**华彩中国舞表演课程A1**

**1、光阴**

**2、饼干圆圆**

**3、小女孩**

**4、妈妈我要**

1. **星星很美丽**

**6、等你长大**

**7、奇妙的种子**

**8、小铃铛**

**9、一二三**

**一、光阴（3/4节奏练习）**

1、训练目的：

三拍子节奏“强弱弱”的特点。

2、主要动作及要求：

a、对脚盘坐：盘腿坐于地面，脚心相对，双膝尽量靠向地面，双手叉腰。

b、拍膝盖：盘腿坐于地面，脚心相对，双手拍膝盖。

c、拍手：盘腿坐于地面，脚心相对，双手拍手。

d、拍地：盘腿坐于地面，脚心相对，双手拍体前的地板。

e、摆手：盘腿坐于地面，脚心相对，上身前倾，头微仰，双手胸前平行，五指张开摆动。

3、节奏：

准备位置：体对1点，对脚盘坐，后背直立。

准备音乐：(3/4节奏每小节为3拍,数字标明为第几小节)

（1）—（8）保持准备拍动作

第一段：

（1）—（4）拍膝盖四次

（5）—（8）拍手四次

（9） 拍地板

（10） 双手收回叉腰，后背直立。

（11）—（12）重复（9）—（10）动作

（13）摆手

（14）双手掌型，收回胸前，后背直立。

（15）双手前平位摊手，手心向上，身体微微前倾。

（16）双手收回叉腰，后背直立。

第二段：

（17）—（20） 重复（1）—（4）动作

（21）—（24） 重复（5）—（8）动作

（25）—（28） 重复（9）—（12）动作

（29）—（32） 重复（13）—（16）动作

（33）—（36） 重复（9）—（12）动作

结束段：

（37）—（40） 准备位动作右左晃动四次

4、提示：

通过模仿时钟滴答的流逝，掌握三拍子的节奏与强弱节拍。

5、歌词：

光阴在哪里，别玩躲迷迷，我们到处在找你， 你叫答答答，还是滴滴滴，不要只是滴答滴。 你不像空气，又不是游戏，感觉真的好神秘，宝贝对不起，请不要生气，其实我在你心里。

滴滴滴滴滴，答答答答答，跟着光阴在玩耍， 滴滴滴滴滴，答答答答答，宝贝一天天长大。 昨天的故事，今天就开始，明天有梦来编织，光阴在飞舞，我们要抓住，分分秒秒的幸福。

**二、饼干圆圆（手臂练习）**

1、训练目的：

手臂路线的认知练习。

2、主要动作及要求：

a、画饼干：双手经体前交叉画立圆至2、8点斜上位

b、小船舞姿：双手斜上位屈臂，掌心对2 .8点

c、吃饼干舞姿：双臂曲臂架平，虎口张开，放于嘴边，低头张嘴做出吃饼干的动作

3、节奏：

准备位置：体对1点，双跪坐，双手斜下位。

准备音乐：

（1）—（2）保持准备位置

第一段：

（1）1—2 画饼干动作

3—4 双手落于斜下位

5—6 画饼干动作

7—8 双手落于斜下位

（2）1—2 双手合十经体前到头顶尖

3—4 小船舞姿

5—6 小船右摆

7—8 小船左摆

（3）1—4 双手前平位摊出，掌心向上。

5—8 小臂折回胸前，指尖点胸。

（4）1—4 吃饼干舞姿

5—6 双手合十直臂到头顶尖

7—8 双手落于斜下位

第二段：

（5）—（8） 重复（1）—（4）的动作

（9）1—4 吃饼干舞姿

4、提示：

a、双手划立圆要由指尖带动，做到最大限度

b、舞蹈时要让孩子们边唱边跳，提高孩子们学习舞蹈的热情

5、歌词：

饼干圆圆，圆圆饼干，用手掰开变成小船，

你吃一半，我吃一半，啊呜一口，小船真尖。

**三、小女孩（手型练习）**

1. 训练目的：

基本手型以及腿部力量。

2、主要动作及要求：

a、小女孩：团手托腮，手腕相对。

b、坐在石头上：扩指前斜下（手心向下），双手与肩同宽 ，身体微前倾。

c、伤心：团手于眼前（手心向外）双肘向两侧架起。

d、哭泣：扩指于嘴角两侧 （手背向外）双肘垂直向下，身体微前倾。

e、站起来：扩指于前平位（手心相对）双手与肩同宽。

f、擦干眼泪：掌型于眼前（手背向外）指尖相对，双肘向两侧架起。

g、打招呼：扩指正上位（手心向前）双手与肩同宽。

h、拥抱好朋友：扩指指尖对向2、8点 身体微前倾，做拥抱状。平脚碎步向前。

3、节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手旁按手。

准备节奏：

（1）-（2）保持准备动作

第一段：

（1）1-4 屈膝两次 小女孩舞姿

5-8 屈膝两次 坐在石头上舞姿

（2）1-4 屈膝两次 伤心舞姿

5-8 屈膝两次 哭泣舞姿

（3）1-4 屈膝两次 站起来舞姿

5-8 屈膝两次 擦干眼泪舞姿

（4）1-4 屈膝两次 打招呼舞姿

5-8 拥抱好朋友，平脚碎步向前行进。

第二段：

（5）-（8）重复（1）-（4）的动作

（9）重复（4）的动作

结束段：

（10）1-4即兴部分

5 分组造型结束

4、提示：

a、注意屈膝的幅度和节奏。

b、歌词与动作相结合，帮助孩子提高交流的能力。

 5、歌词：

有一个小女孩 ，坐在石头上 ，独自伤心整天哭。

起来吧小女孩，擦干你的眼泪 ，走出去找一个好朋友。

有一个小女孩，坐在石头上，独自伤心整天哭。

起来吧小女孩，擦干你的眼泪，走出去找一个好朋友，走出去找一个好朋友。

**四、****妈妈我要（胯的练习）**

1. 训练目的：

胯的柔韧性训练。

2. 主要动作及要求

a.对脚盘坐压垮：盘腿坐于地上，脚心相对，双手放于脚弓处。在此基础上，上身向腿部贴靠，双肩向后掰。胸前探，头微扬，上身的肩，胸完全展开。骨盆固定，肩与地面保持平行线。

b. 额头舞姿: 双手五指并拢，掌形手位，贴于额头前，指尖相对。胳膊肘自然向身体两侧打开。

c. 鼻子舞姿：双手五指并拢，掌形手位, 用食指和中指指肚贴于鼻翼两侧。胳膊肘自然下垂。

d. 嘴巴舞姿：双手五指并拢，掌形手位。 四指贴于嘴前，胳膊肘自然下垂。

3.节奏

准备位置：盘腿坐于地上，脚心相对，双手放于脚弓处

准备音乐：

（1）1—8保持准备动作

第一段：

（1）1-2 双手扩指经胸前打开至2.8点，同时向前压胯。

3-4 双手回到准备位，身体回正。

5-6手握脚弓处，身体向前压胯，同时嘟嘴做亲的表情。

7-8 还原至准备位。

（2）1-2重复第一段（1）1-2动作。

3-4 双手掌形手位贴于额前，做额头舞姿，身体回正。

5-6对脚盘坐，手握脚弓处，身体向前压胯

7-8 还原至准备位。

（3）1-2重复第一段（1）1-2动作。

3-4 双手掌形手位，做鼻子舞姿 ，胳膊肘自然下垂。

5-6重复第一段（2）5-6动作

7-8 还原至准备位。

（4）1-2重复第一段（1）1-2动作。

3-4 双手掌形手位，做嘴巴舞姿，胳膊肘自然下垂。

5-6重复第一段（2）5-6动作

7-8 还原至准备位。

第二段

（5）完整重复第一段动作。

第三段

（6）1-2手握脚弓处，身体向前压胯，同时嘟嘴做亲的表情。

3-4双手掌形手位贴于额前，做额头舞姿，身体回正。

5-6双手掌形手位，做鼻子舞姿 ，胳膊肘自然下垂。

7-8双手掌形手位，做嘴巴舞姿，胳膊肘自然下垂。

9-10 双手回到脚弓处，身体还原，结束。

4. 提示：

a. 对脚盘坐压胯时双肘打开，自然弯曲。

5. 歌词：

妈妈呀，我要亲亲你，亲亲你的额头，摸摸你的眼。

亲亲你的鼻子，摸摸你的耳朵，亲亲你的嘴巴，摸摸你的脸。

Mother I want to kiss kiss you，Kiss your forehead touch your eyes 。

Kiss your nose touch your ears ，Kiss your lips touch your face。

**五、星星很美丽（手位练习）**

１、训练目的：

初步掌握手臂的几个方位。

２、主要动作：

a、手位：正上位，正下位，前斜上位，前斜下位，旁平位，旁斜上位，旁斜下位。

b、扩指：五指最大限度张开，模仿星星。

c、星星旁落碎抖手：五指扩指正上位，向旁碎抖手，落于旁斜下位。

d、星星前落碎摆手：五指扩指正上位，经体前手心向前碎摆落于正下位。

e、星星眨眼：经团手到扩指，模仿天上星星一闪一闪好似在眨眼睛。

３、节奏：

准备位置：体对1点，双跪坐，双手扩指俯于腿上。

准备音乐：

（１）－（２） 保持准备位动作

第一段：

（１）１　　　 双手经团手扩指于前斜下位

２　　　 双手经团手扩指于前平位

　　　３－４　 双手经团手扩指于正上位

　　　５－８　 星星旁落碎抖手

（２）１　　　 双手经团手扩指于旁斜下位

　　　２　　　 双手经团手扩指于旁平位位

３－４　 双手经团手扩指于旁斜上位

５－８　 星星旁落碎摆手

（３）－（４） 重复第一段（１）－（２）动作

（４）1—2　　 双手于旁按手位同时右脚起直立，双脚并拢正部位。

第二段：

（５）－（８） 重复第一段（１）－（４）动作

结束段：

（１）－（４） 自由流动用手的扩指模仿眨眼睛

４、提示：

ａ、要求收的方位准确，扩指有力。

ｂ、注意星星旁落碎抖手和星星前落碎摆手的区别。

ｃ、结束段落让孩子们自由找朋友，模仿天上闪烁的星星眨眼睛，提高组合趣味性，让孩子们之间互相交流，增进感情。

５、歌词：

夜空仰望的星，能否看清， 那仰望的人，是否孤单或叹息； 夜空中亮的星，能否记起， 眨一眨眼睛，伴我同行； 我和那天上的星星，同样拥有透明的心灵， 和你一起许下承诺，伴随在夜空里。

**六、等你长大（勾绷脚的练习）**

1、训练的目的：

双勾脚和双蹦脚以及后背的直立。

2、主要动作及要求：

a、勾绷脚：勾脚脚尖最大限度的勾起，脚跟往远蹬，脚与腿部形成勾曲式造型，

绷脚脚腕伸展，脚背向上拱，脚尖向下压，与腿部形成一个流线形造型。

b、吸腿抱团身：双腿屈膝上吸，全脚落地，低头以额碰膝，双臂抱于小腿干前。

c、​不要怕：前平位与肩同宽，扩指立掌。

d、刷牙：双手团手位于两腮旁，拳心向1点，肘3.7点架平。

e、牵挂：双手团手位于胸口前，拳心相对。

f、我：双手掌形手位于胸口前，指尖相对，肘3.7点架平。

3、节奏：

准备位置： 身体对1点，正步位绷脚伸坐，指尖体旁点地。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作

第一段：

（1）1—2 不要怕

3—4 回到准备位

5—6 双勾脚

7—8 双绷脚

（2）1—2 双勾脚

3—4 双绷脚

5—6 刷牙

7—8 回到准备位

（3）重复（1）的动作

（4）1—4重复（2）1—4的动作

5—6 牵挂

7—8 回到准备位

（5）1—4 吸腿抱团身

5—8 还原至准备位置

第二段：

（6）1—2 双勾脚

3—4 双绷脚

5—8 我

（7）1—2 双勾脚

3—4 双绷脚

5—8 双手掌形手位于旁斜上，掌心向上。

（8）—（9）重复（6）—（7）的动作

（10）1—4 吸腿抱团身

5—8 还原至准备位置

第三段：

（11）—（15）重复第二段（6）—（10）的动作

结束段：

1—9 自由爬行

10 任意造型

4、提示：

a、勾绷脚要做到最大限度，同时要求后背的直立。

b、动作与歌词相结合，让孩子边唱边舞，提高孩子学习舞蹈的热情。

5、歌词：

不要怕 每个人都要慢慢长大，从咿呀呀 到学会刷牙。

从赖着爸妈 到自己回家，陪你长大 你总让爸妈牵挂。

等你长大，等我长大。

生活的舞台很大

等每个人出发，有自己的想法。

说自己想说的话，用自己方式表达。

等你长大，等我长大。

梦想的藤蔓枝芽，等每个人攀爬。

有爱好自己拿，有问题自己解答。

奔跑在阳光星空之下，嘟嘟嘟 啦啦啦啦。

**七、奇妙的种子（压腿练习）**

1、训练目的：

腿的柔韧性练习。

1. 主要动作及要求：

a、前压腿：双腿直腿伸坐绷脚，后背保持平直，上身最大限度向前。

b、拿种子：左手掌型手空掌折臂于胃前一拳，右手三指相捏悬于左手上，左倾头，目视手。

c、播种子：拿种子基础上前压腿，右手往前延伸模仿播种子的形象，眼随手动。

d、许愿：双手拳形合十，右手在上。

e、浇水：扩指基础上抖指于前平位略低。

f、接雨：掌型手空掌，双手外延相贴，指尖对1点，于前平位曲臂。

g、发芽：双手掌形，对腕于正上位，手臂伸直，目视手。

h、阳光：双手旁斜上位，扩指抖手。

3、节奏：

准备位置：体对1点，绷脚伸坐旁点地。

准备音乐：

（1）-（2）保持准备位动作

第一段：

（1）1-4播种子。

5-8拿种子。

（2）1-4许愿同时前压腿。

5-8旁点地。

（3）1-4浇水同时前压腿。

5-8旁点地。

（4）1-4接雨同时前压腿。

5-8旁点地。

（5）-（8）重复（1）-（4）

（9）1-4左收腿至双腿跪坐，双手旁斜下位。

第二段：

（10）1-4双手经胃前合十至正上位，眼随手动。

5-8发芽。

（11）1-4阳光。

5-8双手旁至旁斜下位。

（12）1-4身体前倾浇水。

5-8身体回正，双手旁斜下位。

（13）1-4身体前倾接雨。

5-8身体回正，双手旁斜下位。

（14）-（17）重复（1）-（4）

第三段：

（18）1-4双手经胃前合十至正上位，眼随手动，双腿跪立。

5-8发芽。

（19）1-4阳光。

5-8双手旁斜下位。

（20）1-4双手经胃前合十至正上位，眼随手动，右左上步双腿站立。

5-8发芽

（21）1-4阳光同时平脚碎步往1点方向行进。

5-8即兴造型。

4、提示：

a、前压腿时保持后背平直，双膝内侧紧贴地面，绷脚延伸。

b、播种子需经过拿种子。

c、发芽强调重拍到位。

d、结束音乐节奏渐慢，动作与节奏相配合，即兴部分需老师引导与组合相关联的动作形象。

5、歌词：

爸爸给了我一颗种子，让我对它许下愿望，种在小花园，耐心等待雨水温暖灌溉。

妈妈给了我一颗种子，让我对它轻声低唱，种进小花台，用爱加料温柔细心陪伴。

小小种子慢慢发嫩芽，绽放生命的能量，啦啦啦啦啦啦，啦啦啦啦啦啦，昂起头迎接太阳。

小小种子渐渐长大了，散播梦想新希望，啦啦啦啦啦啦，啦啦啦啦啦啦，美丽幸福永远在。

**八、小铃铛（脚位练习）**

1、训练目的：

对三种脚位的认知。

2、主要动作及要求：

a、正步位：双脚内侧靠拢，脚尖对正前方。

b、小八字位：两脚跟并拢，脚尖分开90度，分别正对左、右侧前方。

c、大八字位：脚的方位同“小八字位”，双脚脚跟之间打开一脚至一脚半的距离。

d、铃铛摇摆：大八字位旁按手右左摆动4次。

3、节奏：

准备位置： 体对1点，正步位，旁按手位。

准备音乐：

(1)1—8 保持准备位动作

(2)1—2 双手掌心向上，经体旁托起起至正上位。

3—4 双手掌心向里，小指相贴，经体前落下。

5—8 旁按手位

第一段：

(1)1—2 正步位蹲起

3—4 重复第一段（1）1—2动作

5—6 小八字位

7 大八字

8 抬右腿

(2)1—4 铃铛摆动

5—6 小八字位

7—8 正步位

间奏段：

（3）1—8 重复准备音乐(2)1—8动作

第二段：

（4）—（5）重复第一段（1）—（2）动作

结束段：

（6）1—2 小八字位

3 大八字位

4 抬右脚

5—8 铃铛摆动

9 大八字位结束

4、提示：

a、注意脚位的准确性

b、铃铛摆动时重心的转换

5、歌词：

一只小铃铛，叮当叮当响，叮当！叮当！叮当！叮当！叮当响。

**九、一二三 (手指练习)**

1、训练目的：

正步位蹦跳及手指的灵活。

2、主要动作及要求：

a、数字1手形：手握空心拳，食指伸出。

b、数字2手形：手握空心拳，食指中指伸出，剪刀手状。

c、数字3手形：食指拇指指肚相捏，后三指伸直，孔雀头状。

d、数字6手形：拇指小指伸直，其余三指弯曲，耳旁打电话状。

e、数字7手形：五指指肚相捏。

f、数字10手形：拇指伸出，其余四指空心拳，真棒手形。

g、蹦跳步：膝盖松弛，后背直立，保持正步位。

h、倾头：面向一点，双肩固定不动，耳朵找肩膀，一侧颈部最大限度拉长。

3、节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手旁按手位。

准备音乐：

（1）—（4） 保持准备位动作

第一段：

（1）1 左倾头，左旁按手位，右手屈臂于右太阳穴做‘1’舞姿，同时正步位

蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—6 以右手腕为轴，食指向外画圈一周，其余动作不变。

7—8 重复（1）5—6动作

（2）1 右倾头，右旁按手位，左手屈臂于左太阳穴旁做‘2’舞姿。

2—4 保持舞姿

5 剪刀手合上，其余动作不变。

6 剪刀手打开，其余动作不变。

7—8 重复（2）5动作

（3）1 双手做‘3’舞姿，同时上位伸出，脚下正步位蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—6 双手孔雀头向内转相对，其余动作不变。

7—8 双手孔雀头外转对1点，其余动作不变。

（4）1 双手前落至前平位扩指，同时正步位蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—8 扩指摇手同时脚下正步位半脚尖碎步。

（5）1 左倾头左旁按手，右手于右耳前做‘6’舞姿，同时脚下正步位，

蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—6 右倾头，右手随动，其余动作不变。

7—8 重复（5）5—6反面动作

（6）1 右旁按手，左手‘7’手形，同时正步位蹦跳1次。

2—4 保持舞姿

5 左手扩指，其余动作不变。

6 恢复‘7’手形，其余不变。

7—8 重复（6）5动作

（7）1 双手扩指旁斜下位体侧屈臂，掌心向前，同时正步位蹦跳1次。

2—4 保持舞姿

5 双臂旁斜下位伸直，其余动作不变。

6 双臂还原屈臂体侧，其余动作不变。

7—8 重复（7）5动作

（8）1 双手旁平位折臂做‘10’手形，拇指指尖向上，同时正步位蹦跳一次。

2—4 保持舞姿

5—8 双手扩指耳前抖手，同时脚下正步位半脚尖碎步。

结束段：

（9）1—4 重复（8）1—4动作

5—8 双手扩指正上位伸出

（10）4 保持（9）5—8舞姿，抖手，正步位半脚尖碎步向1点移动。

5 保持舞姿，脚下停住正步位。

4、提示：

a、动作与歌词相结合，要求学生唱歌词，记动作。

b、蹦跳步保持正步位，落地要轻，重拍在下。

5、歌词：

一个手指转呀转呀转，两个不孤单，

三个好朋友来做伴，四个五个一起玩。

六打电话聊聊天，七个模仿小星星，

八脚章鱼游游游，九个十个说再见。

九个十个说再见。