

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。

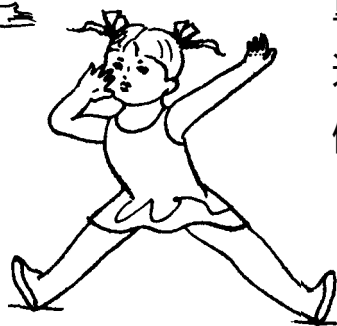
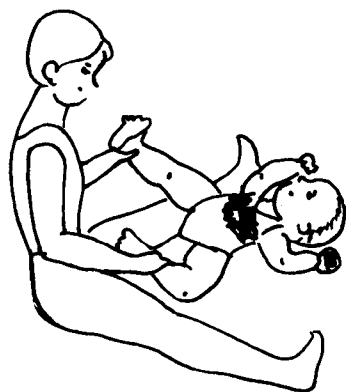
记得在 1983 年初 她就对我说：“形体教育应从小抓起 越早越好 这就好比一棵树 从小栽培管理就能长得颀长秀美 不然树长大了 再修整就难了。”她还说：“艺术教育应最广泛地深入到民众中去普及 所有的人都羡慕健美的体魄和高雅的艺术气质 如能实施舞蹈艺术的普及 就能达到这个目的。”我深表赞同并鼓励她钻研下去。她开始深入到幼儿园去实践 在实践中她发现原有的幼儿舞蹈教材和教法似乎都是一种模式 她感觉幼儿舞蹈要解决“从小抓”“抓普及”首先就要在教材、教法上开辟一条新路。怎样的教材、教法让老师教起来顺手 孩子们学起来又有兴趣呢 怎样让孩子们在不知不觉中进入美妙的舞蹈殿堂？怎样才能使我国的幼儿舞蹈形成一个良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

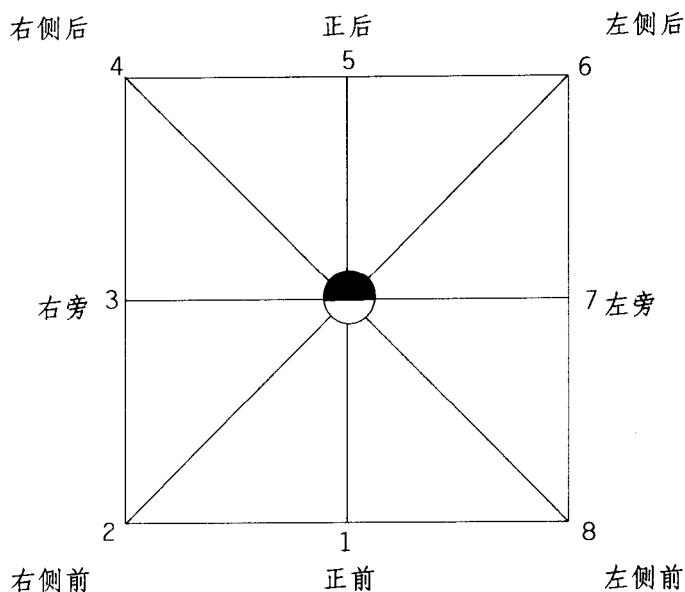
六、本教材简便易行。除用音带伴奏曲外，还可随意选用其他乐曲为伴奏曲，对任何场地的表演（指随到不属专业训练场所和舞台的地方，为其家人或朋友表演时的空间）只边说童谣边可表演及训练，充分发挥了童谣的语言节奏优势。从而，达到和促进了复习的作用，增强了自信心，充分表现了自我。




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



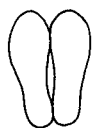
勾脚



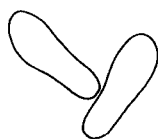
绷脚



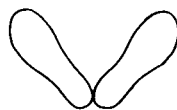
? 脚



正步位



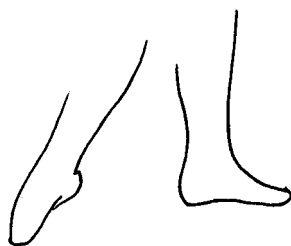
丁字步位



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



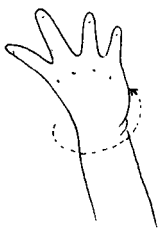
扬掌



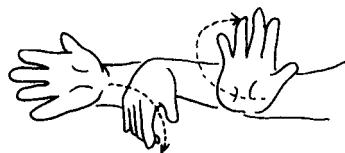
顺风旗



分掌



转腕



绕腕



提压腕



推指



大波浪（旁）

4. 肩、胸、腰动作



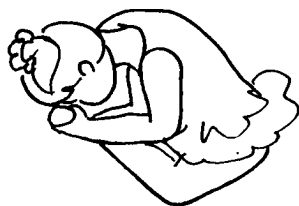
转肩



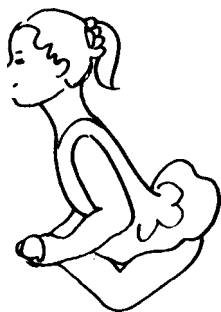
前后动肩



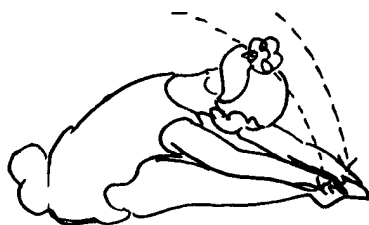
提沉肩



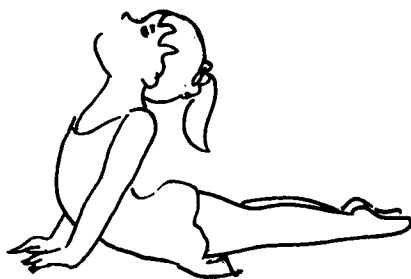
含胸



展胸



前弯腰



下后腰

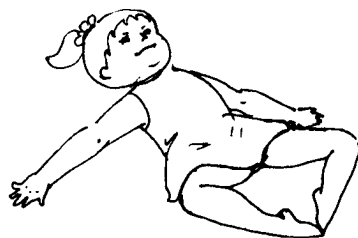
5. 腿、脚动作



前双吸腿



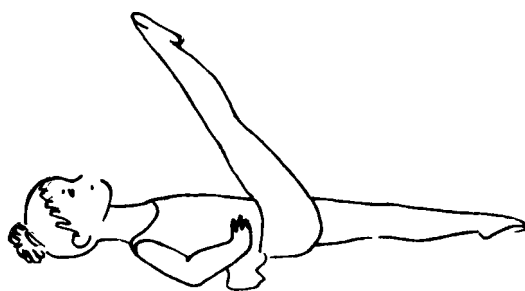
旁双吸腿 (1)



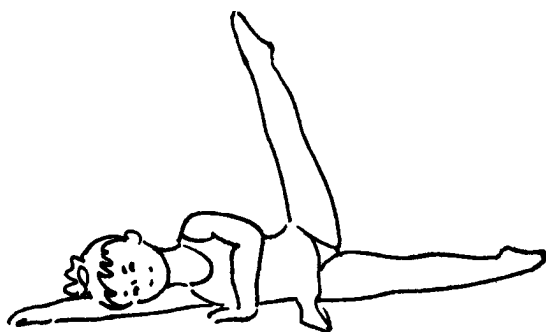
旁双吸腿 (2)



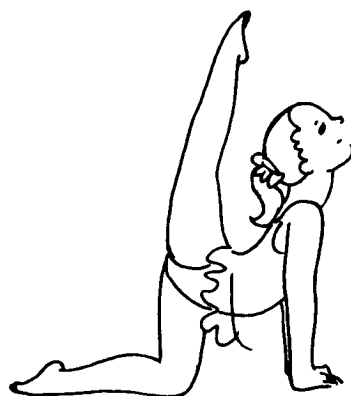
后双吸腿



前踢腿



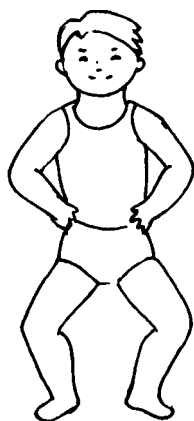
旁踢腿



后踢腿



正步半蹲



大八字步半蹲

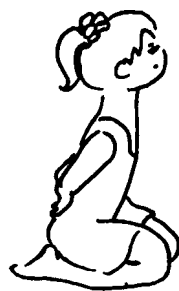


脚内外旋

6. 地面动作舞姿



双伸（直）腿坐



双跪坐



双跪立



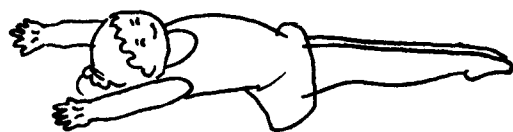
盘坐



横叉



八字腿坐



仰卧



侧卧

7. 舞 步



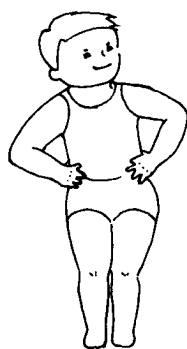
吸腿走步



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

(4—6岁幼儿段)

上 肢

手 型：分掌、合掌、单指、赞扬拳、虚拳

手腕动作：扩指、转腕、绕腕、摆手、招手、提压腕

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：上摆臂、前后摆臂、前交叉腕大波浪、旁大波浪、前屈伸臂、分晃手旁屈伸臂

上 体

头部动作：低头、仰头、点头、歪头、摇头、抬头、平拧头

胸部动作：含胸、展胸

肩部动作：双提肩、双况肩、单提肩、单况肩、双颤肩

下 肢

脚 型：绷脚、勾脚

脚的位置：正位、平行位、八字位、虚点位

脚踝动作：单绷脚、单勾脚、双绷脚、双勾脚、外旋脚

蹲的动作：正步半蹲、大八字步半蹲、平行步半蹲

吸腿动作：前双吸腿、旁双吸腿、旁单吸腿、后单吸腿

地面动作：伸腿坐、双跪坐、双跪立、俯卧、盘坐

舞 姿

舞步动作：自然走步、吸腿走步、小跑步、小碎步、鸭走步、
 蹦跳步、吸跳步、横追步、交替踩步、踵趾步

教 程 目 录

1.走步和小跑步（节奏、协调训练）	(18)
2.骄傲的食指高高翘（女单指手位训练）	(21)
3.单指出来真骄傲（男单指手位训练）	(23)
4.盘腿坐的小木偶（直立转腰训练）	(25)
5.说说指指我的头（头部训练）	(28)
6.星星现在在哪里（扩指手臂位置训练）	(30)
7.小脚部位显灵通（勾绷脚训练）	(32)
8.抱住脚儿歇一歇（向前压双腿训练）	(34)
9.拉弓射箭压旁腿（向旁压单腿训练）	(36)
10.后腿直直像鸟尾（向后压单腿训练）	(38)
11.小蜗牛（后弯腰吸腿训练）	(40)
12.我有两个小肩膀（肩部训练）	(42)
13.小朋友表情变化多（表情训练）	(44)
14.摘苹果（转腕手臂位置训练）	(48)
15.脚位名字我知道（脚位训练）	(50)
16.大拇指翘一翘（赞扬拳训练）	(52)
17.小小望远镜（虚拳训练）	(54)
18.我的小手（提压腕训练）	(56)
19.猴子摘桃（即兴训练）	(58)
20.踵趾跑步多愉快（踵趾步训练）	(60)
21.我们都是乖宝宝（综合训练）	(62)
22.宝宝学小鸭（游戏舞训练）	(65)

1. 走步和小跑步

训练目的：培养孩子的节奏感，在音乐节奏中完成自然走步、吸腿走步、小跑步，通过原地腿部上下曲直和前后摆臂，达到动作的协调性。先原地做，后跑动（见场记部分）。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 拍 中速，轻捷、明快地。

准备：正步站 两手叉腰。

童谣：

站好队，音乐起，（见图一）

听着音乐头动起（见图二）

左歪头，右歪头，

踩着节奏齐步走。

1——2，1——2。

小小手臂甩得高；

挺起胸，昂起头，

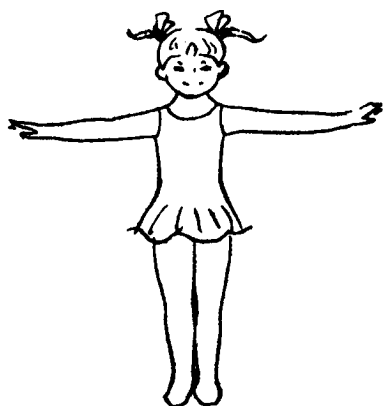
⑧ 我们走路雄纠纠。

腿抬高 踏步走（见图三）

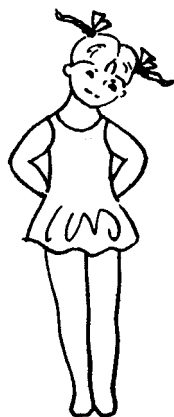
脚尖朝下绷好脚；

挺起胸，昂起头，

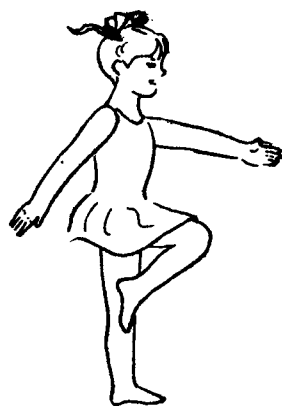
⑫ 我们走路雄纠纠。



图一



图二



图三

1——2, 1——2,

我们走路雄纠纠,

雄——纠——纠,

⑩ 立——定! 1——2!

端起拳头腿要弯(见图四)

挺起胸 抬起头(见图五)

高高翘起小屁股(见图六)

⑪ 腿儿颤颤跑跑步。



图四



图五



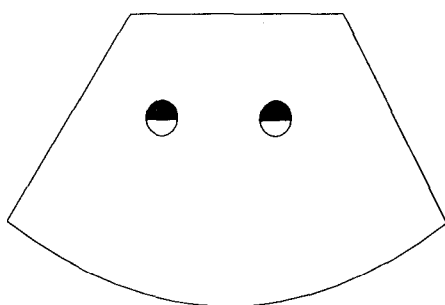
图六

小手臂，前后摆，
跑呀跑，追呀追，
你追我来我追你，

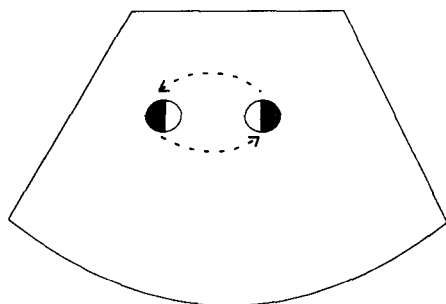
②④ 小朋友比赛争第一，
争—— 第—— 一。

教学提示 小跑步动作 腿部上下屈伸（原地动作）

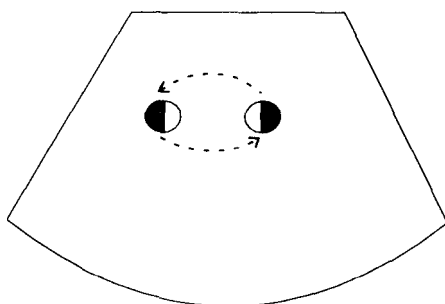
场记：人数不限，须成双。现以两人为例。



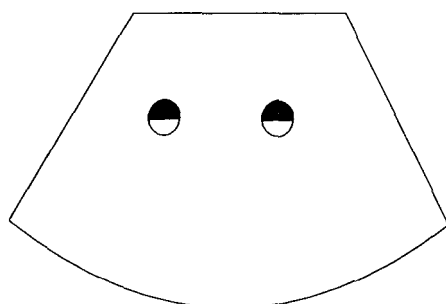
[场记一]



[场记二]



[场记三]



[场记四]

[场记一] 童谣 一 ⑧面向 1 点正步站好，原地做。

⑨—⑩依次向 7 点、5 点、3 点、1 点原地转身走步，
每两句童谣转一次方向。⑪—⑫原地做。

[场记二] ⑬小碎步互换位置。⑭双蹦步。

[场记三] ⑮小碎步互换位，结束。

[场记四] ⑯静止。

2. 骄傲的食指高高翘

训练目的：让女孩子认识和掌握常用的舞蹈基本手型，即单指和基本手位。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，活泼地。

准备：八字腿坐 双手前按地。

女孩童谣：

中指拇指勾成圈儿，（见图一）

好像在说悄悄话，

骄傲的食指高高翘，

单指出来像花儿笑。（即兴动作）

能指上呀会指下（见图二、三）



图一



图二



图三

能指你来能指他(见图四)

小小食指作用大,(见图五)

⑧ 小朋友跳舞需要它,(见图六)

需——要——它。



图四



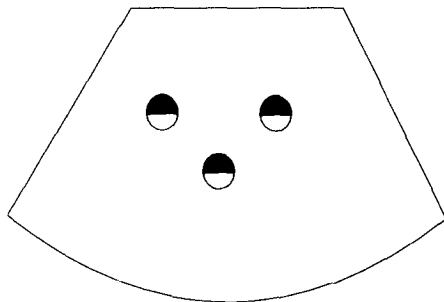
图五



图六

教学提示：女孩单指动作，一定要注意食指伸直。

场记：人数不限，可随意变队形或静止练习，也可跑跳练习。现以三人为例。



[场记一]

[场记一 童谣①—⑨面朝 1 点做。

3. 单指出来真骄傲

训练目的 让男孩认识和掌握舞蹈基本手型 即单指和基本手位。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，活泼地。

准备：双腿跪地两手背后。

男孩童谣：

五个手指握成圈儿，（见图一）

好像在说悄悄话，

小小食指高高翘，（见图二）

单指出来真骄傲。

能指上呀会指下，（见图三、四）

能指你来能指他，（见图五）

小小食指作用大，（见图六）

⑧ 小朋友跳舞需要它，（见图七）

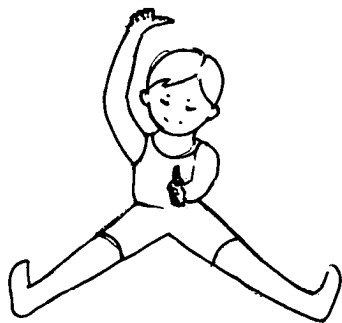
需——要——它。



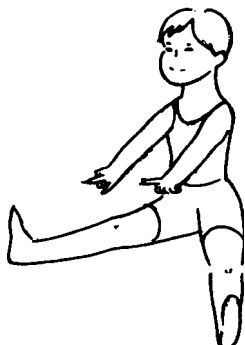
图一



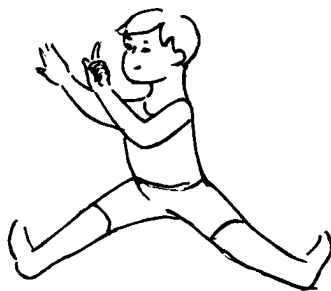
图二



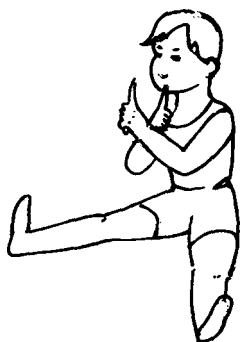
图三



图四



图五



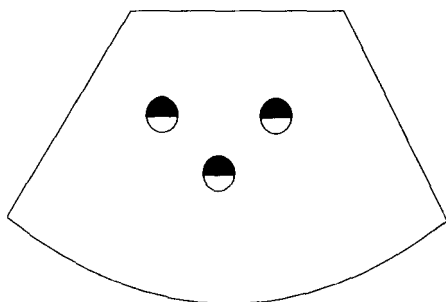
图六



图七

教学提示：男孩做此童谣动作时第一句改为“五个手指握成圈儿”和“单指出来真骄傲”，其他的均同。

场记：人数不限，可随意变队形，静止或跑跳练习。现以三人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑨面朝前做。

4. 盘腿坐的小木偶

训练目的：上体的直立感及转腰和冲靠动作。

音乐要求： $\frac{4}{4}$ 拍 中速 平稳地 节奏为 $\frac{4}{4} \text{ X X XXX } | \text{ XXXXX 0 } |$ 。

准备：盘腿坐，两手放置两侧斜下位。

童谣：

盘腿要坐正，（静止）

小手两侧放，（见图一）

头顶往上长，

肩膀往下放。（肩下沉）



图一

脖子长呀长，

眼睛睁大看前方，

看谁坐得好，

⑧ 像个小木偶。

左边转身看，（见图二 回图一位）

右边转身瞧，（见图三 回图一位）

看我坐得好，（见图四）

⑫ 像个小木偶。（重复歪头）



图二



图三



图四

看我坐得好（见图二）

像个小木偶（见图三）

怎么样 真叫像（双手背后 上体向 8 点冲，见图五）

⑬ 宝宝听了高兴笑。（向 8 点点三下头再向 5 点后靠，见图六）

好不好，真叫好，（向 2 点冲，同图五动作）

⑭ 木偶宝宝来坐好，（向 2 点点三下头再向 5 点后靠）



图五



图六

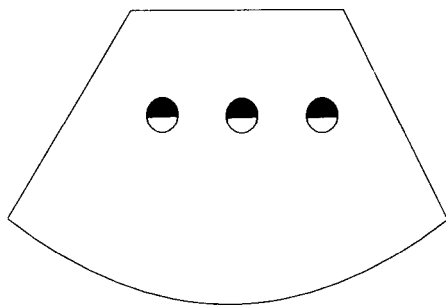
来——坐——好。（向 1 点展胸抬头，见图七，还原坐
正同图一动作）



图七

教学提示：转腰时身体保持直立、平拧、眼睛平视。

场记：人数不限。现以三人为例。



[场记一]

[场记一 童谣①—⑱面朝 1 点做。

5. 说说指指我的头

训练目的：在孩子们认识和掌握单指动作后，继续熟练单指手型，并通过单指进行头部动作练习。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，灵活地。

准备：盘腿坐，手放两侧斜下位。

童谣：

① 小小食指翘高高，(见图一)

指指头，点点头，(见图二)

头儿歪歪点点乖，

④ 小小嘴巴笑开开。

低低头，看钮扣，(见图三)

小小纽扣我来扣，(见图四)

抬起头，看天空，



图一



图二



图三

⑧ 蓝蓝天空挂彩虹。(见图五)

快穿衣，扣纽扣，(同图四动作)

看看彩虹在天空，(同图五动作)

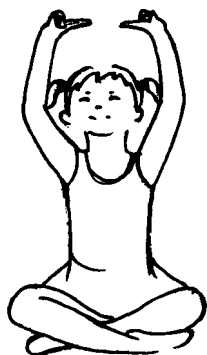
左歪头，右歪头，(手臂即兴动作)

⑫ 高高兴兴摇摇头，(见图六)

摇——摇——头。



图四



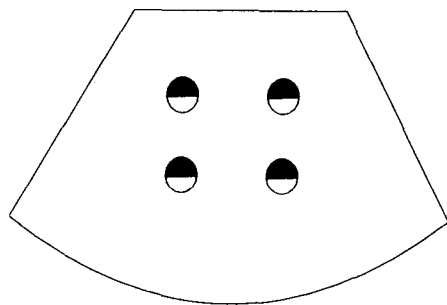
图五



图六

教学提示：扣纽扣动作要食指拇指捏成扣扣动作。

场记：人数不限。现以四人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑬面朝1点做。

6. 星星现在在哪里

训练目的：扩指和手臂运行的基本位置。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速 轻快地。

准备：跪坐，两手背后。

童谣：

星星星星亮晶晶，（见图一）

一闪一闪眨眼睛，（手张合）

要问星星在哪里？

在黑夜，在天空。（见图二）

你数我数数不清，（即兴动作）

抓个星星在手中（即兴动作）

看呀看呀看得清（即兴动作）

⑧ 现在就在我手中。（见图三）



图一



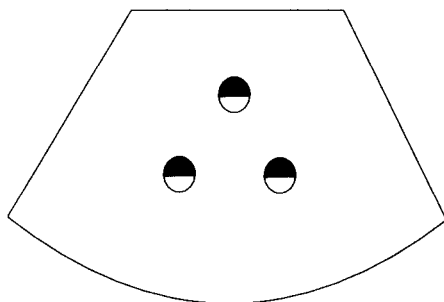
图二



图三

教学提示：用手表现星星动作，手指屈伸。

场记：人数不限。现以三人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑧面朝前做。

7. 小脚部位显灵通

训练目的：通过地面勾绷脚，增强小腿及踝关节部位力量和踝部灵活性。使孩子从一开始就在脑海里具有如何去运用踝关节的能力意识，这种训练会为以后把上的小踢腿打下基础。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，轻快、活泼地。

准 备：直腿坐，两手放两侧地下。

童 谣：

脚腕上动脚跟蹬，（见图一）

脚腕下动脚背绷，（见图二）

脚跟蹬蹬脚背绷，

快快蹬来快快绷。

一个蹬来一个绷，（见图三）



图一



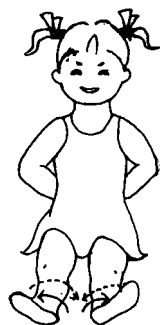
图二

双脚绷绷换脚蹬，
两只小脚互相争，
⑧ 互——相——争。
小脚会绷又会蹬，
脚尖转开绷一绷，（见图四）
小脚动作显灵通，

⑫ 显——灵——通。（同图二动作，静止）



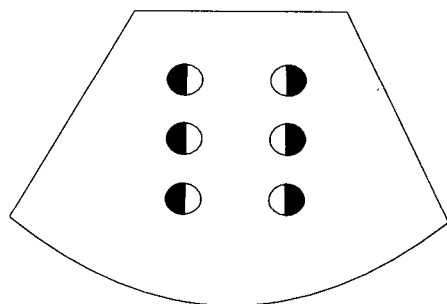
图三



图四

教学提示：身体直立、直膝，绷脚背时脚趾下压，勾脚时脚尖上翘，脚跟前蹬，交替勾绷脚时要经过双绷脚背再单勾脚。当脚尖上翘向外旋转时，脚尖尽量勾脚，最大限度地转动，再变为绷脚并齐。

场 记： 人数不限。现以六人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑫相对做。

8. 抱住脚儿歇一歇

训练目的 加强腿的软度开度 以及韧带的拉长。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，轻快、灵活地。

童谣：

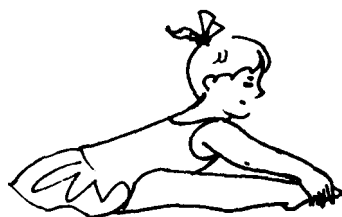
- ① 小朋友们坐在地，(见图一)
小脚绷好腿并齐，
身体直立手上举，(见图二)
压压前腿趴下去。(见图三)
起一起来趴一趴 (反复图二、三动作)
抬头看脚使劲压，
上身前趴屁股撅，(同图三动作)
- ⑧ 抱住脚儿歇一歇。(同图三动作 静止)



图一



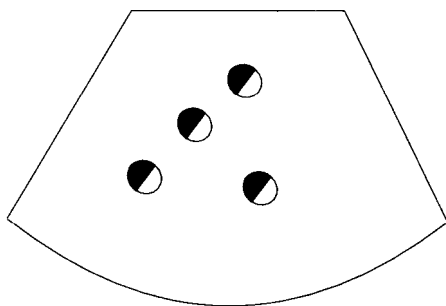
图二



图三

教学提示：双手上举或向前下方时，头都要上仰。

场记：人数不限。现以四人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑧面朝 8 点做。

9. 拉弓射箭压旁腿

训练目的 加强腿的外开度和韧带的柔韧性 及腰侧肌的柔韧性。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，明快、有力地。

准备：直腿坐，手两侧撑地。

童谣：

右腿身前弯腿坐，（右手握右脚腕）

左腿旁开脚背绷，（左手帮左腿打开）

两腿拉开像张弓，（静止）

双手也把弓箭撑。（见图一）

身体直直旁下腰（见图二）

向下向上找目标（见图三）

一箭射出真叫好（见图四）

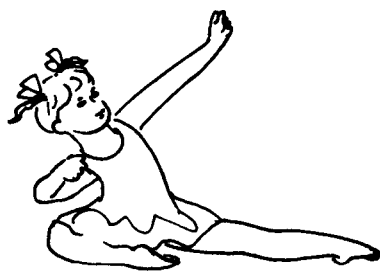
⑧ 小朋友们拍手笑。（即兴动作）



图一



图二



图三

右手旁撩托得高，（见图五）

下下旁腰把脚够，（见图六）



图四



图五



图六

一二三 使劲够（上身下压直起）

⑫ 你也够来他也够。（反复前面动作）

二二三，用力够，

我也使劲够一够，

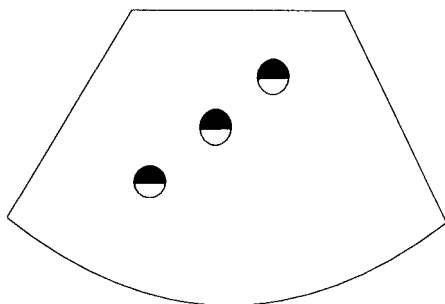
拉弓射箭身体棒，（同图一动作）

⑯ 看看谁把冠军当，（同图二、三动作）

我——来——当。（同图四动作，静止）

教学提示：下旁腰时身体直立 手托掌用力下压。

场记：人数不限。现以三人为例。



〔场记一〕

〔场记一〕童谣①—⑰面朝 1 点做。

10. 后腿直直像鸟尾

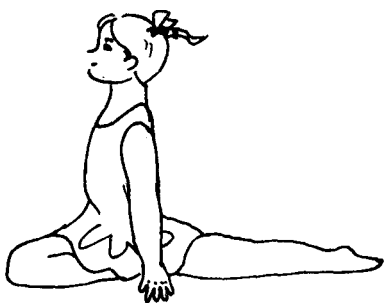
训练目的：练习压后腿，增强髋的柔韧性和开度。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，轻松、愉快地。

准备：双腿跪坐，双手指尖两侧斜下撑地。

童谣：

- ① 小朋友们跪在地，（准备姿）
屁股坐在小脚位，
左腿后伸绷脚背，（见图一）
后腿直直像鸟尾。
腰儿立立手儿起，（见图二）
小小鸟儿在高飞，（手臂上下波浪）
向后下腰压后腿，（见图三）



图一



图二

⑧ 小小鸟儿蓝天飞。(静止)

小腿弯弯翘翘尾,(见图四)

圆圆身儿真叫美,(静止)

右手腕腕高高提,(见图五)

⑫ 鸟儿高歌来赞美,(静止)

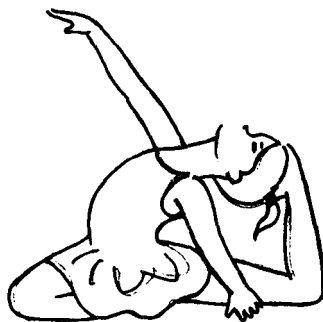
来——赞——美。



图三



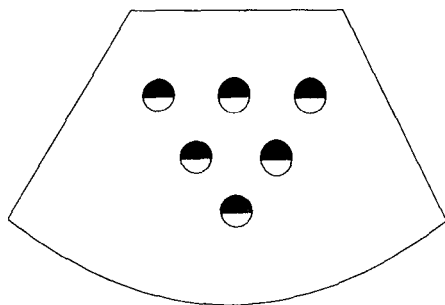
图四



图五

教学提示：后腿要伸直，脚背用力绷。

场记：人数不限。现以六人为例。



[场记一]

[场记一]童谣①—⑬面朝1点做。

11. 小蜗牛

训练目的：使幼儿的腿、胸、颈部得到舒展，增强腰部的柔韧性和灵活性。

音乐要求： $\frac{4}{4}$ 拍 中速，柔和地。

准 备：跪坐。

童 谣：

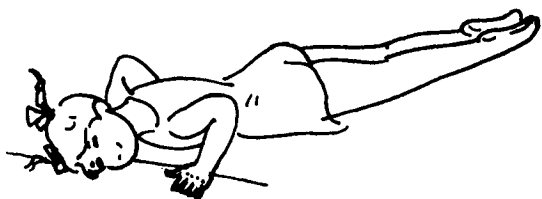
趴呀趴呀趴在地，（见图一）

两肘弯弯手撑地，

肘臂撑直上身起，（见图二）

抬头后看卷腰立。（静止）

回到地面歇一歇，（还原图一动作）



图一



图二

向后卷腰卖力气，（反复图二动作）

小腿弯起脚够头，（见图三）

⑧ 看谁卷成小蜗牛，（静止）

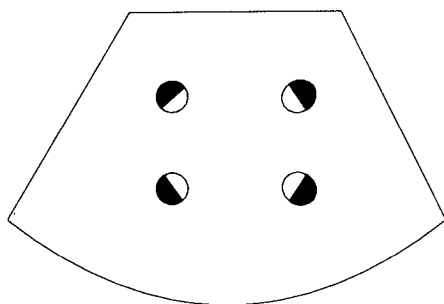
小——蜗——牛。



图三

教学提示：两肘弯弯手撑地时，手要在肩下边。

场记：人数不限。现以四人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑨面朝圈里做。

12. 我有两个小肩膀

训练目的 通过肩部提沉 使肩部灵活 并有表现力。

音乐要求： $\frac{4}{4}$ 拍 轻巧、活泼地。

准备：跪坐，两手背后。

童谣：

我有两个小肩膀，（见图一）

会上会下像弹簧，（两肩上下提沉两次）

像弹簧，像弹簧，

④ 不慌也不忙。（两肩上下提沉一次）



图一

高兴起来颤肩膀，（即兴动作）

颤肩膀，颤肩膀，

一个一个它往上长，（两拍一次交替提肩，见图二）

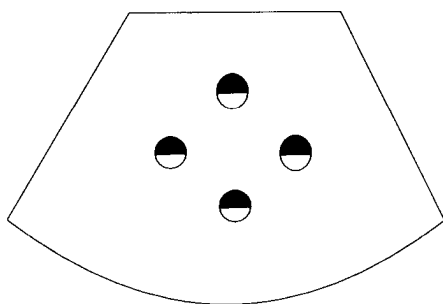
⑧ 往——上——长。(反复)



图二

教学提示：上下动肩幅度要大，颤肩动作要用气去带。

场记：人数不限。现以四人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑧面朝 1 点做。

13. 小朋友表情变化多

训练目的：培养孩子对各种不同感情的表达能力和动作的表现能力，并训练节奏感。

音乐要求： $\frac{4}{4}$ 拍 中速，欢快地。

准备：小八字步，双手旁下翘。

童谣：

① 小朋友生气把嘴撅（见图一）

把——嘴——撅，（静止）

小朋友着急跺起脚，（见图二）



图一



图二

跺——起——脚。（反复）

小朋友难过哭呀哭，（手与胯同时摇摆 见图三）

哭——呀——哭，（反复）

小朋友快乐拍手跳，（见图四）

⑧ 拍——手——跳。（反复）



图三



图四

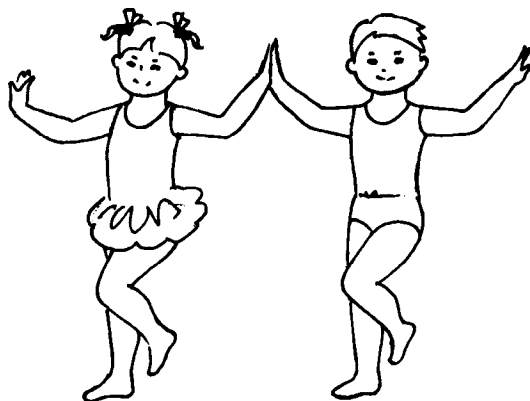
小朋友幸福转起圈，（吸跳步 见图五）

转——起——圈，（反复）

小朋友高兴把舞跳，（见图六）



图五



图六

⑫ 把—— 舞——跳。（两手下侧）

说着童谣做游戏，（两手上举）

又学童谣又舞蹈，（拍手吸跳步）

学童谣，学舞蹈，

⑬ 健美体形真正好，（反复）

真—— 正——好。

教学提示：

表情舞（也可即兴发挥动作表演）

1. 适合于幼儿园小中班孩子

踏点步

小碎步

2. 适合于大班孩子

吸跳步

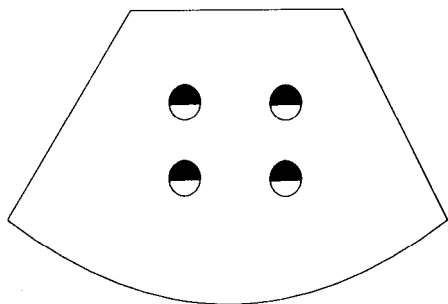
场记：人数不限。现以四人为例。

[场记一] 童谣①—⑧原地动作。

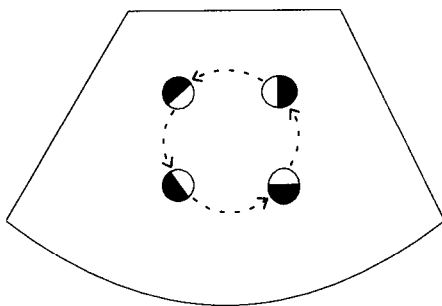
[场记二] ⑨—⑩拉手转。

[场记三] ⑪—⑬面朝圈里原地跑四步；两手上举，向后退四步，手下至两侧。

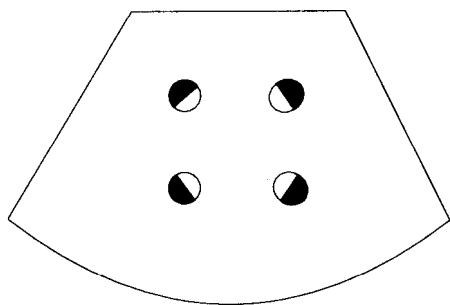
[场记四] ⑭—⑯拍手吸跳步。⑰前两人单腿跪，两手平举两侧；后两人两手斜上侧举，亮相。



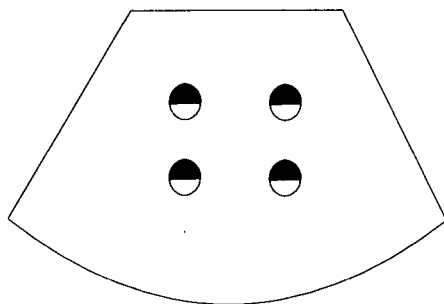
[场记一]



[场记二]



[场记三]



[场记四]

14. 摘苹果

训练目的：通过转腕、压腕动作练习手腕的灵活性及节奏感。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，轻快、活泼地。

准备：跪坐。

童谣：

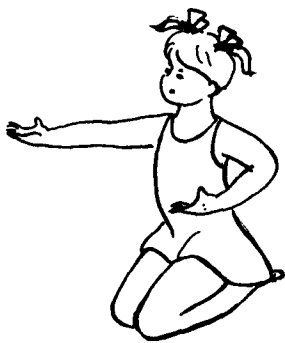
摘呀摘 摘苹果，（手由外向里转，在旁摘动作，见图一、二）

右手摘来篮里放，（向前摘动作）

摘呀摘 摘苹果，（向右上方摘动作，见图三、二）

大大的苹果好漂亮。（同上）

摘呀摘 摘苹果，（做图一、二对称动作）



图一



图二



图三



图四



图五

左手摘来篮里放，（做 对称动作）

摘呀摘 摘苹果，（同 动作）

⑧ 大大的苹果真叫棒。（同上）

小朋友，摘苹果，（右左手交替动作各向斜上方摘动作）

一摘摘它个大满箩，（同上）

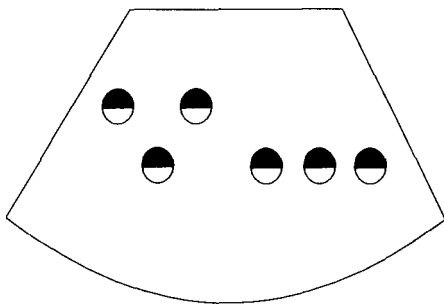
小脸蛋，像苹果，（见图四）

⑫ 劳动一定有收获，

有——收——获。（见图五）

教学提示：摘苹果动作时要由外向里转腕。

场记：人数不限。现以六人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑬面朝 1 点做。

15. 脚位名字我知道

训练目的：了解并掌握四种舞蹈的基本脚位——正步位、平行位、大八字位和虚点位。

音乐要求： $\frac{4}{4}$ 拍 轻快、活泼地。

准备：正步站姿，两手叉腰。

童谣：

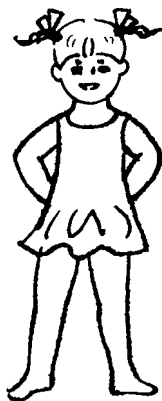
- ① 小脚碰碰是正位，（见图一）
小脚打开平行位，（与肩同宽 见图二）
小小脚尖敞开来，（见图三）
马上变成八字位。
身体移到左边来，
脚尖虚点在外边，（见图四）



图一



图二



图三



图四



图五

既然虚点在外边，（静止）

⑧ 干脆叫它虚点位。（身体移到右边成左虚点位）

好不好 好好好！（后两拍小碎步拍手 见图五）

左虚点来右虚点，（移重心）

前虚点来后虚点（移重心）

⑫ 咱们叫它虚点位。（静止，见图四）

好不好？好好好！（即兴动作）

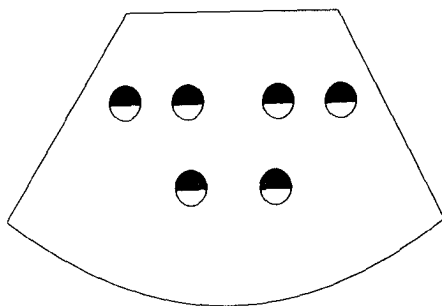
咱们就叫它虚点位，

咱们就叫它虚点位，

⑯ 虚——点——位。

教学提示：平行位动作与肩同宽。前后虚点步时身体随腿屈伸移动重心。

场记：人数不限。现以六人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑯面朝 1 点做。

16. 大拇指翘一翘

训练目的：通过赞扬拳的练习，使孩子在生动的童谣带动下去表演，使孩子轻松而自如地掌握平行步、旁勾步、虚点步。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，轻快地。

准 备：正步 两手叉腰。

童 谣：

大拇指，翘一翘，（见图一）

我来夸夸老师好，（见图二）

好老师 像妈妈，（见图一）

教我们唱歌和舞蹈。（左右各做一遍，见图三）

我们不哭也不闹，（右手摇摆表示“不”，见图四）



图一



图二



图三



图四

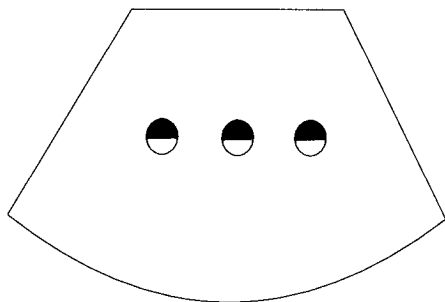
高高兴兴学舞蹈，（即兴）

老师夸我们好宝宝，（见图一）

⑧ 老师夸我们好宝宝。（见图二）

教学提示：四指虚握，大拇指高翘。

场记：人数不限。现以三人为例。



[场记一]

[场记一] 童谣①—⑧ 面朝 1 点做。

17. 小小望远镜

训练目的：运用虚拳，训练手腕的灵活性，并表现虚拳不同的运用动作。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 拍 中速，稍快，轻快跳跃地。

准 备：正步，叉腰。

童 谣：

- ① 小手变成望远镜，（见图一）
望远镜它望得远，
望见大海和高山，（即兴动作）
- ④ 望见蓝天和平原。（即兴动作）



图一

来到草原看风光，（即兴动作）
骑着马儿握着缰，（见图二）

风吹草低现牛羊，（两腿上下颤）

⑧ 草原风光好漂亮。（同上）



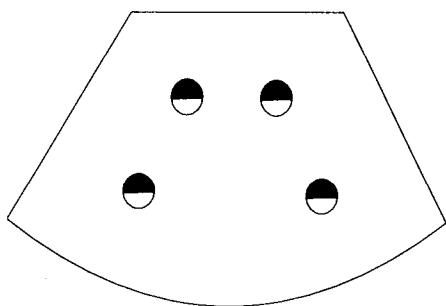
图二

教学提示：用手模拟望远镜，做勒马等动作，也可即兴表演。

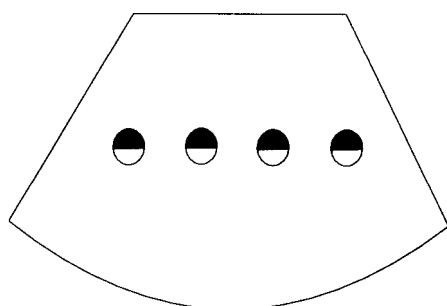
场记：人数不限。现以四人为例。

[场记一] 童谣①—⑤原地动作。

[场记二] ⑥—⑧踏点跑步动作。



[场记一]



[场记二]

18. 我的小手

训练目的：孩子通过摇手、提压手腕和扩指动作，训练了腕部和手指的灵活性及表现能力。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速，轻快跳跃地。

准 备：跪坐，双手背后。

童 谣：

① 小手伸直长又长，（见图一）

看手心，看手背，（见图二、三）

手腕提，手腕压，（双手提压见图四、五）

手腕上上又下下。

一手提，一手压，（见图六）

一上一下比高低，（同上 动作快一倍）



图一



图二



图三



图四

手指头，也不依，（即兴）

⑧ 抓抓闹闹真调皮，（张合手动作 〇 见图七）

真——调——皮。（张手静止）



图五



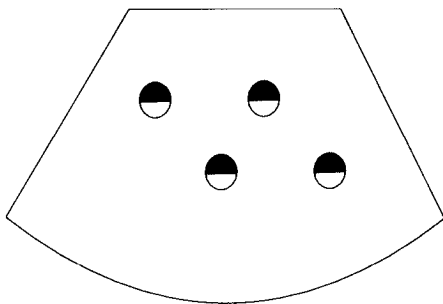
图六



图七

教学提示：压手腕的手型是平掌、四指并齐，拇指稍张开。提压手腕都要有力，也叫硬腕。

场记：人数不限。现以四人为例。



[场记一]

[场记一 童谣①—⑨面朝 1 点做。

19. 猴子摘桃

训练目的 模仿猴子动作 锻炼表现力。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 轻巧、灵活地。

准备：正步，叉腰。

童谣：

一群猴子真好笑，（学猴状 见图一）

蹦蹦跳着来摘桃，（即兴，下同）

摘下桃子四处瞧，

得意忘形全身挠。

又吃又啃又够桃，

蹦蹦跳跳闲不着，

你说可笑不可笑，

⑧ 样子逗人真好笑，

真——好——笑。



图一

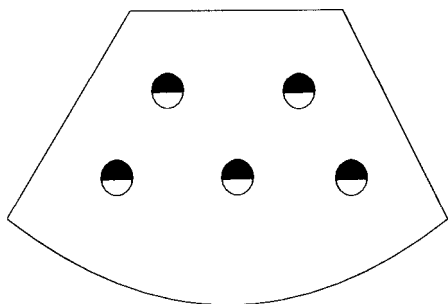
教学提示：动作可随意做，只要形象地表现猴子淘气时的情绪即可。

场记：人数不限。现以五人为例。

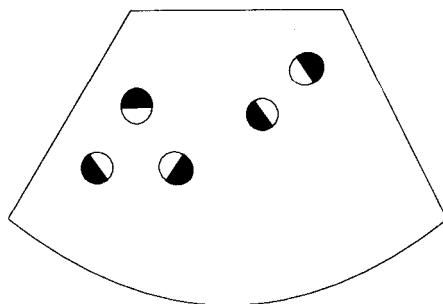
[场记一] 童谣 学猴状。

[场记二] ②—③摘桃动作。

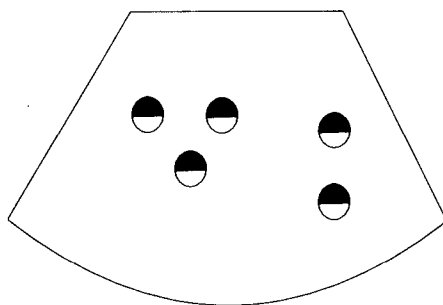
[场记三] ④—⑨ 前边可跪动作，后边可站动作。



「场记一」



[场记二]



[场记三]

20. 踵趾跑步多愉快

训练目的 练习腿部屈直和点步的配合及身体的平衡能力。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 拍 中速 稍快 轻快、跳跃地。

准备：八字步，叉腰。

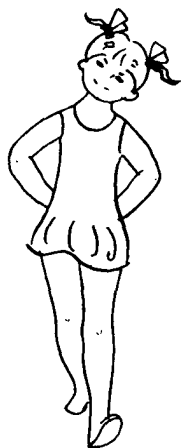
童谣：

左腿直直脚前翘，（见图一）

右腿弯弯手叉腰，（静止）

左脚尖尖向后点，（见图二）

右腿直直向左瞧。



图一



图二

一拍一步跳踢步，（跳踢步四下）

小朋友们多可爱，（反复至动作）

绷着小脚踢屁股，（跳踢步四下）

⑧ 踵趾跑步多愉快。（跳踢步动作，一拍一步交替做，见

图三）

（第二遍换成右腿直直脚前翘……）



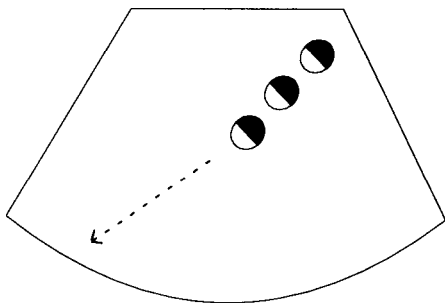
图三

教学提示：双手可叉腰，也可放置两侧，或随意。

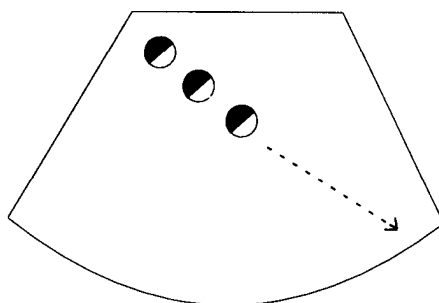
场记：人数不限。现以三人一组为例，两组人不同方向交替做。

[场记一] 第一组童谣①—⑥八拍完成一次动作，如：前勾步二拍后点步二拍、后踢步四拍。⑦—⑧反复—⑥动作。

[场记二] 第二组与第一组方向相反，动作相同。



[场记一]



[场记二]

21. 我们都是乖宝宝

训练目的：让孩子模仿和想像，以形象动作表现出小动物的典型动作，生动、活泼和感人。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 拍 中速，轻巧灵活、跳跃地。

准 备：正步，两手背后。

童 谣：

① 小小蝴蝶真美丽（见图一）

飞到东来飞到西（即兴动作）

小毛猴子最淘气（见图二）

④ 跑跑跳跳不休息。（即兴动作）



图一



图二

小兔乖乖蹦蹦跳 ,(见 图 三)

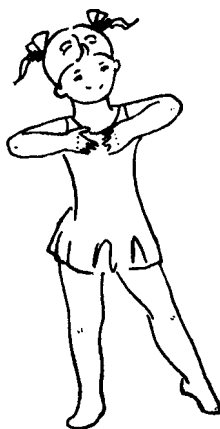
玩儿时不忘吃青草 ; (即兴)

我们都是乖宝宝 (见 图 四)

⑧ 认认真真学舞蹈。 (即兴)



图三



图四

教学提示：即兴表演，模仿真实、可爱即可。

场记：人数不限，须成双。现以两人为一组，一个单腿跪，
做蝴蝶飞动作；一人站立做蝴蝶飞动作（见图一）。

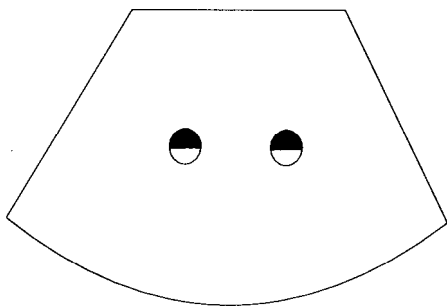
[场记一] 童谣①—②原地动作。

[场记二] ③—④小碎步猴子动作。

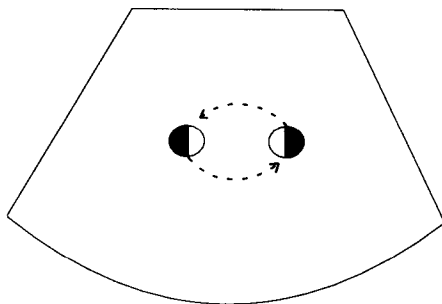
[场记三] ⑤—⑥蹦跳步小兔动作。

[场记四] ⑦原地移动重心动作。

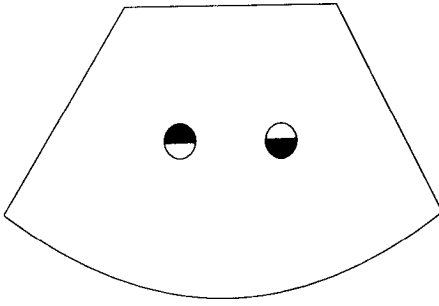
[场记五] ⑧前一人跪、后一个站舞姿亮相。



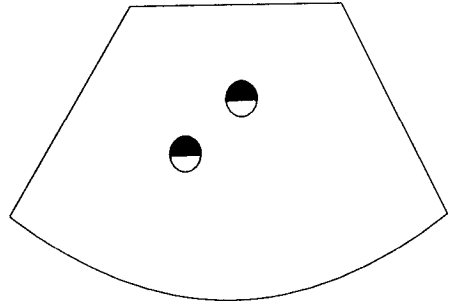
[场记一]



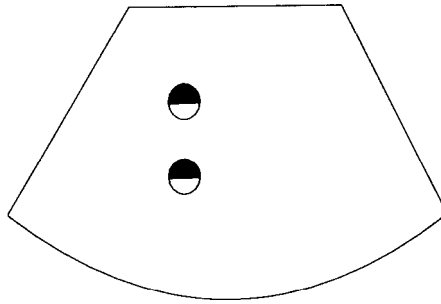
[场记二]



[场记三]



[场记四]



[场记五]

22. 宝宝学小鸭

训练目的 通过孩子学鸭走 使动作更形象、更有表现力。

音乐要求： $\frac{2}{4}$ 拍 中速 轻巧跳跃地。

准备：一排排站好。

童 谣：

- ① 小鸭鸭 真好笑（手指小鸭看）
小手屁股后边翘（见图一）
走起路 摇呀摇（走动，见图二）
摇摇摆摆逗人笑。（同上）
鸭鸭叫叫更好笑，（即兴）
一只小手前边翘，（见图三）
嘴巴张 使劲叫，（手指张合）



图一



图二



图三

⑧ 嘎嘎嘎，嘎嘎嘎。

小宝宝，学小鸭，

小手屁股后边翘，(见图一)

走起路 摇呀摇，(走动，见图二)

⑫ 摇摇摆摆真好笑。(同上)

嘎嘎嘎，嘎嘎嘎，

嘎嘎嘎嘎嘎嘎嘎，

嘴巴张，使劲叫，(同图三动作)

⑯ 宝宝学鸭真好笑。(即兴)

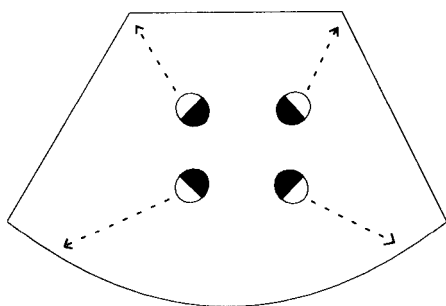
教学提示 模仿动作的可真性和模仿小鸭动作的可爱性。

场记：人数不限。现以四人为例。

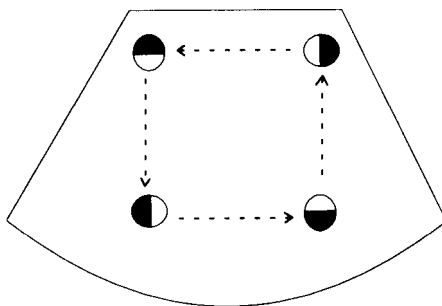
[场记一] ①—④

[场记二] ⑤—⑧

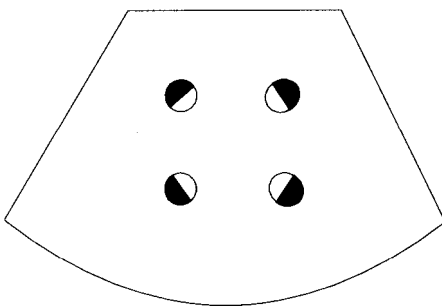
[场记三] ⑨—⑯



「场记一」



[场记二]



[场记三]