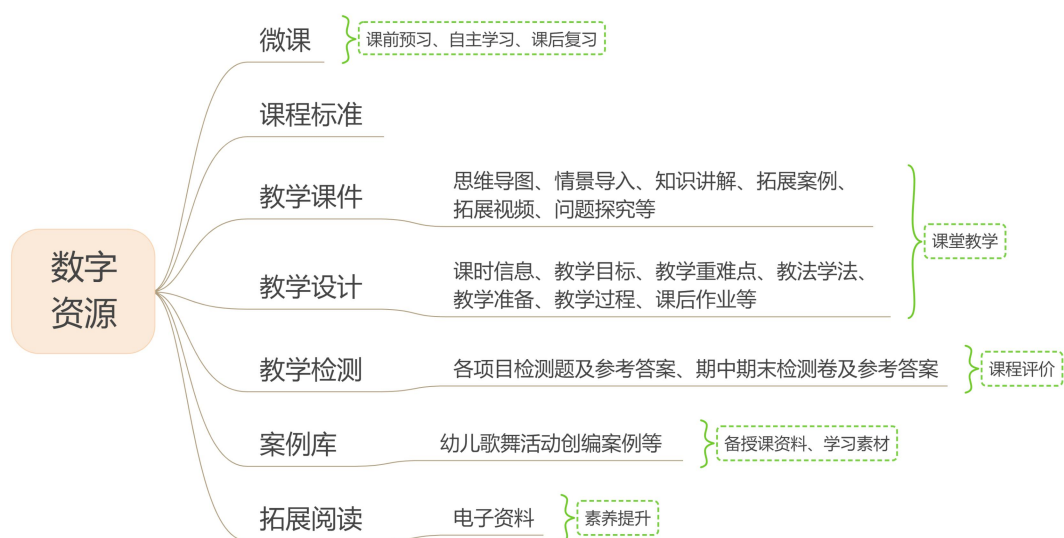


《舞蹈基础教程》配套数字资源说明

一、总体概述

本教材配有立体丰富的数字资源，可听、可视、可学、可练，将传统纸质教材与多媒体资源有机结合，既能满足学生线下线上混合式学习需求，又能辅助教师开展多元化教学，最大程度地实现全媒体时代、数字教育蓬勃发展背景下“教师教”与“学生学”的广泛需求。

二、资源明细与构成



三、资源特色展示

(一) 纸质教材微课资源链接：

(或扫描二维码查看)

<https://mp.zhizhuma.com/b/16i/1214LXDVb07.q>



(二) 配套教学资源包

1. 构建一体化、颗粒化资源。

(1) 以满足用户使用需求为目标，将课程、教材、资源三者结合设计与开发，其中配套资源与教材同步对应，拓展资源在课程框架内对教材进行合理补充、延展，满足课程教学和建设的资源需求。

(2) 每个资源在保障科学性和有效性的前提下，建设尽可能小的学习单元，实现颗粒化存储，便于检索和组课，为教师备授课和学生学习提供便利。

2. 渗透“课程思政”，融合“岗课赛证”，体现全面育人新要求。

展示 1：“教学课件”融入党的二十大精神，弘扬并体现中华优秀传统文化的深邃底蕴和舞蹈艺术的独有魅力，使学生将“以神领形、以形传神”情感造就身韵真正内涵的理念根植于心，展现文化自信、专业自信与职业自信，旨在为培养舞蹈艺术人才，实现全面育人、全过程育人服务。

党的二十大报告指出：“中华优秀传统文化源远流长、博大精深，是中华文明的智慧结晶”。根植于中国传统文化沃土的古典舞蹈强调“形神兼备，身心互融，内外统一”的身韵。身韵是中国古典舞的灵魂，神在中而形于外，“以神领形，以形传神”的意念情感造就了身韵的真正内涵。中国古典舞训练的总要求就是要围绕形、神、劲、律进行整体而系统的训练，这是中国古典舞神韵特征的突出表现。

一、藏族民间舞蹈历史和风格特点

2. 谐：也称弦子。“谐”的音乐曲调旷远悠扬，舞蹈律动松弛柔美，舞步多由靠、点、拖、撩、转等动作组成，与手臂的摆、掏、撩、甩等相配合，跳起来柔而不软，韧而不断，舞姿婀娜，优美流畅，形成弦子舞蹈悠远、深情、柔美的特点。



一、东北秧歌的历史和风格特点

东北秧歌起源于东北人民插秧劳动生活，和古代祭祀农神、祈求丰收、祈福禳灾时所唱的颂歌、禳歌有关，并在发展的过程中不断吸收农歌、民间武术、杂技以及戏曲的技艺与形式，从一般的演唱秧歌发展到今天人民群众喜闻乐见的民间歌舞。



一、蒙古族民间舞的历史和风格特点

蒙古族舞的动律还体现在头部要稳，上身要端庄，多为摆身、推身和靠身；双膝的屈伸要沉而柔韧，步伐以平步为主，膝部掌控平稳，双脚落地扎实，脚下稳重，强调下沉的力量。蒙古族舞蹈的特点是蒙古族人民的民族性格、民族风貌、民族精神、民族气质的表现，是一个民族的生活、思想感情、心理素质、审美情趣的集中体现。



一、维吾尔族民间舞的历史和舞蹈风格

维吾尔族舞蹈的主要特点是身体各部位的动作同眼神配合以传情达意，从头、肩、腰、臂到脚趾都有动作。膝部连续性的微颤或变换动作前瞬间的微颤，以及上身的微微摇动，使舞蹈表现出动作柔美、衔接自然的特点。通过动、静的结合，大、小动作的对比，以及移颈、翻腕等装饰性动作的点缀，形成热情、豪放、稳重、细腻的风格韵味。



一、云南花灯的历史和风格特点

云南花灯戏是一种地方剧种，渊源于早期民间“社火”活动中的花灯，流行于云南全省各地和四川、贵州省的个别地区。云南花灯分昆明、呈贡花灯，玉溪花灯，弥渡花灯等九个支派。云南花灯戏演出的许多剧目，都具有朴素单纯、健康明朗的民间艺术特色，充满着劳动人民的生活气息。



一、傣族民间舞的历史和风格特点

傣族人民丰富的民族性格，也孕育了丰富的舞蹈种类，除了广为人知的表演性孔雀舞等，还有祭祀性舞蹈、武术性舞蹈等种类。傣族舞蹈优美、轻盈、朴实、矫健，感情内在含蓄，大多婀娜多姿、节奏平缓，但外柔内刚、充满着内在的力量。人们跳舞时下半身多成半蹲状态，手臂、身体、下肢的每个关节都有弯曲，形成了特有的“三道弯”造型。



六、优秀作品推荐

《鄂尔多斯》《哈库梦》《布里亚特婚礼》《挤奶员》《红绸舞》《乌克兰》《白云》《雪野银狐》《蒙古情韵》《朔漠金驼》等。



展示 2：对接岗课赛证，体现“岗课相融、育训结合”。将岗位要求、技能竞赛、技能鉴定融入课程内容，精心编制各项目检测题、期中期末检测卷，全方位检测学生的阶段性学习效果和终结性学习效果，对接岗位需求，为学生参加全国各级、各类技能竞赛及考取各类职业资格证打下良好基础，推进“岗课一

《舞蹈基础教程》										
期末考试试卷										
题号	一	二	三	四	总分					
得分										

一、选择题（每小题2分，共20分）	得分
--------------------------	----

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
答案										

1. 接受教育有三个渠道：学校、_____、社会。
A. 父母 B. 家庭 C. 老师 D. 机构
2. 歌舞、舞蹈名意义，既有“唱”，又有“_____”，是以简单、形象的动作姿态来表达歌词的内容，特点为小型、多样，生动活泼，边唱边跳舞，以唱为主，动作为辅。
A. 跳 B. 音乐 C. 表演 D. 舞蹈
3. 人们常把民间舞蹈称作“_____”。
A. 舞蹈之魂 B. 祭祖之礼仪 C. 舞蹈之母 D. 艺术舞蹈之母
4. 傣族人们自己解释“傣”有两种含义，一是_____的意思；二是酷爱自由的人，含有和平的意思。
A. 源首奋斗 B. 英雄勤劳 C. 礼仪之邦 D. 善良好客
5. 中国古典舞训练的总要求就是要围绕_____、神、劲、律进行整修而系统的训练，这是中国古典舞神韵特征的突出表现。
A. 形 B. 气 C. 寸 D. 形
6. 古典舞身韵基本元素有_____种。
A. 5 B. 6 C. 7 D. 8
7. 集体舞是幼儿用来自娱和_____的集体性舞蹈。
A. 娱乐 B. 交流 C. 学习 D. 交谈
8. 藏族舞蹈的基本动律：颤膝动律、_____。
A. 平展伸动律 B. 屈伸动律 C. 柔屈伸动律 D. 硬屈伸动律
9. 维吾尔族舞蹈可分为表演性舞蹈、自娱性舞蹈、_____。
A. 娱乐性舞蹈 B. 风俗性舞蹈 C. 交际性舞蹈 D. 学习性舞蹈
10. 舞蹈是随着人类_____而产生的，舞蹈的动作和节奏与劳动是密切相关的。
A. 狱囚之象 B. 生产劳动 C. 迁徙劳作 D. 部落迁徙

二、名词解释（每小题5分，共20分）	得分
---------------------------	----

1. “三道眉”
2. 律动
3. 主力腿
4. 幼儿舞蹈

展示 1：“教学课件”涵盖舞蹈理论知识、舞蹈基础训练、民族民间舞蹈、幼儿舞蹈综述以及幼儿舞蹈创编等内容，从基础入门、进阶提升到综合应用，为学生提供阶段性、全方位的学习体验。

撑的腿。可做各种屈伸、摆动等动作。

向前伸直、五指张开，然后双手点向自己的胸口。这个动作做 5 个小节。

1 5 5 | 1 5 5 | 1 2 3 2 | 1 0 |
咚 锵 锵 咚 锵 锵 队伍 游 登 齐，

5 6 5 4 | 3 4 3 2 | 6 7 | 1 0 ||
一个 一个 多么 神 气 向 前 进。

3 6 6 6 6 | 6 6 5 3 3 | 2 2 3 2 3 5 | 6 6 6 |

摘 下 那 果 子 圆 又 大 呀, 我 把 果 子 装 满 筐。

第 3 页 共 5 页

目的明确，实操性强，倾力打造活动亮点和特色。

韵律活动《开心菜园》

玛丽波尔卡

1. 活动目标

- 1.熟悉音乐旋律，随音乐表现慢慢长大、开心游戏的情景。
- 2.通过观看表演，示范与模仿等，学习小萝卜与朋友互动的游戏。
- 3.熟悉游戏规则，体验合作游戏的快乐。

2. 活动准备

- 1.材料准备：音乐《玛丽波尔卡》。
- 2.经验准备：熟悉音乐旋律与基本动作。

3. 活动过程

- 1.故事导入，激发兴趣。

师：老爷爷的菜园里，种了很多萝卜，老爷爷天天给他们浇水、施肥，小萝卜慢慢长大了，他们开心地打着招呼，玩起了快乐的游戏。今天，我们就是这群

表演舞《翻滚吧小鲨鱼》.docx

大班歌唱活动《三只猴子》.doc

大班律动《快乐身体演奏会》.doc

韵律活动《开心菜园》.doc

韵律活动《洗衣机》.doc

中班歌唱活动《猪小弟变干净了》.docx

中班音乐欣赏活动《旋转的木马》.doc

中班韵律活动《小鹿和狼》.doc

4. 拓宽师生视野，提升职业素养。

展示 1：“教学课件”内嵌大量“学习拓展”等内容，补充各类舞蹈动作的练习要点，拓展师生知识面，切实提高综合素质。

学习拓展

竖叉

动作要求：两腿前后分开成一条直线，前腿压紧地面，绷脚背，正对上方；后腿胯根贴地，脚背与膝盖尽量外开。脚尖指向正后方。髋部摆正与两腿垂直，上体正直。

动作要点：挺腰直背，沉髋压膝。



学习拓展

横叉

一位脚准备，双臂下垂于体前，两腿直膝，动作时双腿向体侧下滑至双腿贴地。要求上身直立，略往前倾，髋部前顶，两腿贴地无间隙，左右一条线，膝盖及脚背朝上。



学习拓展

盖掌：手臂由头上方至胸前的动作，手心向下。

切掌：手臂由头上方至胸前的动作，手心对胸前。

分掌：手臂由胸前经头上方，翻腕成手心向外，用手背的力量向外分。

摊掌：手由胸前外绕腕成手心向上向前推出。

晃手：双手或单手在体前做立圆的动作。

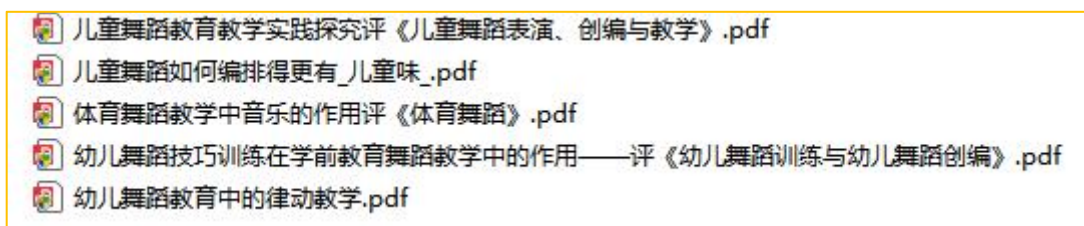
盘手：手指带动腕部，手臂其他部位随动，手心向上，向里平绕一圈至托掌位为正盘手，反之为反盘手。

学习拓展

(1) 向外划圈。动作腿从一位向前擦地，绷直并保持外开，脚尖划至最远端沿着地面划到旁边，继续向后划到后擦地的位置，脚尖与支撑腿脚后跟在同一条竖线上，再经过一位往前擦出。

(2) 向内划圈。动作腿从一位向后擦地，绷直并保持外开，脚尖划至最远端沿着地面划到旁边，继续向前划到前擦地的位置，脚尖与支撑腿脚后跟在同一条竖线上，再经过一位往后擦出。

展示 2：“拓展阅读”精选与本课程有关的前沿理论研究成果、产教融合实践研究、学术论文等，为师生进行课外拓展、深度研习提供参考资料和资源渠道。



5. 图、表、文、声、像多种方式合理并用，充分发挥数字资源优势。

展示 1：微课以二维码形式印在纸质教材上，实现“扫码即学”。

展示 2：图表贴合内容，通俗易懂，清晰美观。



四、未来规划

根据任课教师、企业专家、行业专家、用人单位、用书学生等提供的反馈意见，每年不定期对数字资源进行更新迭代与强化升级，确保资源的适用性和先进性。

在此基础上，立足本教材配套数字资源，秉承“善学、辅教、促训、助研”理念，逐步融合其他学前教育专业课程数字资源，尝试打造数字化资源平台（数字资源库），并最终服务全国职业院校学前教育、舞蹈教育、音乐教育等相关专业师生，幼儿舞蹈教育机构工作人员及其他社会人士，为推动我国学前教育、舞蹈教育事业发展贡献力量。