



小荧星艺术学校通用教程

歌舞高级教程

沈莹 主编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

小荧星艺术学校通用教程 (高级)



艺术, 点亮成长

官网: www.littlestar.cn
电话: 400 821 7088
另有初级、中级系列教程



小荧星服务号



小荧星订阅号



微信号: shkjwx

ISBN 978-7-5439-7305-3



9 787543 973053 >

定价: 58.00 元

<http://www.sstip.com>

 小荧星艺术学校通用教程

歌舞高级教程

沈 莹 主编

贵州师范学院内部使用



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

歌舞高级教程 / 沈莹主编. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2017

小荧星艺术学校通用教程
ISBN 978-7-5439-7305-3

I. ① 歌… II. ① 沈… III. ① 儿童歌舞—艺术学校—教材
IV. ① J732.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 014199 号

责任编辑: 梅雪林 李 峰 金聪颖 杨凯茹
封面设计: 李 峰 余大昌
内文插图: 姚 洁

丛书名: 小荧星艺术学校通用教程

书 名: 歌舞高级教程

沈 莹 主编

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: 14

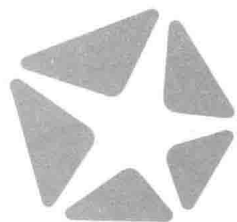
版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7305-3

定 价: 58.00 元

<http://www.sstlp.com>

贵州师范学院内部使用



小荧星



序

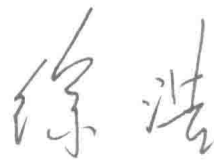
从1974年成立兴趣小组，1985年“小荧星”品牌创立，实际上，小荧星致力于少儿艺术教育已有四十多年，褪去青涩，陪伴一代又一代的上海小囡成长。蓦然回首，这个艺术的摇篮，已经培育出一批又一批的青年才俊，他们活跃在世界各地的各行各业。

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。

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。

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。

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '徐浩' (Xu Hao) in a cursive style.

2016年6月

编辑委员会

主 编：沈 莹

统 筹：王勤东 杨方禹

执行主编：孟祥麟 易爱博

编 委：（按姓氏笔画排名）

王 鹏 水 芳 叶 姬 史思静 邹树金 张家雄

张 楠 陶渊超 曹烨菁 崔 颀 蔡来艺 魏 蕾

指 导：（按姓氏笔画排名）

万纪敏 王珊珊 孙 庠 杨 进 邹 晟 汪 岩

沈邦平 张大维 张 凤 张伟民 张薇倩 陈建民

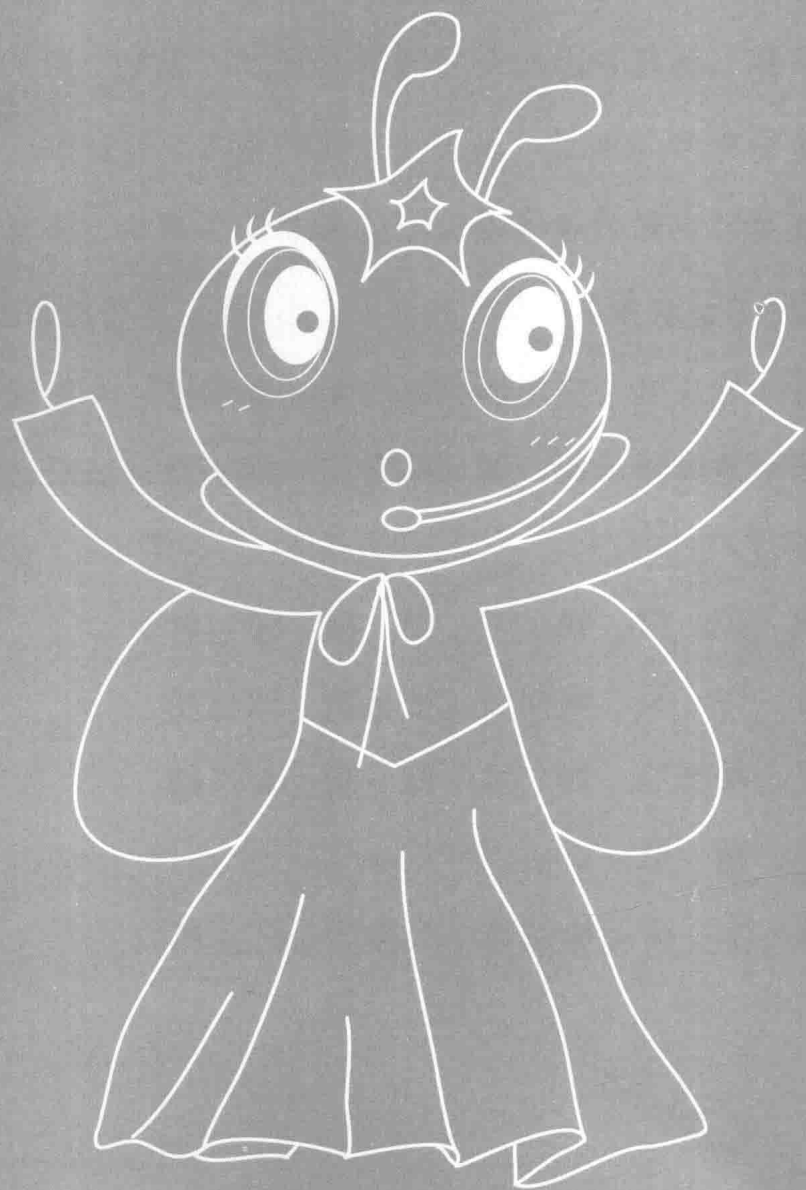
范 莉 范笑旻 季彦栋 周 颖 郭 昕 黄 婧

曹燕芸 戚超平 谢 菲

本册撰稿：孟祥麟 曹烨菁 水 芳 徐洁芸 马俊男 汪孟昂

张楚楚

美 术：余大昌



目录

1 编者的话

歌唱篇

第一单元

- 9 做一做
10 唱一唱 《哆来咪》
12 玩一玩 《柠檬树》
15 试一试

第二单元

- 19 做一做
21 唱一唱 《雪绒花》
23 玩一玩 《阿里郎》
25 试一试

第三单元

- 29 做一做
30 唱一唱 《隐形的翅膀》
32 玩一玩 《天之大》
33 试一试

第四单元

- 37 做一做
39 唱一唱 《梦的眼睛》
43 玩一玩 《最好的未来》
45 试一试

第五单元

- 49 做一做
52 唱一唱 《闪亮全世界》
54 玩一玩 《想唱就唱》
55 试一试

第六单元

- 59 做一做
61 唱一唱 《飞越彩虹》
63 玩一玩 《春暖花开》
65 试一试

第七单元

- 69 做一做
70 唱一唱 《大海的故事》
73 玩一玩 《卡通人生》
77 试一试

第八单元

- 81 做一做
82 唱一唱 《TOMORROW》
85 玩一玩 《如果有来生》
87 试一试

88 后记 1

89 星星墙

扫一扫本书中的二维码可查看对应的音频、视频内容。



形体舞蹈篇

第一单元

- 95 1. 活动热身
- 96 2. 手的变化位
- 97 3. 脚的变化位
- 98 4. 手臂伸展训练

第二单元

- 103 1. 颈部的环绕 (Circle)
- 105 2. 肩部的环绕
- 106 3. 胯部的环绕
- 107 小舞蹈

第三单元

- 111 1. 腿的练习
- 112 2. 胯的练习
- 113 3. 脚的练习
- 114 小舞蹈

第四单元

- 119 1. 前追步 (Chasse Front)
- 120 2. 旁追步练习 (Chasse Side)
- 121 3. 滑步训练 (Slide)
- 122 4. 踢换脚练习
(Kick Ball Change)
- 123 小舞蹈

第五单元

- 127 1. 恢复性训练
- 129 2. 地面大踢腿和腹肌训练
- 130 3. 站立擦地训练
- 131 4. 律动训练

第六单元

- 135 1. 跳跃练习 (Soute)
- 138 2. 滑拼步练习
- 139 3. 点转训练
- 139 4. 爵士方步练习

第七单元

- 143 1. 旁腰伸展训练
- 145 2. 腿的练习
- 147 3. 节奏训练
- 149 4. 躯干的隔离
(Contraction & Release)

第八单元

- 153 1. 复合隔离训练
- 154 2. 小剧目《邈邈大王》
- 155 3. 音乐剧《Animals》

- 156 后记 2
- 157 星星墙

声乐是用人声唱出带有语言的音乐，是一门极具修养的艺术。它是以人的声带为主，配合口腔、舌头、鼻腔作用于气息，发出悦耳的、连续性有节奏的声音，从而塑造出鲜明生动、悦耳的听觉形象。对于学龄前的儿童来说，最优美的歌声需要做到的是松、透、畅，良好的演唱方式对于儿童的个性与气质有着积极的作用，也会促进他们的身心健康。

通过歌唱的训练，增强学龄前儿童呼吸、发音、咬字、节奏、音高等技能，提高对音乐的理解和喜爱，在循序渐进的学习中，展现独特的台风和表现力，做一个自信满满的“小歌唱家”。

《歌舞高级教程》是“小荧星艺术学校通用教程”之一，是针对六岁以后儿童编写的一部歌舞教材。全书分为“歌唱篇”与“形体舞蹈篇”两部分，每部分有八个单元。“歌舞篇”每个单元均设“做一做”“唱一唱”“玩一玩”“试一试”四大板块。其中，“做一做”板块主要包括了呼吸训练、音符、节奏及节拍的认知、简单旋律的模唱和五线谱等内容；“唱一唱”板块主要是儿童艺术歌曲的学唱和对歌曲难点的处理及内涵理解等内容；“玩一玩”板块在学唱的基础上，拓展了与歌曲相关的课外知识，让孩子们学会创编歌曲、合作表演，增强他们的集体意识等；“试一试”板块针对每个单元的学习内容，制定合理的课外作业，除了课堂老师的指导，家里爸爸妈妈的帮助同样重要。其中，歌曲的数量和难易程度课根据不同的年龄段孩子的实际情况进行增减。“形体舞蹈篇”则根据内容需要，在单元中设置了“要做到”“我能行”“小组合”“问一问”“蒲公英”等环节，对教学要点、动作示范、组合做法等内容进行讲解，帮助孩子掌握技术技巧。

高级教程主要教学目的

声乐部分：继续复习和巩固学习唱歌的发声技能，增加高位置头声训练，拓宽学生的音域，逐步解决真假声转换问题，做到音质稳定、音色统一，为提高学生个人演唱能力打下坚实基础。熟练掌握气息运用和控制能力，让歌唱的气息流动起来，要求学生带上气去唱歌。接触不同类型的优秀音乐作品，培养孩子们根据不同的作品特点，较自如地运用不同音色，进行完整而有表情的演唱。

基本乐理：深入学习五线谱、音符及其时值。

形体部分：主要进行流行爵士舞的学习，注重节奏感、训练动作的张力、肌肉的控制力、爆发力和情感的表达。学好流行舞，需要进行隔离、环绕等一系列的基础训练，良好的体能、精确的手位与脚位，最后才能把学过的都运用起来，跳出自己的风格。

给家长的建议

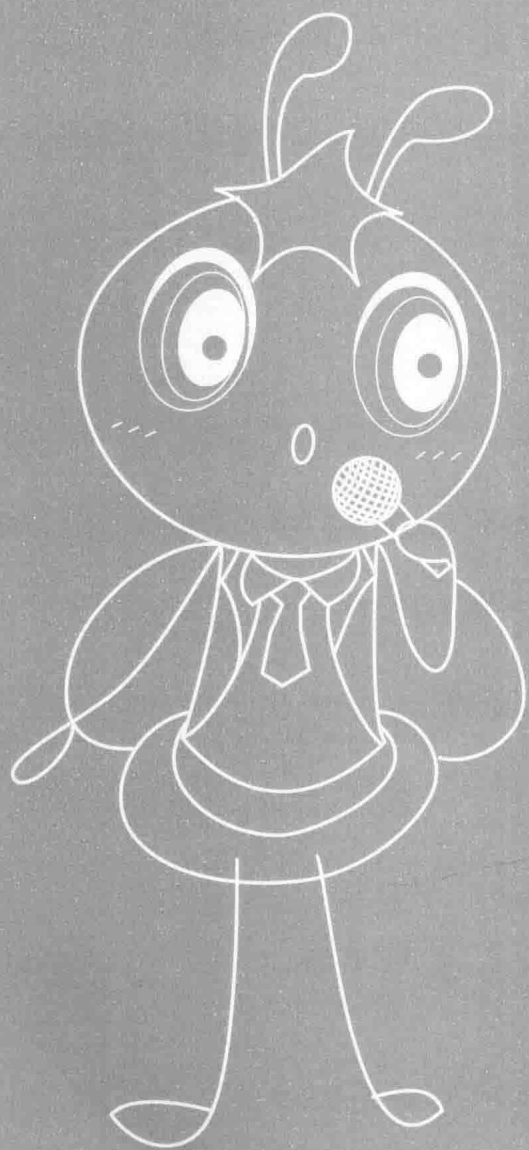
声乐与舞蹈是普及性很强的艺术，要让孩子们唱出动听、优美的声音，舞出优美、动人的舞姿，有着许多科学规律要遵循，为此，我们建议家长：

1. 要爱护孩子，不要急功近利。儿童的心理和生理是很稚嫩的，不要给他们太大的压力，切忌揠苗助长。
2. 要多鼓励孩子，要他们建立起自信。歌唱与舞蹈需要绝对的自信，许多歌唱技术的完成都靠意念来做保证，如气息的支撑、共鸣的打开等，一旦自信心丧失了，这一切也就失去了依靠。
3. 声音不是越响越好。大多数孩子喜欢大喊大叫，比嗓门，这很容易损坏儿童的声带，还会养成喉咙紧的不良习惯。
4. 要为孩子们营造一个良好的音乐环境，让孩子们收到良好的熏陶，这会潜移默化地帮助他们成长。

《小荧星艺术学校通用教程》编写组

2016年4月

歌唱篇



萤火虫
的话