

揭阳职业技术学院

儿童舞蹈与编排

授课教案



课程类型： 学前教育必修课（一年）

授课对象： 在校生

授课教师： 郑璇

开课单位： 师范教育系

2021年3月1日

儿童舞蹈基本手位、脚位

儿童舞蹈基本功训练

授课班级：学前教育
年级类别：一年级第二学期
上课地点：舞蹈室
教学方式：讲解、示范

一、教学目标与要求

（一）、教学目标

- 1、知识目标：系统全面的了解古典儿童舞蹈这门舞蹈课程，从学习的过程中，应从历史的、科学的、全面的了解和应用它，纠正生活中、形体中和表演中不规范和失调的动作，在形体和气质上具有高贵、文雅、舒朗、恬静的气质，从而达到全面育人的目的。
- 2、能力目标：按照古典儿童舞蹈基本训练的要求，强化训练，使学生在精、气、神的表现力方面得到具体的训练，舞蹈动作流畅，加强跳、转等技巧的训练，做到动作、技巧、舞蹈的情感在方面达到一个舞蹈演员基本要求。
- 3、思想目标：强化舞蹈艺术的审美功能，不断提高艺术修养，寓思想教育于教学之中，体验、感受用舞蹈的肢体语言表现音乐，陶冶情操，完善自我。

（二）、教学要求

- 1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。
- 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。
- 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。

二、教学重、难点

（一）教学重点： 1、软开度。

2、协调性。

（二）教学难点： 1、对肢体的控制。

2、对舞蹈的理解。

三、授课课时：6 学时

四、教学内容及教学过程

一、教学内容：

（一）基础知识：

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（一）——儿童舞蹈舞在法国产生，距今已有六百年的历史，古典儿童舞蹈舞基本功训练已经成为学院派的主要的舞蹈教学内容之一，是培养优

秀的舞蹈演员的一个重要途径和手段。中国的儿童舞蹈基本功训练的体系经历的 50 年的实践历程，最初受俄罗斯古典儿童舞蹈的影响，我国第一代的优秀的儿童舞蹈舞蹈家基本都是俄罗斯专家培养出来的。如：白淑湘、刘庆棠等，他们主演了我国第一部儿童舞蹈舞剧《红色娘子军》。

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（二）——儿童舞蹈舞最早起源于意大利，是从 15 世纪的贵族宫廷演出演变来的，那时的题材古代传说为主，兼有舞蹈、哑剧、歌曲和朗诵表演，并有豪华的服饰布景和音乐伴奏。在法国路易十四时期，儿童舞蹈得到了迅速发展，成立了第一所皇家舞蹈学院，对儿童舞蹈训练进行了规范化的研究整理，确定了一套沿用至今的儿童舞蹈舞动作体系。儿童舞蹈舞是一种无氧运动，以儿童舞蹈舞的基本动作作为训练内容，其健美力度是量般健身运动无法比拟的，开、蹦、直、立是儿童舞蹈的四大要素，具有收缩肌肉纤维的功能，使身体各部位发展均衡，姿态优美挺拔，同时在悠扬的音乐伴奏下，让美丽得到直观又含蓄的展现。现代热舞也并非一味的激情、豪放，它舒缓放松的舞步，正是兼容了儿童舞蹈的优雅！

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（三）——我国现有的儿童舞蹈舞团

中央儿童舞蹈舞团

上海儿童舞蹈舞团

广州儿童舞蹈舞团

天津儿童舞蹈舞团

辽宁儿童舞蹈舞团

（二）儿童舞蹈基础训练

【手位】：四指指并拢，拇指向中指靠拢，食指微微翘起。

一位：双臂自然下垂，保持椭圆型。两手相距一拳

二位：两臂向前抬起，直对下肋。

三位：保持臂型上举，至上颞处。

四位：一手臂成二位，一手臂成三位。

五位：一手臂成三位，一手臂向旁打开。

六位：一手臂成二位，一手臂向旁打开。

七位：两臂向旁平举，小臂与肘同高。

【脚位】

身体保持直立

一位：两脚完全外开，脚跟彼此成一横线，注意两脚掌平铺地面。

二位：由一位两脚分开，相距一脚距离。尽量收紧腿内部肌肉。

三位：一脚收于另一脚前，脚跟紧贴另一脚的中央。

四位：两脚前后分开，相距一脚距离，重心在两脚中间。

五位：两脚外开前后紧贴，一脚脚后跟与另一脚脚尖对齐。仍然保持外开。

【基本站姿】

脚后跟收紧，加紧腿部内侧肌，腹肌，背肌，臀大肌。从尾椎到颈椎向上直立，头微微抬起，身体稍稍前倾，两臂自然下垂。

1、压前腿：主力腿外开，脚尖向外打开，动作腿向外打开，身体向前，保持跨的平行。腹肌贴腿，双手抱前腿，下巴磕抬起，注意脚背一定要绷脚拉长腿部肌肉线条。

(1) 1—8 四拍一压

(2) 1—8 两拍一压

(3) 1—8 一拍一压、快压

(4) —(6) 耗腿

(7) —(12) 节拍同上，反面压腿

2、压旁腿：右手扶把，左手于三位，向旁压腿，主力腿外开，动作腿的脚背尽量向外打开。肩膀位于主力腿的前边。旁腰打开时，注意跨的稳定。

节奏同上

3、儿童舞蹈手位

准备动作：一位手，一位脚。

(1) 1—4 一位脚站立，手一位。

5—6 一位脚，手上移到二位。

7—8 保持一位脚，双手到三位位置。

(2) 1—2 一位脚站立，右手打开到四位位。

3—4 一位脚，左手打开到五位。

5—8 保持一位脚，双手到七位位置

【(3) 1—8】——【(4) 1—4】反面。

注：古典儿童舞蹈基本功训练是以集体授课的方式进行，要讲究共性，使每个人达到教学的要求。但对于不同的学生，尤其的程度弱的学生，要多鼓励，多关心，具体指导。

五、参考教材

1、《古典儿童舞蹈基本功训练教程》（上海音乐出版社 孟广城著）

2、《中国古典舞基本功训练教程》（高等教育出版社 北京舞蹈学院教材 王伟主编）

六、作业

1、以班为单位，坚持每天早上的集训，个人抽时间做基本功练习。累计时间达到一个小时。

要养成不怕苦，多流汗，勤学苦练的好习惯。

2、查阅收集关于舞蹈方面的知识，学会查音像、文字资料。

3、课后及时写本节课的舞蹈学习笔记，学会思考，学会总结，学会表达。

4、广泛的学习，提高艺术的综合能力，为上好舞蹈课打下良好的基础。

儿童舞蹈基本功训练

授课班级：学前教育
年级类别：一年级第二学期
上课地点：舞蹈室
教学方式：讲解、示范

一、教学目标与要求

（一）、教学目标

- 1、知识目标：系统全面的了解古典儿童舞蹈这门舞蹈课程，从学习的过程中，应从历史的、科学的、全面的了解和应用它，纠正生活中、形体中和表演中不规范和不协调的动作，在形体和气质上具有高贵、文雅、舒朗、恬静的气质，从而达到全面育人的目的。
- 2、能力目标：按照古典儿童舞蹈基本训练的要求，强化训练，使学生在精、气、神的表现力方面得到具体的训练，舞蹈动作流畅，加强跳、转等技巧的训练，做到动作、技巧、舞蹈的情感在方面达到一个舞蹈演员基本要求。
- 3、思想目标：强化舞蹈艺术的审美功能，不断提高艺术修养，寓思想教育于教学之中，体验、感受用舞蹈的肢体语言表现音乐，陶冶情操，完善自我。

（二）、教学要求

- 1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。
- 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。
- 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。

二、教学重、难点

（一）教学重点： 1、软开度。

2、协调性。

（二）教学难点： 1、对肢体的控制。

2、对舞蹈的理解。

三、授课课时：4 学时

四、教学内容及教学过程

一、教学内容：

（一）基础知识：

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（一）——足尖鞋不同与普通的软底练功鞋。 它的前部由特殊的胶水把布一层一层的粘起来并打实，形成一个硬硬的头(Box)，并且在最前端有一个小小的平面(Platform)；而鞋底内有一块橡胶鞋板(Shank)，鞋底外有一块皮质底

(Leather Sole)。儿童舞蹈舞女演员就是靠鞋板的帮助立起来，并利用鞋头的小平面固定重心的。

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（二）——传统的古典儿童舞蹈技术建筑在外开、伸展、绷直的审美基础之上的，它包括：脚的5种基本位置、3种基本舞姿：如（arabesque）、（attitude）和（echarde）；腿部技巧：各种“巴特芒”（battements）—包括腿的伸展、打开以及 rond de jambo（腿的划圆圈）等；各种幅度和舞姿的跳跃；各种旋转；击腿技巧；各种舞步和连接动作；女子的脚尖舞技巧；双人舞的扶持和托举等技巧；以及“泼德布拉”（port de bras）等。古典儿童舞蹈的这些基本动作（元素），就像字母一样，编导运用这些“字母”写出不同角色的个性、身份、情绪以及角色在剧情发展中的地位和作用，把这些元素按特定的结构手法加以编排、组合、组成形象化的舞蹈语汇来表达剧情，创造出各种富有艺术魅力的舞蹈形象。

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（三）——儿童舞蹈有其一套比较科学的规格要求和法则，正是依靠了这些法则，使它成为了世界三大艺术之一，并培养出一大批出类拔萃的优秀舞蹈家，形成大大小小十几个著名流派，创作了上百个优秀的舞剧和舞蹈。不管流派怎么流，二百多年来，“开、绷、直、立”是首先要遵循的，所以我们称它为儿童舞蹈的基本元素。

（二）训练

基本功训练

五、参考教材

- 1、《古典儿童舞蹈基本功训练教程》（上海音乐出版社 孟广城著）
- 2、《中国古典舞基本功训练教程》（高等教育出版社 北京舞蹈学院教材 王伟主编）

六、作业

- 1、以班为单位，坚持每天早上的集训，个人抽时间做基本功练习。累计时间达到一个小时。要养成不怕苦，多流汗，勤学苦练的好习惯。
- 2、查阅收集关于舞蹈方面的知识，学会查音像、文字资料。
- 3、课后及时写本节课的舞蹈学习笔记，学会思考，学会总结，学会表达。
- 4、广泛的学习，提高艺术的综合能力，为上好舞蹈课打下良好的基础。

儿童舞蹈基本功训练

把上组合训练

舞蹈小游戏

授课班级：学前教育
年级类别：一年级第二学期
上课地点：舞蹈室
教学方式：讲解、示范

一、教学目标与要求

（一）、教学目标

- 1、知识目标：系统全面的了解古典儿童舞蹈这门舞蹈课程，从学习的过程中，应从历史的、科学的、全面的了解和应用它，纠正生活中、形体中和表演中不规范和不协调的动作，在形体和气质上具有高贵、文雅、舒朗、恬静的气质，从而达到全面育人的目的。
- 2、能力目标：按照古典儿童舞蹈基本训练的要求，强化训练，使学生在精、气、神的表现力方面得到具体的训练，舞蹈动作流畅，加强跳、转等技巧的训练，做到动作、技巧、舞蹈的情感在方面达到一个舞蹈演员基本要求。
- 3、思想目标：强化舞蹈艺术的审美功能，不断提高艺术修养，寓思想教育于教学之中，体验、感受用舞蹈的肢体语言表现音乐，陶冶情操，完善自我。

（二）、教学要求

- 1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。
- 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。
- 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。

二、教学重、难点

（一）教学重点： 1、控制力。

2、协调性。

（二）教学难点： 1、对肢体的控制。

2、对舞蹈的理解。

三、授课课时：6 学时

四、教学内容及教学过程

一、教学内容：

（一）基础知识：

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（一）——“儿童舞蹈”起源于意大利，兴盛于法国，所以“儿童舞蹈”一词本是“法语”ballet 的英译，而它的词源则是意大利语的 balletto，意为“跳”或“跳舞”。

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（二）——儿童舞蹈最初是欧洲的一种群众自娱或广场表演的舞蹈，在发展进程中形成了严格的规范和解构形式、其主要特征是女演员要穿上特制的足尖鞋立起脚尖起舞。作为一门综合性的舞台艺术，儿童舞蹈发源于意大利、17 世纪在法国宫廷形成。法国宫廷儿童舞蹈是在统一的主题下，把歌唱、舞蹈、音乐、朗诵和戏剧情节融为一体。1661 年，法国国王路易十四下令在巴黎创办了世界第一所皇家舞蹈学校，确立了儿童舞蹈的五个基本脚位和十二个手位，是儿童舞蹈动作有了一套完整的动作和体系。这五个基本脚位一直沿用至今。

（二）组合训练

把上组合训练

舞蹈小游戏

五、参考教材

- 1、《古典儿童舞蹈基本功训练教程》（上海音乐出版社 孟广城著）
- 2、《中国古典舞基本功训练教程》（高等教育出版社 北京舞蹈学院教材 王伟主编）

六、作业

- 1、以班为单位，坚持每天早上的集训，个人抽时间做基本功练习。累计时间达到一个小时。要养成不怕苦，多流汗，勤学苦练的好习惯。
- 2、查阅收集关于舞蹈方面的知识，学会查音像、文字资料。
- 3、课后及时写本节课的舞蹈学习笔记，学会思考，学会总结，学会表达。
- 4、广泛的学习，提高艺术的综合能力，为上好舞蹈课打下良好的基础。

复习课程

授课班级：学前教育

年级类别：一年级第二学期

上课地点：舞蹈室

教学方式：讲解、示范

一、教学目标与要求

（一）、教学目标

- 1、知识目标：系统全面的了解古典儿童舞蹈这门舞蹈课程，从学习的过程中，应从历史的、科学的、全面的了解和应用它，纠正生活中、形体中和表演中不规范和不协调的动作，在形体和气质上具有高贵、文雅、舒朗、恬静的气质，从而达到全面育人的目的。
- 2、能力目标：按照古典儿童舞蹈基本训练的要求，强化训练，使学生在精、气、神的表现力方面得到具体的训练，舞蹈动作流畅，加强跳、转等技巧的训练，做到动作、技巧、舞蹈的情感在方面达到一个舞蹈演员基本要求。
- 3、思想目标：强化舞蹈艺术的审美功能，不断提高艺术修养，寓思想教育于教学之中，体验、感受用舞蹈的肢体语言表现音乐，陶冶情操，完善自我。

二、教学要求

- 1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。
- 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。
- 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。

二、教学重、难点

（一）教学重点：1、协调性。

2、合作能力。

（二）教学难点：1、手脚协调与队形变化同时进行。

2、与伙伴的合作。

三、授课课时：2 学时

四、教学内容及教学过程

一、教学内容：

（一）基础知识：

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（一）——19 世纪 20 年代以后，脚尖舞技巧开始越来越广泛被采用，儿童舞蹈的技术难度和表现力得到了极大的提高，如双人舞的托举技巧等

都有了新的发展。1820年米兰出版的《舞蹈艺术理论与实践概论》一书，被认为是归纳古典儿童舞蹈技术的最早著作，影响遍于全世界。而苏联瓦加诺娃的《古典舞蹈基础》一书，则成为总结俄罗斯—苏联古典儿童舞蹈基本技术的代表作品。

儿童舞蹈的舞蹈知识介绍（二）——从解剖学考察，儿童舞蹈形体训练的科学性也是确实的。前面说过，骨盆是脊柱的基座，如果要改变弯腰驼背姿势的姿势，就要减小骨盆的前倾。骨盆前倾与否，是由臀部肌群控制的，它松弛的时候，骨盆就前倾，它紧张的时候骨盆就直立。所以，矫正不良姿态的关键之一，是使臀部肌群紧张起来。儿童舞蹈形体训练可以达到这个目的。

儿童舞蹈的舞蹈知识介绍（三）——20世纪儿童舞蹈的三大变化[ZHUAN]儿童舞蹈从15世纪中期起源到19世纪末古典儿童舞蹈的辉煌，儿童舞蹈艺术呈线型递进式发展，即一个历史阶段覆盖、替代另一历史阶段，儿童舞蹈形态则藉此逐步演进、升级而日臻完善；20世纪儿童舞蹈的发展进入多元时代，出现了风格多样而互动、流派争妍且融通的态势，图标则呈伞型焦点辐射状。现代探索型新作魅力四射，19世纪经典舞剧依旧风光，交响儿童舞蹈与戏剧儿童舞蹈并行不悖，长篇巨著和精致小品相映成趣，各民族文化的注入使得儿童舞蹈愈加异彩纷呈。这种态势，与世界政治、经济格局的变化密切相关。二次大战结束尤其冷战结束后，多元发展成为时代主流，新的政治经济格局反映在文化现象，则呈现多元、互补、变异和升华。

（二）复习及波尔卡训练

1、复习第1-8节的内容，抽查个别学生。

六、作业

- 1、以班为单位，坚持每天早上的集训，个人抽时间做基本功练习。累计时间达到一个小时。要养成不怕苦，多流汗，勤学苦练的好习惯。
- 2、查阅收集关于舞蹈方面的知识，学会查音像、文字资料。
- 3、课后及时写本节课的舞蹈学习笔记，学会思考，学会总结，学会表达。
- 4、广泛的学习，提高艺术的综合能力，为上好舞蹈课打下良好的基础。

地面基本功训练

舞蹈小游戏

授课班级：学前教育

年级类别：一年级第二学期

上课地点：舞蹈室

教学方式：讲解、示范

一、教学目标与要求

（一）教学目标

- 1、知识目标：系统全面的了解古典儿童舞蹈这门舞蹈课程，从学习的过程中，应从历史的、科学的、全面的了解和应用它，纠正生活中、形体中和表演中不规范和不协调的动作，在形体和气质上具有高贵、文雅、舒朗、恬静的气质，从而达到全面育人的目的。
- 2、能力目标：按照古典儿童舞蹈基本训练的要求，强化训练，使学生在精、气、神的表现力方面得到具体的训练，舞蹈动作流畅，加强跳、转等技巧的训练，做到动作、技巧、舞蹈的情感在方面达到一个舞蹈演员基本要求。
- 3、思想目标：强化舞蹈艺术的审美功能，不断提高艺术修养，寓思想教育于教学之中，体验、感受用舞蹈的肢体语言表现音乐，陶冶情操，完善自我。

（二）教学要求

- 1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。
- 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。
- 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。

二、教学重、难点

（一）教学重点：1、协调性。

2、合作能力。

（二）教学难点：1、学生的自我控制能力。

2、分组训练的合作能力。

三、授课课时：4 学时

四、教学内容及教学过程

一、教学内容：

（一）基础知识：儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（一）——大型中国儿童舞蹈舞剧《红色娘子军》（THE RED DEPARTMENT OF WOMEN）的上演，虽不是严格意义的“首开记录”，（在此之前，已有过不同类型、不同规模、不同成效的儿童舞蹈民族化探索）却可以说是第一部最成功的大型中国儿童舞蹈舞剧——从内容到形式都具有鲜明的中国风格、中国气派。《红色娘子军》1964年首演，编导：李承祥、王锡贤、蒋祖慧；作曲：吴祖强、杜鸣心等；首演者：中央歌剧舞剧院，女主角：白淑湘饰琼花；吴静珠饰连长；男主角：刘庆棠饰洪常青；李承祥饰南霸天；主要女配角：赵汝蘅饰琼花战友；万琪武饰老四。

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（二）——《白毛女》（THE WHITE HAIR GIRL）1965年首演，作曲：严金萱；首演者：上海儿童舞蹈舞团；女主角：蔡国英（A）、茅惠芳（B）饰喜儿；顾峡美（A）、石钟琴（B）饰白毛女；男主角：凌桂明饰大春；主要男配角：董锡麟饰杨白劳。它巧妙地运用了中国古典、民间舞的素材，以写实与浪漫相结合的方法将剧情予以儿童舞蹈化的展现。对于剧中主要人物诸如：喜儿的纯真、甜美和变成“白毛女”后的坚韧、刚毅；大春的朴实、敦厚及参军后的英勇、干练以及黄世仁的阴险、毒辣……等都刻画得比较鲜明、生动。

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（三）——《红色娘子军》与《白毛女》，在中国儿童舞蹈舞剧发展史上具有里程碑的作用。它们是“洋为中用”更深层次的实践，以其独有的中国特色自立于世界儿童舞蹈艺术之林。集体智慧弥补了经验不足，使儿童舞蹈中国化的探索，起点较高，起步很快。与其它舞蹈、舞剧作品的命运不同，这两部作品在“文革”中，被定为“样板戏”——是当时为数极少获准上演的两部舞剧。经受了时间与社会的检验，《红色娘子军》与《白毛女》依然葆有其艺术生命力。这两部作品都被确认为“20世纪经典”。

（二）组合训练

- 1、基本功训练
- 2、地面组合
- 3、小游戏

成品：《小玉米》

五、参考教材

- 1、《古典儿童舞蹈舞基本功训练教程》（上海音乐出版社 孟广城著）
- 2、《中国古典舞基本功训练教程》（高等教育出版社 北京舞蹈学院教材 王伟主编）

六、作业

- 1、以班为单位，坚持每天早上的集训，个人抽时间做基本功练习。累计时间达到一个小时。要养成不怕苦，多流汗，勤学苦练的好习惯。
- 2、查阅收集关于舞蹈方面的知识，学会查音像、文字资料。
- 3、课后及时写本节课的舞蹈学习笔记，学会思考，学会总结，学会表达。
- 4、广泛的学习，提高艺术的综合能力，为上好舞蹈课打下良好的基础。

地面基本功训练

把下小跳训练

授课班级：学前教育
年级类别：一年级第二学期
上课地点：舞蹈室
教学方式：讲解、示范

一、教学目标与要求

（一）教学目标

- 1、知识目标：系统全面的了解古典儿童舞蹈这门舞蹈课程，从学习的过程中，应从历史的、科学的、全面的了解和应用它，纠正生活中、形体中和表演中不规范和不协调的动作，在形体和气质上具有高贵、文雅、舒朗、恬静的气质，从而达到全面育人的目的。
- 2、能力目标：按照古典儿童舞蹈基本训练的要求，强化训练，使学生在精、气、神的表现力方面得到具体的训练，舞蹈动作流畅，加强跳、转等技巧的训练，做到动作、技巧、舞蹈的情感在方面达到一个舞蹈演员基本要求。
- 3、思想目标：强化舞蹈艺术的审美功能，不断提高艺术修养，寓思想教育于教学之中，体验、感受用舞蹈的肢体语言表现音乐，陶冶情操，完善自我。

（二）教学要求

- 1、动作从简单到复杂、从小到大、循序渐进的完成。
- 2、训练时全身的肌肉、关节、韧带要得到全面的锻炼，为中间较复杂、较繁难的技巧打下一个坚实的基础。
- 3、身体保持一定的稳定性，头的位置一定要放好，重要的是完成动作时要听音乐，表现出好的乐感。

二、教学重、难点

（一）教学重点：1、力量性。

2、幅度性。

（二）教学难点：1、对肌肉的控制。

2、对舞蹈的理解。

三、授课课时：4 学时

四、教学内容及教学过程

一、教学内容：

（一）基础知识：

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（一）——如果说 1581 年法国《皇后喜剧儿童舞蹈》的上

演，一直被视为儿童舞蹈舞剧之初始——雏形的话，儿童舞蹈在中国的传播与发展几乎晚了3个多世纪。不过，起步虽晚，却是飞跃前进。

20世纪初，曾有外国的儿童舞蹈舞团来中国演出，但规模有限。此后，陆续有俄侨来中国开办业余私立儿童舞蹈学校，以上海、天津、哈尔滨等地较有影响——对中国的儿童舞蹈启蒙教育有积极作用。

毋庸置疑，儿童舞蹈舞剧在中国的真正兴起和发展，也是在中华人民共和国成立之后，这与中国政府对一切具有世界意义的优秀文化艺术都采取积极吸纳、支持的基本方针具有密切的关系。最初，对中国儿童舞蹈具有影响力的是俄罗斯学派。从54年2月第一位苏联专家奥·阿·伊莉娜（O·A·YEALINA）应邀来京开办第一期“教师训练班”起，到58年中国上演第一部经典儿童舞蹈舞剧《天鹅湖》，中国儿童舞蹈实现了初创期的神速“3级跳”。在此期间，谙熟儿童舞蹈艺术的戴爱莲也发挥了重要作用。

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（二）——1958年10月在古谢夫的指导下，北京舞蹈学校集中全力，成功的上演了世界著名经典儿童舞蹈舞剧《天鹅湖》（奥杰塔扮演者白淑湘）（SWAN LAKE）全剧，引起国内外强烈反响。通过严格排练，高速度地造就了一支具有多方面人才的儿童舞蹈舞剧队伍。如今，《天鹅湖》已在中国“落户”——成为对观众最有号召力的儿童舞蹈剧目。59年底，北京舞蹈学校实验儿童舞蹈舞剧团成立，这是中国有史以来第一个专业儿童舞蹈舞团。次年，上海成立了与北京建制相同的舞蹈学校，也承担起培养专业儿童舞蹈人才的任务，从此北、南遥相呼应，努力开拓儿童舞蹈事业的新局面。

儿童舞蹈舞的舞蹈知识介绍（三）——1963年，中央歌剧舞剧院成立，学校附属的儿童舞蹈舞剧团结束了其实验阶段，归属了国家级剧院。不久，蒋祖慧又执导了一部著名儿童舞蹈舞剧——《巴黎圣母院》（NORTRE-DAME DERARIS）（根据法国著名作家雨果的同名小说改编，中央歌剧舞剧院首演。……短短10年间，中国的编导、演员基本上已可独立驾驭经典儿童舞蹈舞剧的创作、排练、舞台演出了。

（二）组合训练

1、基本功训练

2、复习地面组合

【开跨】、【旁腰旁腿】、【跪地下腰】

3、把下训练（小跳训练）

SAUTE【索泰】小跳

准备位站立

- 1、经过半蹲起跳，起跳时要有爆发力，膝盖放松富有弹性。
- 2、落地时，脚尖接触地面，然后是脚掌最后是脚后跟。

五、参考教材

- 1、《古典儿童舞蹈舞基本功训练教程》（上海音乐出版社 孟广城著）
- 2、《中国古典舞基本功训练教程》（高等教育出版社 北京舞蹈学院教材 王伟主编）

六、作业

- 1、以班为单位，坚持每天早上的集训，个人抽时间做基本功练习。累计时间达到一个小时。要养成不怕苦，多流汗，勤学苦练的好习惯。
- 2、查阅收集关于舞蹈方面的知识，学会查音像、文字资料。
- 3、课后及时写本节课的舞蹈学习笔记，学会思考，学会总结，学会表达。

4、广泛的学习，提高艺术的综合能力，为上好舞蹈课打下良好的基础。

藏族舞蹈（一）（二）

授课班级：学前教育

年级类别：一年级第二学期

上课地点：舞蹈室

教学方式：讲解、示范

一、教学目标与要求

（一）教学目标

- 1、知识目标：系统全面的了解藏族这门舞蹈课程，从学习的过程中，应从历史的、科学的、全面的了解和应用它，纠正课堂中和表演中不规范和不协调的动作，准确地掌握住藏族的体态、韵律及节奏特点。
- 2、能力目标：训练学生在藏族舞蹈风格的制约下，肢体协调运动的能力。掌握藏族的动律特征。
- 3、思想目标：强化舞蹈艺术的审美功能，不断提高艺术修养，寓思想教育于教学之中，体验、感受，用舞蹈的肢体语言表现音乐，陶冶情操，完善自我。

（二）、教学要求

- 1、藏族舞蹈尽管风格类型不同，但是舞蹈体态中松垮、弓腰、屈背膝都是基本的特征。
- 2、体会“颤、开、左、舞袖”动律特点

二、教学重、难点

（一）教学重点：松垮、弓腰、屈背膝

（二）教学难点：颤、开、左、舞袖等动作。

三、授课课时：4 学时

四、教学内容及教学过程

一、教学内容：

（一）基础知识：

藏族的民间舞蹈以歌舞形式居多。由于日常生活中人们都穿着长袖的“楚巴”（藏

式长袍)，舞蹈中更增添了“一顺边”的美；而虔诚的宗教心理，则给舞蹈渲染上许多宗教的色彩。除前述寺庙舞蹈“羌姆”外，典型的舞蹈还有：“谐”、“果日谐”、“卓”以及“热巴”等。

“谐”（歌舞之意）：也叫“叶”，俗称“弦子”，以四川甘孜的“巴塘弦子”最为典型，属于农区的舞蹈形式。表演时，由一名操“必班”（藏式二弦琴）的人领舞，参加者随着琴声边歌边舞，曲调悠扬，舞姿优美，充分发挥了“长袖善舞”的优长。其舞姿和敦煌莫高窟壁画《张议潮出巡图》的仪仗中，数名汉族女子拂动长袖翩翩起舞的形象近似，可见汉藏文化交流历史之久远。

“果日谐”（意为“围圈歌舞”）：流传于西藏的日喀则、山南等地。参加者围成大的圆圈，随着领舞者边歌边舞，沿顺时针方向前进。（这和藏传佛教讲求“右旋”相一致）每首歌曲都有一定的跳法，并分为慢曲和快曲两部分。慢曲时，高歌缓步，抬起同一侧之手挥舞行进；转快后，情绪激昂，波浪式“一顺边”的特征就更为突出。

“卓”（意为“舞蹈”）：俗称“锅庄”，是流传于牧区、半农半牧区的歌舞形式。其舞蹈名称、曲调与动作风格因地区而异。云南中甸“锅庄”，唱词中多是歌唱寺庙和喇嘛的内容，如《单其木》：“金子的大床上铺上三层褥垫，请一位大喇嘛坐在上面。”反映出人们对喇嘛的敬重。在名为“孔雀吃水”的表演中，歌词虽都是赞颂孔雀的，但舞姿却是鹰的形态。这是因为当地人把鹰和孔雀都看作是神鸟，所以男子的舞姿拟鹰的形象也比较多，表演者通过舞蹈体现出他们的宗教心理。

日喀则的“卓”，常把一些源于劳动的舞姿用于表演中，气势磅礴，技巧性强。如《扎西伦布》：其歌词是赞颂扎西伦布寺的内容，虽也是人们宗教心理的反映，但舞蹈充满乐观生活气息。慢板时，舞姿中有打夯的体态；快板时，男子的动作则是高难的“躺身跃进”的技巧。

“热巴”：“热巴”一词，意为“流浪艺人”、也是人们对其表演形式的称谓。过去，一些生活困难的舞蹈能手，常以本家族为主、或自由结合组成演出班子，并由一名老艺人作领班，到各地流动演出。由于他们要以此为生，表演带有卖艺的性质，所以经过不断地演出，每个艺人都有较高的表演水平和专长

（二）基本动作：

【手型】：物质自然并拢。

【脚位】：丁字步、八字步、自然位。

【手臂】甩：指双手同一方向自然甩动。轮换甩手，交叉甩手，屈肘甩手均可。

1. 单臂撩袖：单臂由下经体前向上撩袖到位后手腕向上后摆动。
2. 双臂甩袖：双臂屈肘平于向前，两手相向，手心向上，动作时双手由胸前以腕臂向上向外掏甩袖，也可以做小臂屈肘环绕，回收于肩上，再双小臂向前抛出甩袖。
3. 晃袖：双臂屈肘举至胸前左右，手在胸前，自内向外至旁画圆。
4. 双臂双交叉平分手甩袖：正步身体对一点，一排斜手三位抬起，结果胸前交叉右手在外一拍，上身前倾 45 度同时向两旁甩出与肩平行位置，要求抬起时胸和头向上。
5. 献哈达（双手礼）：双臂由腰两侧掏手向前两侧平伸开，手心向上，身体和头略前倾，左脚为主力腿，屈膝侧弯左脚全脚落地，右腿向八点直腿伸出，脚跟落地。

【基本步伐】

1. 踢踏步

（1）第一基本步，2/4 拍（中速）二拍完成。

准备：面对一点方向，双手置于身旁两侧自然下垂。

Da：双膝微屈，腿直的同时小吸起左腿，同事右前掌抬起。

1：右膝下沉，脚掌打地（冈打）

Da：保持颤膝原地踏步，左，右，左接反面。

- | | |
|----------------------------|---------|
| 2. 跑跳步+双臂双交叉平分手甩袖出场，成 2 横排 | (1-3) 8 |
| 双臂甩袖（向上）定型 | (4) 1-2 |
| 冈打+甩袖 | (4) 3-8 |
| 反面冈打+甩袖 | (5) 1-8 |

五、作业

课后以组为单位加强训练

总复习

授课班级：学前教育

年级类别：一年级第二学期

上课地点：舞蹈室

教学方式：讲解、示范

一、教学目标与要求

通过本学期的学习,让学生掌握芭蕾舞以及民族民间舞蹈的要领,学会简单的基训组合。

学会舞蹈编排的基本方法和编舞的基本步骤,并提高学生的节奏感与应变能力。

二、教学重、难点

(一) 教学重点: 组合的创编与队形编排

(二) 教学难点: 学生自身条件

三、授课课时: 2 学时

四、教学内容

(一) 基本功复习

1、把上压腿: 前腿、旁腿、后腿

2、基本手位、脚位

(二) 组合练习

1、脚尖、擦地练习

2、把下小跳: 五位小跳、变位小跳

3、波尔卡: 行礼、前进步、后退步、横步、转步

(三) 组合创编

以小组为单位完成编排