够均衡发展。此时,应该注意的是,小班的幼儿弹跳能力还较弱,跳跃动作对小班的幼儿来说难以掌握,因此小青蛙跳、小兔跳等虽属于单一移动动作,却不适合在小班开展。

在心理上,幼儿认知社会比较以自我为中心,认为周围的一切都是有生命的,喜欢小动物,对父母有依恋情感,开始有同情心和简单的自我评价。在语言发展方面,幼儿基本能够完整地说出短句,能听懂成人的指令。由于幼儿阶段都以无意注意为主,所以有意注意的时间不长,3~4岁的幼儿能保持注意力在3~5分钟,因此在舞蹈活动时,必须提示幼儿眼睛看着老师,并随时运用舞蹈动作吸引其注意力。3~4岁的幼儿是通过感知、动作进行学习的,以游戏的形式组织舞蹈活动,在玩中学,幼儿的学习兴趣会很高。

### 3. 中班(4~5岁)

4~5岁的幼儿骨骼、肌肉的柔韧性和力量都在继续发展,其控制能力和平衡能力有所增强,这时可以适当选择做一些小肌肉的、细小的动作,训练其动作的协调性和手腕、脚踝关节的灵活性。例如,摘果子、扣纽扣等需要转动手腕的动作等。中班幼儿开始懂得感受音乐,把握音乐的节奏,会注意使自己的动作合上音乐节拍。因此,中班幼儿的舞蹈活动,可以选择一些节奏上有快慢变化、强弱对比和速度渐变的音乐,这不仅能更好地促使幼儿肌肉与骨骼的发育,也可以更好地培养幼儿的音乐感受力。

中班幼儿语言能力发展很快,能够进行比较清晰的表达和复述。在心理上,中班幼儿开始对世界产生好奇心,对新奇的事物感兴趣,并且能积极运用各种感官参与探知。中班幼儿开始对身边的人和环境有了一定的了解,社会性也有所提高。4岁左右的幼儿注意分配能力有了一定的提高,能够和同伴进行合作。这时,教师不要急于增加幼儿舞蹈活动的技术难度,仍然把游戏作为首要方式,但可以适当增强活动的主题性和舞蹈动作的针对性。

### 4. 大班(5~6岁)

5~6岁的幼儿的骨骼继续骨化,大肌肉群已比较发达,小肌肉群的发展更加迅速,大脑中枢神经系统对动作的控制能力显著增强,因此,动作的灵活性与协调性有了很大的提升,对身体的控制力显著提高,能较为协调灵活地掌握复杂精细的动作。弹跳力得到较好的发展,这个年龄段的幼儿对身体的平衡和重心也有一定的控制能力,此时,可以做一些有一定力度的动作,以及一些较复杂的联合动作,如青蛙跳、小兔跳等跳跃动作。5~6岁的幼儿已有能力完成像踏跳步这类较为复杂和有一定平衡性要求的舞蹈动作。同时,大班幼儿对音乐的性质有较清楚的认识,能通过动作表现出音乐的快慢、力度,有一定的想象力和表现力。

大班幼儿有强烈的好奇心和求知欲,喜欢问为什么,这个时期幼儿的个性初步形成,他们重视别人对自己的评价,喜欢得到别人的肯定。大班幼儿已经能够逐渐有意识地控制自己的情绪和行为,有了抽象概括性的思维意识,社会性也大大增强。此时,大班幼儿的认知水平与注意力都有较大的发展,已经能够比较准确地领会老师的示范动作和要求,可以通过多

次的练习和纠正，逐步使动作达到基本标准。大班是幼儿园较好开展幼儿舞蹈活动的阶段，这时的幼儿有了一定的音乐、动作经验，其身体发育和认知程度是幼儿园阶段的最高时期，可以安排一些较为复杂和主题性较强的舞蹈活动内容。

### 三、学前儿童舞蹈创编应遵循的基本规律

3~6岁的幼儿活泼好动，思维方式简单，性格情绪落差大，身体机能不协调，控制能力和稳定性差，缺乏方位、方向概念。这些特征都表明幼儿与成人不同，因而学前儿童舞蹈的创编在构思和方法上与成人舞蹈有很大的区别。若要创编出具有幼儿特征的舞蹈，首先要了解幼儿的生理、心理特点，熟悉幼儿的生活，从幼儿的身心特点出发，追求童趣。这样创编出来的舞蹈才会体现幼儿的特点，不会成人化、专业化，幼儿也容易接受。

第一，动作必须适合学前儿童的生理特点。从生理的角度来看，学前儿童正处于生理发育时期，骨骼较软、胶质较多、容易变形；肌肉纤维细、弹力小、收缩力差、易疲劳。大脑的发育很快，兴奋过程强于抑制过程，因此幼儿的平衡能力、控制能力、节奏感都比较差，相比之下，幼儿的弹跳力发展较好。因此，在创编幼儿舞蹈时，一定要注意从幼儿生理发展的实际情况出发，充分考虑幼儿身体发展的自然素质。在设计动作时力求舒展开放，节奏快慢搭配，有动有静、有起有伏、有放有收，避免小气、拘谨、呆滞；队形变换要有疏有密、穿插合理。儿童的另一个生理特点是活泼好动，喜欢手舞足蹈，同时由于受手和身体比例的影响，动作短促、节奏快，所以创编的舞蹈动作幅度、运动量都不宜过大，应是幼儿力所能及的，并且快慢适度、动静交替，富有儿童情趣，动作的衔接和变化要有规律，便于幼儿记忆，队形与角色的安排与变化应该简单易记。

第二，内容必须符合学前儿童的心理特点。从心理学的角度来看，好奇、好动、易幻想、内心感情容易外露、注意力不集中以及思维形象具体是学前儿童的心理特征。针对此特点在创编过程中可采取具有童话、科学幻想和游戏特点的形式，采用拟人化的手法，内容简单、形象、生动、故事性强，使舞蹈充满趣味性和幻想性，以此来集中幼儿的注意力，以特有的形体语言来表达幼儿的体验，发展幼儿的动作。幼儿舞蹈的表现内容要适合幼儿的心理特点，内容简练、主题思想明确、旋律流畅、歌词生动形象、具有知识性和趣味性，以启发幼儿对舞蹈所表现内容的联想和想象。

第三，表演要符合学前儿童的年龄特点。值得注意的是，学前儿童舞蹈必须符合学前儿童的年龄特点，绝不是成人舞蹈和专业舞蹈的改头换面。童心是幼儿舞蹈创作的感情焦点，童趣是幼儿舞蹈的主要审美特征，以童心追求童趣是幼儿舞蹈创作的出发点。教师在创编幼儿舞蹈时，首先要熟悉儿童生活，必须从“童心”出发，时刻以幼儿的眼光去观察生活、体验生活、凝练生活，动作设计要适度夸张和美化，做到既有动态性、直观性，又有表情性和审美性。艺术的源头在于生活，创编幼儿舞蹈时教师要善于把平时掌握的舞蹈知识、技能和丰富的舞蹈素材同幼儿的思想、情感与生理特点相结合，这样才能创编出能够表达幼儿情感并能使其接受的舞蹈动作。舞蹈表演时的表情也必须符合幼儿的年龄特点。幼儿表情丰富多彩并且喜欢夸张，高兴时哈哈大笑，生气时立刻就哭，幼儿常常借助面部表情来代替语言表述，而这种表述是真实的、没有伪装的。因此，在幼儿舞蹈的表演中，幼儿表情的特点是非常值得注意的。例如，表演吃惊时嘴巴张得很大，生气时则把嘴巴鼓高。此类表情既体现了情景的真实感，又突出了幼儿的稚气。

## 四、学前儿童舞蹈创编的基本原则

第一，用孩子的眼睛看五彩缤纷的世界，是学前儿童舞蹈创编的出发点。舞蹈是孩子们最喜欢的一种艺术，它能训练幼儿健美的身材及其灵活性、协调性，培养幼儿对美的追求，提高幼儿的审美情趣，因此，幼儿教师舞蹈创编过程中应用心体验与感应新鲜、神秘、清纯、质朴、至真至善、冰清玉洁的童心。这样才能捕捉幼儿生活中纯真的、浓郁的灵感和灵性，适应幼儿的心理，走进幼儿的情感世界。主题鲜明、内容健康、形式新颖、富有时代感的好作品能够打开孩子情感的心扉，拓宽幼儿理想的视野，对幼儿的成长起着不可忽视的作用。

第二，用童心追求童趣，是学前儿童舞蹈创编的归宿。幼儿舞蹈是幼儿心中的一片绿洲。在这片绿色的世界里，幼儿从自身的表演或观赏到酝酿和吸收丰富营养，从全身心投入到心智与体能的全面发展，都贯穿着幼儿舞蹈童趣的魅力，童趣就是欢快和开心、天真和活泼、幻想和渴望。幼儿教师要重视情趣在幼儿舞蹈中的重要性。

第三，用幼儿的视角多方位选材。从幼儿的视角出发，用舞蹈的思维方式去观察、体验幼儿生活，深入幼儿的心灵，多方位、多角度地选择舞蹈题材，这是幼儿舞蹈编导必须遵循的幼儿舞蹈创作规律。

第四，内容充实，突出学前儿童的特点。幼儿舞蹈教师必须站在幼儿的角度，去挖掘、探索幼儿纯洁美好的心灵，以及对未来的希望与憧憬。这样既能表达出幼儿纯真、唯美、聪明活泼的可爱形象，又能突出幼儿的情趣和丰满的想象力，达到直观、形象的艺术效果。

第五，塑造幼儿形象，反映当代幼儿的精神风貌。时代精神是一切艺术作品的灵魂，没有时代精神的灌注，作品就没有生命力。只有塑造出具有时代精神风貌的幼儿形象，才能满足人们的审美需求。

## 五、自娱性学前儿童舞蹈创编的材料选择

### （一）题材

题材的选择是自娱性学前儿童舞蹈创编过程中十分重要的环节，在选材时应始终追寻学前儿童思维的奇特性，从他们喜欢、熟悉的事和物中寻找合适的题材，即所谓的“求童心，唤童趣”，同时必须追求主题的新颖性及教育性。

自娱性学前儿童舞蹈的题材种类很多，选择时可以从以下几方面入手。

#### 1. 生活类题材

幼儿的生活中充满情趣，也充满了幼儿园所需的主题，如根据幼儿都喜爱的角色游戏“娃娃家”，教师可以抓住幼儿“爱抱娃娃、爱当妈妈”的特点，设计“娃娃的娃娃”这一主题。试想一群娃娃抱着娃娃跳舞，那一定乐趣无穷。

#### 2. 动植物类题材

动植物类题材指的是花、鸟、鱼、虫、小草、树木等。这类题材最大的特点是幼儿对非常感兴趣的自然界的动植物的外形和特征进行观察、发现，并用夸张、拟人的手法表现出来，如花儿姐姐、柳树姑娘、小熊哥哥、水牛伯伯等。

### 3. 现实类题材

现实类题材的幼儿舞蹈富有时代感，散发着充满真、善、美的童心体验和审美追求，可以激励和鞭策幼儿奋发向上，如爱祖国、爱劳动、爱科学、守纪律、爱集体、讲道德等。

### 4. 幻想类题材

幻想类题材是幼儿与万物交流的桥梁，幼儿可以在舞蹈中感受奇妙的童话幻境、无所不能的天使仙人、惊险奇特的人生经历等。这些无拘无束的想象能牢牢吸引幼儿，与幼儿好奇思、爱幻想的天性十分契合。这类题材常用比喻、象征、夸张的手法来表现主题形象。

### 5. 自然类题材

自然类题材如太阳、月亮、星星、风雨、雷电等。这类题材最大的特点是借助幼儿对大自然的好奇与幻想，为幼儿心理增添许多神秘的色彩，常用夸张、拟人的手法将自然景象表现为典型的人物形象，如太阳公公、月亮婆婆、春风姑娘等。

### 6. 文学、影视作品中的题材

如今，文学作品、电影、电视已成为人们必不可少的生活伙伴。文学作品、影视节目中有大量的优秀儿童故事和节目，如童话故事《丑小鸭》、绘本故事《象老爹》、动画片《金刚葫芦娃》等，教师可以从中获得启示并设计相应主题。

## （二）音乐

音乐是舞蹈的灵魂，只有音乐与舞蹈相辅相成，才能保障舞蹈的艺术性。自娱性幼儿舞蹈创编的音乐选择应注意以下几点：

第一，选择节奏清晰、结构工整的音乐。人的生命运动本身是有规则、有秩序、有节奏的运动。因此，节奏清晰、结构工整的音乐，更能够激发幼儿进行舞蹈活动的欲望，也更容易让幼儿用动作来表现。

第二，选择旋律优美、形象鲜明的音乐。除少数特殊需要的动作以外，为幼儿选择的舞蹈活动音乐应该是优美动听的，这样的音乐容易引起幼儿的好感，激发他们参加舞蹈活动的欲望。同时，形象鲜明是音乐能够吸引幼儿的重要条件之一。特别是对模仿动作和表现情节、情绪的舞蹈来说，音乐形象鲜明显得更为重要。

第三，选择不同节奏、不同性质、不同风格的音乐。这有助于扩大幼儿的音乐眼界，提高他们对音乐做出动作反应的能力。例如，可以为同一种动作选择不同的音乐，以锻炼幼儿的迁移能力；可以为不同的动作选择同一曲音乐，使用时根据具体要求改变音乐的某一种或几种要素，如节奏、音区、速度、力度等，以锻炼幼儿的应变能力。

第四，注意音乐速度的选择。在为3岁左右的幼儿伴奏时，应先用音乐跟随儿童的动作；待幼儿逐步学会用动作跟随音乐以后，应选用中等速度，有研究认为以每分钟120~130拍的速度为宜；待幼儿控制动作的能力增强之后，可采用稍快或者稍慢的速度和突然变化或逐渐变化的速度。

第五，歌词应通俗易懂，能激发幼儿的兴趣和跳舞的欲望。幼儿舞蹈用的歌词能为舞蹈提供鲜明的文学形象，具有儿童特点和趣味的歌词能启发幼儿对“景”的理解，并且歌词的节奏对幼儿舞蹈动作的表现力、协调感的培养十分有利。另外，歌词应顺口、押韵，富有感染力，让孩子们听后能展开想象，有想跳的欲望。

### （三）动作

自娱性幼儿舞蹈动作的创编应从幼儿心理、生理及年龄特点出发，不应过于烦琐，应适合孩子们的接受能力和审美情趣。

#### 1. 动作的类别

自娱性幼儿舞蹈的动作分为基本动作、模仿动作和舞蹈动作。

基本动作是指幼儿在反射动作基础上发展起来的生活动作，如走、跑、跳、摇头、点头、弯腰、屈膝、击掌、招手、扭胯、抓握等。

模仿动作是指幼儿在表现特定事物的外在形态和运动状况时所用的身体动作，如鸟飞、鱼游、刮风、下雨、花开、树长等。另外，还有模仿日常生活的动作，如洗脸、刷牙、拍球、打气等；模仿成人活动的动作，如播种、骑马、开车等。

舞蹈动作是指经过多年的演化和进步，已经程式化了的艺术表演动作。这类动作比较适合5~6岁的幼儿学习。自娱性幼儿舞蹈中的动作主要是一些基本舞步，如3~4岁比较适合小碎步、小跑步；4~5岁适合蹦跳步、垫步、踵趾步、点步；5~6岁适合跑跳步、交替步、十字步、进退步等。

自娱性幼儿舞蹈的手臂动作一般以摆动和画圆为主，常见的手臂姿态是平举、上举、下垂和屈肘。中班以后可以选择手腕转动、提压腕等精细动作。

3~4岁幼儿最感兴趣的是模仿动作。幼儿关心的不是动作本身，而是动作表现的熟悉事物。因此，为4岁以前的幼儿选择舞蹈动作，应以模仿动作为主，如生活动作、劳动动作，以及各种动植物、交通工具、自然现象等。儿童对跟随音乐做熟悉的基本动作也有兴趣。因为跟随音乐做熟悉的动作既轻松又有节奏感，所以可以较多地选择基本动作，如走步、拍手、点头、摸脸蛋、拉耳朵、用手指点等。另外，有些基本舞步（如小碎步、小跑步等）结合儿童熟悉的事物可以作为模仿动作的语汇提供给幼儿。

4~6岁幼儿仍然对模仿动作有浓厚的兴趣，为他们选择舞蹈动作仍应多选模仿动作。但是，随着年龄增长，以及舞蹈活动经验的增加，许多幼儿（特别是女孩子）会对动作的形式美产生兴趣。因此，为中班和大班幼儿选择韵律动作时，可以逐步增加舞蹈基本动作的内容，以满足他们的发展需求。

#### 2. 动作的难度

幼儿动作发展有三个规律：从大的整体动作到小的精细动作，从单纯动作到复合动作，从不移动动作到移动动作。

3~4岁幼儿最容易接受的是不移动的单纯上肢大肌肉动作，随后逐步学会单纯的下肢动作，在此基础上，才能逐步学会做简单的上下肢联合移动动作。3~4岁幼儿还比较容易接受连续重复的动作。动作变换一般应在段落之间进行，偶尔也可以在乐句之间进行。

4~6岁幼儿可以较多地学习移动动作，其中包括含有腾空过程的跑、跳动作和复合动作，还有手腕、手指、脚腕、眼睛、肩膀、膝盖等部位比较精细的动作。随着幼儿记忆和反应能力的提高，动作变换可以较多地在乐句之间进行，甚至偶尔可以在乐句之内进行。

总之，幼儿动作能力的发展是有限的，要先从单纯的、不移动的、大肌肉的分解动作入手。例如，在学习侧点步手腕转动时，应在分别学会侧点步和手腕转动以后，再进行复合动作的学习。

#### （四）道具

自娱性幼儿舞蹈大部分情况下并不需要使用道具。但在需要使用道具时，选择道具应注意以下几点：

一是要能增加活动的趣味性，扩大动作的表现力，但不会妨碍幼儿做动作或移动，不会使幼儿因过度兴奋而游离于活动之外，也不存在潜在的人身伤害的危险。因此，选择的道具不宜过大、过重，使用技巧也不宜复杂。

二是能增强幼儿的美感，引发和丰富幼儿的想象、联想。因此，选择的道具不能是粗制滥造的，也不宜过于讲究逼真，可以向幼儿提供某种线索，让幼儿自己选择道具；或者向幼儿提供某种材料，让幼儿自己制作道具等。这对发展幼儿的想象能力和动手能力大有裨益。

另外，选择道具应当尽量使用幼儿身边普通甚至是废旧物品，让幼儿自己决定怎样利用它们进行活动。这样有利于培养幼儿的审美敏感性和环保意识。

# 创编幼儿律动

### 一、项目描述

掌握行进律动、节奏律动、模仿律动、动作律动的特点和创编方法，了解并能运用幼儿基本动作和舞蹈空间、时间元素以及主题动作和发展变化动作等技法创编不同类型及不同年龄班的幼儿律动舞蹈。

### 二、项目教学目标

#### 1. 知识目标

- ※了解律动舞蹈的教育目的。
- ※了解舞蹈空间、时间元素以及主题动作和发展变化动作等创编技法的含义。
- ※掌握行进律动、节奏律动、模仿律动、动作律动等不同形式律动的特点和创编方法。

#### 2. 能力目标

- ※学会幼儿常用基本舞步。
- ※能够表演和示范不同种类律动的范例。
- ※灵活运用舞蹈空间、时间元素以及主题动作和发展变化动作等创编技法。
- ※能够创编出不同年龄班及不同类型的幼儿律动舞蹈。

#### 3. 素质目标

- ※能够对他人创作、表演的舞蹈作品表示尊重。
- ※增强学生对工作任务的规划能力，使其成为自信、开朗、善于沟通合作的人，铸就其勇于承担责任的职业精神。