

傅凤玲和她的童谣舞蹈

解放军艺术学院舞蹈教授 刘翠玉

我与傅凤玲的相识追溯到 1975 年。那时 她代表北京市参加“全国单人、双人舞调演”我被指派做她的创编、艺术指导。而后她特征入伍 成了部队文艺兵 我又是该部队的民族舞教师 从此 我们结下了深厚的师生情谊。她离开部队后 步入了幼儿师范舞蹈教育的行列。1987 年她又到首都师范大学艺术系深造。她爱观察、爱思考、思维活跃、才思敏捷、虚心好学、好钻研。二十多年来 她把自己深深扎根在了幼儿舞蹈园地的沃土之中，抛洒汗水，辛勤耕耘。她的成长 尤其是她创编《童谣舞蹈》教材与教法的过程 使我感受到她对事业执著的追求和对孩子们母亲般的热爱。

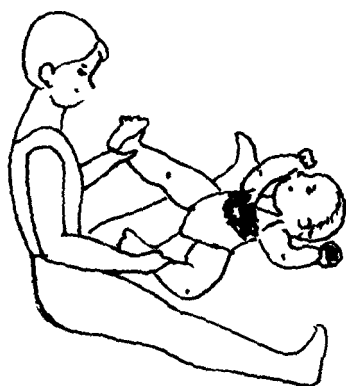
记得在 1983 年初 她就对我说：“形体教育应从小抓起 越早越好 这就好比一棵树 从小栽培管理就能长得颀长秀美 不然树长大了 再修整就难了。”她还说：“艺术教育应最广泛地深入到民众中去普及 所有的人都羡慕健美的体魄和高雅的艺术气质 如能实施舞蹈艺术的普及 就能达到这个目的。”我深表赞同并鼓励她钻研下去。她开始深入到幼儿园去实践 在实践中她发现原有的幼儿舞蹈教材和教法似乎都是一种模式 她感觉幼儿舞蹈要解决“从小抓”“抓普及”首先就要在教材、教法上开辟一条新路。怎样的教材、教法让老师教起来顺手 孩子们学起来又有兴趣呢 怎样让孩子们在不知不觉中进入美妙的舞蹈殿堂？怎样才能使我国的幼儿舞蹈形成一个良性循环 使更多的人受益 在总结经验、冥思苦想

的探求中，一个创新的想法赫然跃入她的脑海——用童谣创编少儿舞蹈 以它做教材与教法。童谣这一民间艺术形式千百年来在劳动人民中间口口相传、辈辈传递、生生不息 就连目不识丁的老妈妈也能使咿呀学语的孩子着迷地传诵 什么“摇到外婆桥”呀；“小老鼠上灯台”呀 莫不如此。傅凤玲心里一亮 以童谣舞蹈的形式来解决幼儿舞蹈教学“从小抓”、“抓普及”的问题。她开始动手编童谣舞蹈了 她把舞蹈入门、形体训练、基本功要求加上儿童生活知识都编在一首首童谣的形象语言里 她一边编写，一边试验着教给孩子。有了可喜的成果 她就拉我去看课 去研究。随着她事业的进展，我越来越理解了她那一颗要把自己奉献给幼儿舞蹈教育的炽热滚烫的心。二十多年来 她先后教了数千名幼儿和儿童 参加学习的孩子都能兴致勃勃地掌握这套教材内容。这套教材、教法的主要特点是“以言导舞” 让孩子们在口里说童谣的同时 口、脑、手、脚 甚至全身都协调地动起来 在自然、轻松、愉快中学会一般教材中较枯燥的舞蹈基本功 或较复杂的组合 更主要是培养儿童的审美意识 接受美育教育 培育高雅举止 增进体态健美 全面提高儿童生理、心理素质。

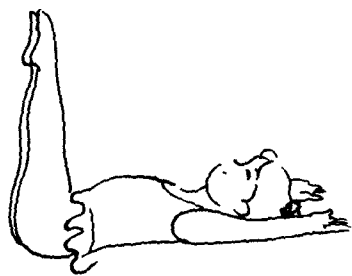
教材中的童谣朗朗上口 既形象又有趣味 而且内容丰富 孩子们常学常新 接受起来备感兴趣 老师和学生都能轻松愉快地达到学习目的。

“以言导舞”教的是“本”。学会了舞蹈技能的“本”就如同让孩子学会了拼音与识字的基础知识，他们可以在此基础上练习写出华美的文章。“万丈高楼平地起”基础夯实 终生受益 代代相传，国家受益，这个社会效益是无法估量的。傅凤玲站在一个新起点上 高屋建瓴 为全社会创编了一套“从小抓”、“抓普及”行之有效的幼儿舞蹈教材与教法 是一件具有深远意义的大好事 希望能引起各界有识之士高度重视，愿各界人士及朋友们给予鼎力支持。

舞蹈启蒙最重要，
孩子成长不可少，
秘诀就在童谣中，
一看一说全明了。



小朋友们学学看，
童谣好听舞好练，
边说边舞兴趣高，
健美体形真正好。



舞蹈教师好助手，
教法灵活又多变，
免去备课省时间，
童谣里面找答案。



教 学 提 示

一、幼儿舞蹈基本训练新教程《童谣舞蹈》是面向婴、幼儿舞蹈和形体爱好者业余时间进行训练，面向专业幼儿师范、少年宫、少年之家以及各类托儿所、幼儿园训练和普及之用。为师生、家长共用的通俗易懂、易记，包含自娱性，具有综合性的舞蹈教程。图文并茂，无需更多的介绍与解释，只需背会童谣并按童谣要求去做，加上即兴发挥，即可达到训练目的。

二、对 0—4 岁婴幼儿进行被动和交流式教育，是父母对孩子发自内心情感的流露和体现。父母用语言和动作把爱的信息传递给孩子，从而调动了婴幼儿的动感，使之产生了积极的运动，使其共享温情的爱。优美动情的童谣与悠扬的歌声刺激了大脑发育，培养了婴幼儿审美的潜在意识，同时锻炼了协调性，增进了体态健美。

三、本教材可适合用两种不同的训练方式。 1. 自娱式训练方式：自说自动自玩乐，无需家长和老师更多的指点，自己按对童谣的理解去做动作或发挥，虽不同于正规训练，但可达到口语教育和舞蹈教育的目的，了解了一些舞蹈知识，接受了舞蹈动作，训练了形体并促使了其动作的协调。 2. 规范训练方式：由专业老师培训，需要对规范动作进行强调和重复练习，并要以各种方式如讲故事、做游戏、智力组合等，充分调动、调节和吸引幼儿的注意力，使其规范动作在幼儿兴趣中完成并保证动

作应有的质量。

四、婴儿期每天保证 1—2 次训练即可，还可多放录音带让婴儿反复听。幼儿课程每周保证一个半小时训练时间，需要一年的训练时间方能完成规定的年龄段的教程。但也有伸缩性和灵活性，根据孩子训练的时间及自身素质，只要达到课程标准要求即可升级训练。

五、本教材于启发式、娱乐式玩乐中来调动幼儿学习兴趣。在整个教学中始终贯串的原则是注重学员的身心健康与发展，所以，特别强调老师在教学中要注意婴、幼儿童身体发育的不同阶段和运动的承受量，不要强压、强扳身体的某一局部，注意点到为止。

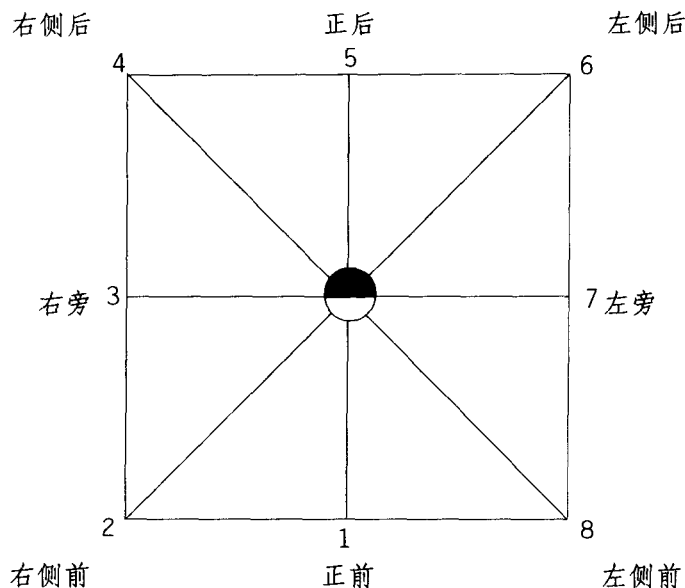
六、本教材简便易行。除用音带伴奏曲外，还可随意选用其他乐曲为伴奏曲，对任何场地的表演（指随到不属专业训练场所和舞台的地方，为其家人或朋友表演时的空间）只边说童谣边可表演及训练，充分发挥了童谣的语言节奏优势。从而，达到和促进了复习的作用，增强了自信心，充分表现了自我。

七、在每节的童谣中强调了舞蹈主要的专业规范化动作及专用名称和术语。学员通过童谣不仅会做了动作，而且，也会知道和明确了舞蹈常用的术语和其动作的名称，同样可以具备指导他人的能力。（注：如对个别动作不明确的和需要知道的有关舞蹈方位、动向的称呼，人体方位、立、平、轮、圆及场记图示，详见阅读说明。）

八、对较长的童谣，可根据学员年龄的大小和理解能力自行分段教学。

阅 读 说 明

一、方向位置 本教材的场地方位，采取常见的八个方位（见图）。以数字 1—8 点表示，如 1 点为前方，2 点为右侧前，5 点为后方……如图所示类推。



二、面向 ● 白为面即身体面向前。● 黑为背即身体背面向前。● 白向侧即身体向旁。

三、童谣的节奏 有 $\frac{4}{4}$ 、 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 几种节拍。每句童谣长度：如 $\frac{4}{4}$ 为一小节长度； $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{3}{4}$ 为两小节长度。一般的朗读节奏七字句为 “ $\frac{4}{4}$ X X X X X X X |” 或 “ $\frac{2}{4}$ X. X X X | X X X |”，六字句为 “ $\frac{3}{4}$ X X X | X X X |”。如有特殊的节拍，将在该童谣的

教材开始处列出。

四、音乐要求 童谣舞蹈以朗读童谣为舞蹈伴奏。但最好在乐曲背景或伴奏下进行，以培养幼儿的音乐感觉和音乐素质。曲目可按每首童谣前提示的“音乐要求”自由选择，以儿童乐曲为宜，如作为背景音乐可长、可短，如用于舞曲伴奏，其音乐段落和总长度应与童谣的长短相吻合。

五、动作说明 每句童谣后的括号“（ ）”中，为动作辅导说明，即童谣句子中所含括的舞蹈动作。

六、童谣舞蹈的长度标示 每首童谣每隔四句标明其句数，如 ， ，⑧……即表示为第一句，第四句，第八句……在动作说明中常见有“动作同 ”或“反复⑧”等，即表示“动作和第二句动作相同”或“反复第八句的动作”。在童谣舞组合场记说明中有①— 或⑤—⑥……即表示做童谣第一句至第二句或童谣第五句至第六句的动作。

常用基本动作图示

1. 手 型



虎口掌



扩指掌



兰花掌



虚拳



赞扬拳



单指(女)



单指(男)

2. 脚型与脚位



勾脚



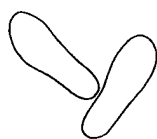
绷脚



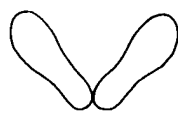
? 脚



正步位



丁字步位



八字步位



大八字步位

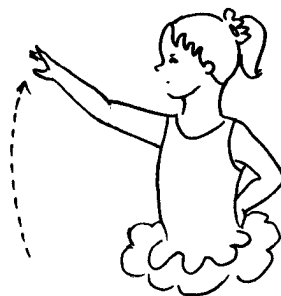


虚点步 (旁)

3. 手、臂动作



山膀



撩掌



按掌



托掌



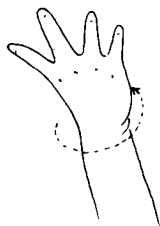
扬掌



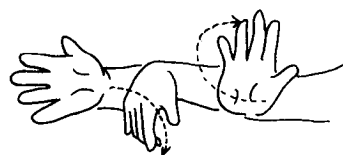
顺风旗



分掌



转腕



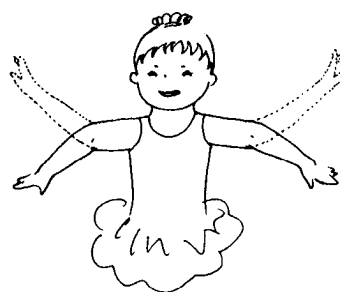
绕腕



提压腕



推指



大波浪（旁）

4. 肩、胸、腰动作



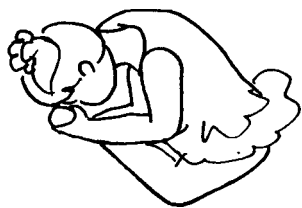
转肩



前后动肩



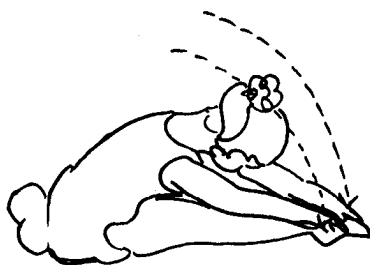
提沉肩



含胸



展胸



前弯腰



下后腰

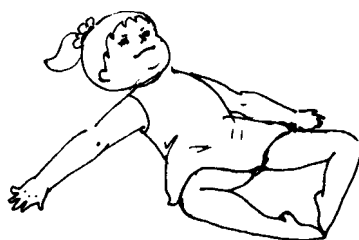
5. 腿、脚动作



前双吸腿



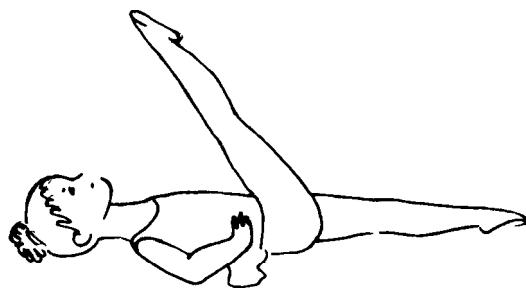
旁双吸腿 (1)



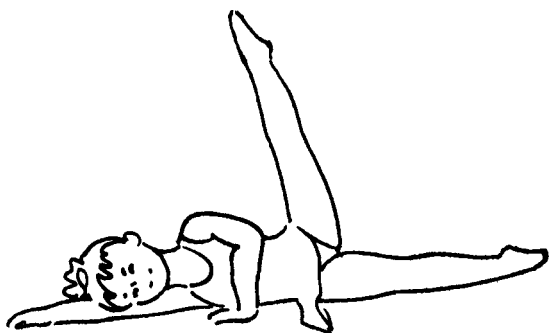
旁双吸腿 (2)



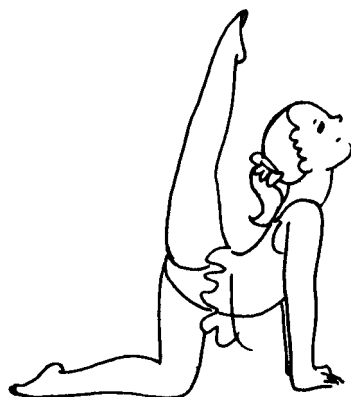
后双吸腿



前踢腿



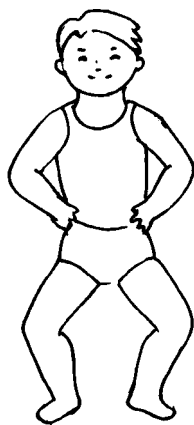
旁踢腿



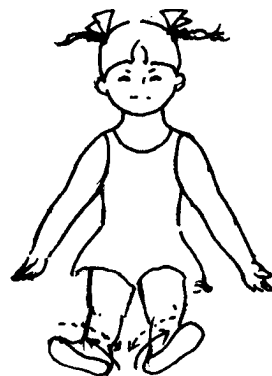
后踢腿



正步半蹲



大八字步半蹲

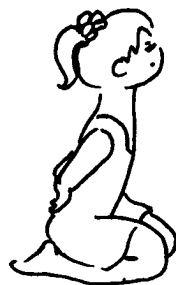


脚内外旋

6. 地面动作舞姿



双伸（直）腿坐



双跪坐



双跪立



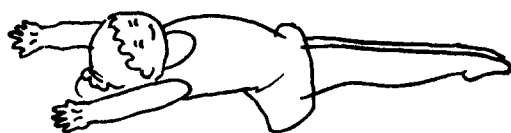
盘坐



横叉



八字腿坐



仰卧



侧卧

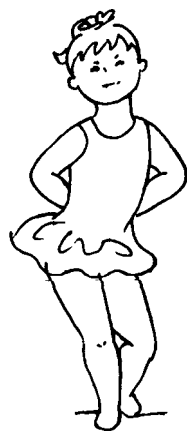
7. 舞 步



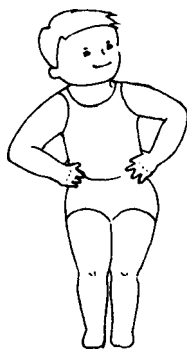
吸腿走步



小碎步



鸭走步



双脚蹦跳步



吸跳步



交替踩步



后跳踢步

教 学 大 纲

(6—8 岁儿童段)

上 肢

手 型：分掌、兰花掌、虎口掌

指：单指、剑指

拳：虚拳

手腕动作：扩指、推指、转腕

手臂位置：叉腰、前下位、前平位、前斜上位、上位、旁斜下位、旁平位、旁斜上位、前屈臂、旁屈臂

手臂动作：单手斜下揉臂、双手斜下揉臂、双手斜上揉臂、双手前斜上揉臂、双手旁揉臂

上 体

头部动作：低头、抬头、平拧头、歪头、仰头

胸部动作：含胸、展胸

肩部动作：转肩、前后交替动肩

下 肢

脚 型：绷脚、勾脚

脚的位置：正步位、平行位、小八字位、大八字位、虚点位、丁字位、踏步位、弓箭步位

脚踝动作：单绷脚、双绷脚、单勾脚、双勾脚

蹲的动作：踏步半蹲、正步半蹲

吸腿动作：前单吸腿、旁单吸腿、后双吸腿

地面动作：伸腿坐、盘坐、跪坐、俯卧、仰卧、侧卧

舞 姿

舞步动作：跑跳步、后跳踢步、小碎步

教 程 目 录

1.我们都是舞蹈家（跑跳步训练）·····	(19)
2.跟着音乐踏跺脚（舞蹈节拍反应）·····	(22)
3.蹦蹦蹦蹦（舞蹈节拍反应）·····	(24)
4.小鸡好可爱（头部训练）·····	(26)
5.舞蹈动作显身手（推指、扩指训练）·····	(28)
6.真是淘气又可笑（勾绷脚训练）·····	(30)
7.小元宝（压胯训练）·····	(33)
8.小青蛙真美丽（髋部训练）·····	(35)
9.戏水（摆腿、抬腿训练）·····	(3 8)
10.肚儿圆又圆（跪下腰训练）·····	(41)
11.小小蝴蝶飞得高（开肩训练）·····	(43)
12.拉大锯扯大锯（横叉训练）·····	(45)
13.鱼儿跳跃（腰背训练）·····	(48)
14.直直小腿踢起来（前踢腿训练）·····	(50)
15.身体直直稳不晃（旁踢腿训练）·····	(52)
16.望到小腿真叫棒（跪立后踢腿训练）·····	(54)
17.小金鱼（综合波浪训练）·····	(56)
18.你说好看不好看（兰花掌训练）·····	(58)
19.男儿虎掌壮又强（虎口掌训练）·····	(60)
20.小八字和小钉子（脚位训练）·····	(62)