一、教学目的和任务：

通过六年的专业中国舞基训课的教学，训练学生具有全面扎实的基本功与技术技巧，培养具有中国舞风格的艺术表现力。从传统中国舞的风格审美与技能需要出发，通过教学教材围绕学生的自身条件，进行“有目的、有特色、有方法、有效果”的专业性训练。根据我校中国舞各年级的教学任务，采取由浅入深、循序渐进和因材施教的教学方法，使学生具备考取一流的中国舞专业院校的实力。

二、教学要求：

（1）要构建有利于学生全面发展的教学模式，积极实施启发式、讨论式教学，探索“自主、合作、探究”的教学模式。积极构建民主、平等、和谐、互动的师生关系和教学环境。

（2）教学过程要认真贯彻“教师为主导、学生为主体、教材为主源、训练为主线”的“四主”原则。教师在教学要求上要具有四个特性：

一是计划性。每节课都要有明确的教学目的和要求，必须严格执行课程标准。

二是先导性。就教材而言，教师比学生先了解一步，是先知者，而学生还处于未知状态。教师要善于引路，正确地指导学生学习与探索，不能“放羊式”让学生盲目地乱学。

三是启发性。教师要善于启发学生的思维，激发他们的创新意识。 四是激励性。要通过各种形式的点拨、指导，调动学生的学习积极性，鼓励学生的自我学习的意识。

学生的学习要求体现应具有“三特性”：

一是积极性。学生明确了学习的目的，产生了学习的内驱力，积极性也就产生了。

二是主动性。学生有了求知欲，具有主动探索、主动学习的精神，就能不断发现问题，并善于探索研究问题。

三是绩效性。每一次教学，都应该让学生获得新知识或形成新的创新意识，这样的课才能称得上有效益。学生主体性是否得到体现，是一堂课成败的主要标志，也是教师需要着力发挥主导作用的地方。 教材的要求是课堂教学中传授知识，培养习惯、美育教学的源泉，教学中要充分发挥教材的特殊功效：

一是要深刻理解教材大纲的意图，确定教学的重点；

二是要做好教师与教材、学生与教材、教师与学生、学生与学生这四者之间积极互动的、相互协调的准备；

三是能对教材内容作适当的延伸拓展，使教材真正起到举一反三的作用。

教学过程中的训练，就是学生在教师的指导下为了从各方面提高自身的素质而进行的有目的、有计划的练习和实践。在教师指导下的训练必须具有准确性多元性两个特点。学生不仅在训练中获得舞蹈知识，培养技术能力，发展艺术审美，提高身体素质，同时，也在训练中激发对中国舞舞蹈的兴趣，陶冶情操，培养性格，乃至形成严肃的艺术审美观和艺术价值观。

指导学生训练必须满足以下条件：

一是训练目标必须明确而集中；

二是必须让学生在解决新问题的情境中去回顾旧知；

三是训练尽可能是多层次的、综合的，需经反复多个回合才能完成的；

四是在训练过程中要想办法激起学生对中国舞的热情。

（3）舞蹈新课导入要注意技巧，讲究艺术。要通过导课激发学生的求知欲，调动学生学习新课的积极性。

（4）知识的传授要循序渐进，即要突出知识的序；体现学生认知规律的序；准确把握教学过程的序。

（5）教学中要突出重点，突破难点。重点问题要想方设法讲清讲透，难点问题要化整为零，各个击破。

（6）师生双边活动充分，配合默契。师生之间要做到有启有发，要讲会练，课堂气氛活跃、和谐、高效。

（7）要加强对学生学习方法的指导，积极构建多样化的学习方式，引导学生自主探究、独立思考、合作交流和实践操作，充分发挥学生的自主性、能动性和创造性。

（8）要优化教学手段。要尽量采用现代化的教学手段进行教学。

三、教师课堂具体授课要求：

（1）课堂教学语言要规范、准确、简洁、生动；吐字清楚；声音洪亮；讲课的节奏要适中；语音语调要抑扬顿挫，音韵和谐；手势语的使用要得体。

（2）驾驭课堂的能力要强。要善于驾驭课堂，能用自己的机智和睿智解决好课堂的偶发事件，有效化解课堂的矛盾与冲突。

（3）仪表庄重，教态自然。要注意仪表美，穿着、发式要适合教师的职业、性别和年龄，做到整洁、合身、美观。要自然大方，举止要符合学生的年龄和心理生理特点。

（4）舞蹈指导熟练准确，能给学生正确进行示范，舞蹈表情及情绪示范明显，节奏正确。

四、考核方法与课时安排：

每学期进行期中与期末2次大型考试。

一）、学生方面，考核学生对本学期舞蹈知识的掌握和训练程度， 主要包括以下几方面：

· 检测学生对中国舞的基本动作、 动律、 舞姿、 以及节奏特点的准确把握程度；

· 检测学生对中国舞鲜明的节奏特点、 风格气质与民族个性的体现程度；

3． 检测学生基本的舞蹈表演能力与表演意识水平。

二）、教师方面，主要依据教学大纲和依据教师本人制定的教学任务、 目标和教学计划）

 1． 检测教学任务完成质量；

 2． 检测所教学生的掌握质量；

 3． 及时发现问题以便进行教学交流和教学研讨。

五、课时安排：

本课程严格按照深圳市教委安排的课时进行教学。一学年课时总量约480节。（具体按教学年实际安排为主）

一年级教学任务：

引导学生逐步进入专业的学习状态。着重要求学生掌握正确的直立体态、重心意识和用力方法。通过简单的地面、扶把和中间练习，初步掌握中国舞基训课所以需要的各项要求及能力。重视腰腿功的训练，改造学生的自然条件以达到中国舞专业所需要的身体素质要求。围绕中国舞特有的身法、技能进行基础训练，帮助学生初步形成中国舞的动作规格概念与审美意识。

一年级教学要点：

要求学生动作具有规格概念和正确的用力方法。

一）、强化腰、腿、肩、髋的柔韧性训练与开度训练。

二）、围绕直立重心进行训练，培养学生掌握舞蹈的站立形态、双脚重心、单脚重心完成动作的正确方法，脚和手的各种正确位置。强调主力腿与腰背力量的训练要求。

三）、强调基本形态的规范与严谨，动作招式清晰、用力准确。注意身法动律、元素开法儿的准确性。

四）、教材的组织以单一训练与短句的形式为主。

五）、培养学生感受音乐旋律与节奏变化，并学会听音乐做动作。培养风格韵律及协调性。

一年级教学重点：

身韵：呼吸提沉练习

 冲靠练习

 含腆移练习

一年级教学内容：

1、手位训练（融入掌指拳）

2、圆场开法练习

3、呼吸、提沉组合

4、冲、靠组合

5、含、腆、移组合

一年级具体教程

躯干的训练

卧云、提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提

上肢的训练

手腕训练 手臂训练 手位训练

单指；剑指；拳；兰花手；摊、推、提、压、轮、绕、盘；小三节；小五花 大三节；盖、分手；晃手，穿手；抹手 山膀；按掌；托掌；提襟；顺风旗；双托掌；山膀按掌；托按掌；山膀提襟；按掌提襟；双提襟

脚的位置

小、大八字步；

正步；

踏步；

丁字步；（男）

弓箭步（男）

圆场；

花帮步；

台步

控制

五位、丁字步：前、旁、后直抬吸伸腿加点地；端腿；

五位、丁字步：前、旁、后直抬起、落；端腿；吸腿拧身

传统技巧

扫堂1个

二年级教学任务:

二年级仍以基础训练为主，同时加强跳、转、翻技巧所需要的柔韧与力量训练，使学生掌握所学动作的正确方法。通过平转、踏步翻身、串翻神、点翻身的单一训练解决基本平圆、立圆的动势，通过地面训练强调学生以腰部为轴心的思想观念。

二年级教学要点:

1、腰、腿软度，肩、髋的开度和舞蹈的站立形态应基本解决。

2、要重视训练主力腿的重心、稳定性及舞姿的准确性。

3、单一技巧的规格、方法必须准确。

4、已学过的手位、连接动作、步法，采用短句和组合的形式进

行练习，重视眼睛训练和运用。

5、步伐训练在一年级基础上稳中求快

6、继续贯彻注意听音乐做动作并带入舞蹈的感觉要求。

二年级教学重点:

地面：沉提训练

 冲靠训练

 含腆训练

 横移训练

 旁腰训练

中间：手位、脚位组合

 中间擦地移重心训练

 中间蹲加半脚尖训练

 小踢腿重心转换训练

 单腿蹲单腿重心训练

 大踢腿训练

 中间控制

旋转类：扫堂（3-5个）

翻身类：踏步翻身（正反）

 点翻身（1-3个）

 串翻神（单一）

跳跃类：单一射燕舞姿跳组合

 双飞燕

 错步训练

古典舞技巧类：飞脚

 璇子

 绷子

身韵部分：1、云肩转腰组合

 2、云手组合

 3、步伐与舞姿的训练

二年级教学内容：

一）、地面练习：

1、圆场开法练习

2、脚部训练

3、踢腿训练

二）、把杆练习：

1、一、二、五位站姿训练

2、一位前旁后擦地训练

3、 控制训练

三）、中间训练：

1、把下站位训练

2、单一射燕舞姿跳组合

3、单一双飞燕 （男）

4、单一分腿跳

四）、身韵：

1、呼吸、提沉组合

2、冲、靠组合

3、含、腆、移组合

二年级具体教程：

1、

躯干的训练

前腰、旁腰、后腰、挑腰、横拧腰、跪下腰、竖叉前后腰、卧云 前腰、旁腰、后腰、横拧腰、跪下腰、竖叉前后腰 提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提

2、

上肢的训练

手腕训练 手臂训练 手位训练

单指；剑指；拳；兰花手；摊、推、提、压、轮、绕、盘；小三节；小五花 大三节；盖、分手；晃手，穿手；抹手 山膀；按掌；托掌；提襟；顺风旗；双托掌；山膀按掌；托按掌；山膀提襟；按掌提襟；双提襟

3、

脚的位置

一、二、五位；小、大八字步；正步；踏步；丁字步；弓箭步（男） 一、二、五位；小、大八字步；正步；踏步；丁字步；弓箭步（男） 圆场；花帮步；台步

4、

控制

扶把 中间

五位、丁字步：前、旁、后；

直抬吸伸腿加点地；端腿；吸腿拧身；射燕变探海 五位、丁字步：前、旁、后；直抬起、落；端腿；吸腿拧身；射燕变探海，二分之一碾转

5、

大踢腿

扶把 中间

前、旁、后90度；

一、前（正步）旁（丁字步）勾绷；

二、悠踢腿，十字腿，片腿，盖腿（男）勾绷，十字腿

三、点地踢腿、片盖三次踢腿 一、前（小八字位），旁（丁字位）原地、行进（勾、绷）；

十字、片、盖腿原地

二、点地踢腿、片盖三次踢腿、片盖接探海

6、

传统技巧

扫堂3-5个

1、正反扫堂

2、满地爬

3、旋子一个

4、扫堂接旋子

5、正反扫堂接旋子

6、满地爬接旋子

7、飞脚一个

8、飞脚接片腿

9、飞脚接片腿吊腰

10、飞脚接片腿侧空

11、虎跳一圈

12、虎跳接侧空

13、连续低虎跳

三年级教学任务：

三年级是进入全面技术技巧的开范儿阶段。单一技巧的训练应放在重要位置，要求学生掌握正确的用力方法和动作规格，并通过进一步加强身体能力的训练来适应三年级转、翻、跳各类技巧的需要。重视在基本能力的训练中融入身韵要求，贯穿手、眼、身法、步的训练，提高学生的艺术感觉。此外，三年级（女班）处于身体发育阶段，应相应增加运动量，加强力量的训练，增强消耗量，防止学生发胖。

三年级教学要点：

一）、强化腰背能力、髋关节能力、腿部能力、膝关节能力及踝关节能力的训练。

二）、全面进入技术技巧跳、转、翻的开范儿训练，应将单一技巧的训练放于重要位置，严格要求动作形态、动作方法、动作发力的准确性和规范性。

三）、加强运动量，防止(女班)在发育阶段严重发胖的现象。特别需要加强腰背能力的训练。

四）、重视在单一动作和组合中贯穿手、眼、身法、步的要求，开始在基本能力的训练中贯穿“舞蹈”意识。

五）、对动作轻重缓急的节奏有了初步的感受和认识，在各类动作练习中能很好的合上音乐。

三年级教学重点：

中间：探海转（男班）

 扫堂+探海转（男班）

 点翻身（女班）

 舞姿小跳

 原地中跳

 变位中位

 劈腿跳

 舞姿中跳

 双飞燕（男班）

 赞步（男班）

赞步+技巧（男班）

摆腿跳（男班）

 错步单腿变身跳

 错步凌空越

 紫金冠跳（女班）

 串翻身

身韵：呼吸提沉练习

 涮胸腰练习

 拧身练习

 摇臂练习

 风火轮练

三年级教学内容：

一）、中间训练

1、单腿蹲

2、控制

3、大踢腿（前、旁、后）

4、四位转

5、上步掖转

6、平转

7、平转+特殊技巧（男班）

8、跨腿转（男班）

9、踏步翻身（男班）

10、点翻身

11、探海转（男班）

12、扫堂+探海转（男班）

13、原地小跳

14、跳落后腿

15、掖腿小跳

16、舞姿小跳

17、原地中跳

18、变位中位

19、劈腿跳

20、双飞燕（男班）

21、舞姿中跳

22、错步单腿变身跳

23、错步凌空越

24、赞步（男班）

25、赞步+技巧（男班）

26、紫金冠跳

27、串翻身

28、摆腿跳（男班）

29、圈技巧（蹦子、璇子、蛮子、特殊技巧）

二）、身韵

1、呼吸提沉练习

2、涮胸腰练习

3、拧身练习

4、摇臂练习

5、风火轮练习

三年级具体教程

· 躯干训练

躯干的训练

扶把 中间

大掖步腰、快涮腰、涮腰卧鱼、转身卧鱼（女班） 跪下腰、耗胸腰、大掖步腰、快涮腰（中速四拍），转身卧鱼

上肢的训练

手臂训练 综合训练

大刀花、云手（加转身） 双盘手穿胸刺肋骨

2、上肢训练

· 下肢训练

（1）基本步伐

基本步伐

摆扣步、滑叉组合（男班）

（2）蹲

蹲

扶把 中间

扑步 扑步

（3）控制

控制

扶把 中间

全环动；90°上迈移重心；90°完整单腿变身；踢搬朝天蹬（前、旁）；踢搬紫金冠（女班）；慢踹燕；深探海；斜探海 半环动；前环动90°单腿变身；前、旁朝天蹬；立身射雁；探海辗转；大射雁辗转

（4）大踢腿

大踢腿

扶把 中间

前后摆动；前接探海；旁接立身射雁；紫金冠（女班）；片盖腿 快三腿；前接探海；旁接斜探海

· 技术技巧训练

转

原地 行进

掖转2个；朝天蹬转开范儿；上步掖转开范儿；跨腿转（男班）；扫堂探海转（男班） 平转8~12个

翻身

原地 行进

踏步翻身1拍完成；点翻身1~2个（第一学期）；点翻身4个（第二学期） 串翻身（女班）1/2~1个（第一学期）；

串翻身(女班)2个（第二学期）

小跳

双起单落 单起单落

25°劈腿小射雁 后换后跳；小凌空越；

小掖腿跳

中跳

双起单落 双起单落 单起单落

燕式跳；端腿连续跳；劈腿射雁跳 端腿跳；移动并腿中射雁跳；双飞燕（男班） 单腿变身跳；大掖步跳

小跳

双起单落 单起单落

紫金冠跳（女班） 错步凌空越；错步单腿变身跳；赞步（男班）

四年级教学任务：

四年级是中班教学阶段的结束，以技术技巧的强化训练为主，突出技巧动作起、行、止的完整性。技术技巧的速度、数量、质量应全面提升，达到较为熟练的程度。全面进入技术技巧提高阶段，分析处理好动作之间的衔接过程，把握动作与音乐的结合，处理好在运动当中的点线面，适当的加入古典舞的身韵教材，适当给予部分学生难度较大的技术技巧。进入以短剧与组合为主的训练模式。

四年级教学要点：

一）、技巧训练仍以单一训练为重点，并以提高单一技术技巧的质量为主，紧密围绕着技术技巧的难点进行训练，在速度、幅度、力度等方面的进行强化。

二）、基本掌握平圆、立圆、8字圆的动势规律，强化在三圆动律中形成的舞姿规范，强调身法与技法的统一。

三）、学会体现音乐平稳、轻快、预选韧、刚脆的性格和各类技巧训练中音乐节奏的准确。突出身体对不同音乐性质的体现，较准确的掌握动作轻、重、缓、急的变化。

四）、给予简单的训练性组合练习，在组合中贯穿民族身法、韵律的要求，强调舞姿在技巧与组合中的准确性(包括：起、行、止、线的要求)。

四年级教学重点：

把杆：复合练习为主

 速度与力量为主

 加上呼吸与身韵的启承转合

中间：圈旋子

 圈蹦子

 圈飞脚

 横飞燕

 摆腿跳

 拉腿蹦子

 扫蹚探海跨转

 平转转各种复合转

 飞脚接各种技巧

躜步练习

 串翻身连续

 点翻连续

四年级教学内容：

一）、把下训练

（一）踢腿系列

1、前旁踢腿组合 2、踢后腿组合 3、偏盖腿组合

（二）控制系列

1、舞姿控制组合 2、移动控制组合

（三）转系列

1、原地四位转 2、跨转组合 3、旁腿转 4、平转 5、扫堂短剧 6、大舞姿转 7、翻身类组合

（四）跳系列

1、小跳 2、移动小跳 3、舞姿小跳组合 4、中跳组合5、分腿跳双飞燕组合6、凌空跃短剧 7、单一摆腿跳 8、移动空转

二）、技术技巧：

1、旋子短剧 2、蹦子（拉腿蹦子） 3、飞脚短剧 4、躜步短剧 5、各类圈技巧

四）、身韵

1、平圆、立圆、八字圆动势的“三圆”身韵组合 2、步伐舞姿身韵组合

四年级具体教程

1、

躯干的训练

扶把 中间

弓箭步前、后腰、涮腰、涮腰接探海 涮腰快卧云、燕子穿林、云间转腰、青龙探爪

2、

下肢的训练

单腿变身射燕 单腿变身 大撩弹腿

（前、旁、后） 快踹燕

踹燕变探海

90°跨片

后腿侧身

掀身探海

软踹燕

紫金冠腰

旁腿躺身

老鹰展翅

拧身探海（男） 90°跨片

踹燕（慢、快）

紫金冠腰

踹燕变探海

斜探海碾转 快踹燕

快探海

冲天炮

旁接斜探海（女）

旁接拧身探海（男） 旁接踏步翻身

旁接斜探海

前接悠后腿翻身（男）

旁接拧身探海（男）

旁接踏步翻身大蹦子一个（男）

3、

旋转

原地 行进 空转

掖转落舞姿（女）

跨腿转打腿亮相

搬紫金冠转

上步掖转圈落卧云（女） 平转接上步掖转（女）

平转接旋子（男） 并腿空转（男）

4、

翻身

原地 行进 舞姿

吸腿翻身

点步翻身

点步翻身接吸腿翻身 串翻身连续 探海翻身

（慢、快）-女

5、

跳跃

小跳 中跳 大跳

 斜探海跳（摆腿、翻身、变身） 剪式跳

摆腿射燕跳（女）

盘腿跳（女）

飞天跳（女）

 斜探海跳（女）

后飞燕

盘腿跳落扑步

横双飞燕变身

上步劈腿跳

上步拧身燕式跳 大射雁跳

撩腿跃（女）

单腿变身跳落卧云（女）

单腿变身燕式跳

剪式变身跳

摆腿跳

摆莲

6、

传统技巧

行进

连续拉腿蹦子

连续飞脚

飞脚片腿吊腰蛮子

圈蹦子

圈旋子

五年级教学任务：

五年级是中专教学的重要阶段，进入高班学生在舞蹈的表现力方面相对要求比较成熟，内心的感觉应该被激发出来，在对音乐的理解上要有一定的提升，舞蹈动作与音乐之间要达到相对默契。技术技巧训练进入巩固和提高阶段。

五年级教学要点：

1、在训练当中，以提高学生的表现力为主。

2、在选择组合短句时，注意与音乐的贴合，让学生能够调动内在情绪。

3、跳跃，翻身，旋转等技术技巧要多注重方法，根据学生特点和条件因材施教。

4、在组合短句的训练中应多强调动作与动作之间连接的顺畅性，也就是即要巧又要顺。

5、在组合短句中技术技巧一定要巧用，在编排上注重时效性。

 6、继续贯彻注意听音乐做动作并带入舞蹈的感觉要求。

7、进入平圆立圆八字圆的巩固和提升融入组合当中

五年级教学重点：

一）大踢腿训练：

· 踢前腿组合

· 踢旁腿组合

· 偏盖腿组合

· 紫金冠组合

· 飞脚、旋子（旋子360）

· 摆帘、侧空、吊腰

二）中间控制：

· 搬腿踹燕加转身变探海碾转

· 搬腿前旁后转动

· 掀身探海翻身（女）

· 探海碾转

· 大射燕舞姿碾转

· 扫堂探海转（男）

· 端腿转（女）

· 前旁后加半脚尖

· 前旁后转动加半脚尖

三）旋转类：

（融入平圆、立圆、八字圆进入抹手、盘腕、穿手等枝干教材）

1、平转或平转接吸腿转（10-12个）

2、四位转组合

3、跨腿转组合（男）

4、旁腿转组合

5、扫堂探海组合转

6、单一后腿转

7、空中旁转后腿转

8、空转、盘腿空转（男）

（备注：在执行组合同时可融入顺势动态中的技术技巧配合训练）

四）翻身类：

（融入身法中的八字圆进入到组合训练之中）

踏步翻身组合（正反）

点翻身（12个以上）

串翻神（12个以上）

翻身综合组合

五）跳跃类：

掖腿跳组合

射燕舞姿跳组合

原地中跳加吸腿

二五位中跳（加空转）

分腿跳组合

双飞燕组合

凌空跃组合

赞步组合

摆腿跳组合

综合性组合（控制+跳转翻）

六）身韵部分：

1、平圆立圆八字圆进入穿手组合

2、平圆立圆八字圆进入抹手组合

3、平圆立圆八字圆进入盘腕组合

4、双幌手加立圆组合

5、步伐与舞姿的训练

6.综合性组合

7、三节手综合训练组合（女）

五年级教学内容

一）、中间训练

1、踢前腿组合

2、踢旁腿组合

3、踢片盖腿组合

4、控制组合

5、平转组合

6、跨腿转组合

7、旁腿转组合

8、扫堂探海转组合

9、翻身组合 （踏步，点翻,串翻）

10、分腿跳组合

11、双飞燕组合

12、凌空跃组合

13、赞步组合

14、摆腿跳组合

15、综合性组合(跳转翻)

二）、身韵

1、云肩转腰组合

2、云手组合

3、步伐与舞姿的训练

4、综合性组合

5、三节手综合训练组合

6，摇臂组合。

五年级具体教程

1、

躯干的训练

地面 扶把 中间

前腰、旁腰、后腰、挑腰、横拧腰、跪下腰、竖叉前后腰、卧云 前腰、旁腰、后腰、横拧腰、跪下腰、竖叉前后腰 提、沉、冲、靠、含、腆、移、旁提

2、

上肢的训练

手腕训练 手臂训练 手位训练

单指；

剑指；

拳；

兰花手；

摊、推、提、压、轮、绕、盘；

小三节；

小五花 剑指；

拳；

兰花手；

摊、推、提、压、轮、绕、盘；

小三节；

小五花

大三节；

盖、分手；

晃手，

穿手；

抹手 山膀；

按掌；

托掌；

提襟；

顺风旗；

双托掌；

山膀按掌；

托按掌；

山膀提襟；

按掌提襟；

双提襟

3、

脚的位置

扶把 中间 步伐

一、二、五位；

小、大八字步；

正步；

踏步；

丁字步；

弓箭步（男） 一、二、五位；

小、大八字步；

正步；

踏步；

丁字步；

弓箭步（男） 圆场；

花帮步；

台步

4、

蹲

扶把 中间

一、二、五位：

半蹲、全蹲，踏步蹲，旁腰，涮腰，舞姿，弓箭步（男）进行组合式训练

二、节奏处理慢蹲快起、快蹲慢起 一、二、五位半蹲、全蹲、半脚掌，半蹲上半脚尖、半蹲加吸腿、扑歩（男）

5、

擦地

扶把 中间

·五位：前、旁、后（勾、绷）与半蹲组合，1/2、1/4环动，向旁压脚跟，前后摆动，五位并立转体1/2

·半蹲移重心、双腿重心推动、脚背，脚尖要绷到头。 ·五位：前、旁、后与半蹲组合，环动，前后摆动

·前旁后直推重心转换、前旁后加蹲重心转换、

6、

小踢腿

扶把 中间

·五位：前、旁、后（勾、绷）加点地，与半蹲组合，上步并立向前、后；

五位并立转体1/2

·五位前旁后摆动，推重心加吸腿 ·五位：前、旁、后（勾、绷）加点地，与半蹲组合，上步并立向前、后、旁；

五位并立转体1/2

·五位前旁后摆动，推重心加吸腿

7、

单腿蹲

扶把 中间

一、45°前、旁、后腿

二、旁后、旁前、前旁后转换

三、前后、后前、旁腿重心移动 一、45°前、旁、后腿

二、旁后、旁前、前旁后转换

三、前后、后前、旁腿重心移动

8、

弹腿

扶把

一、正步位、五位：25°弹腿加点地；

二、25°前、旁弹腿，

三、90°吸腿（前、旁），

四、吸腿环动（前至旁，旁至前）

五、连续小中大弹腿加控腿

六、小弹腿加前旁后重心重心转换

七，加踹燕，加探海，加吸撩腿，加转身舞姿亮相。

9、

控制

扶把 中间

搬腿，

踹燕；变探海

吸腿拧身

射燕变探海

加舞姿亮相

融入云间转腰 五位、丁字步：

前、旁、后

直抬起、落；

端腿；

吸腿拧身

射燕变探海，二分之一碾转

10、

大踢腿

扶把 中间

前、旁、后180度；

一、前（正步）旁（丁字步）勾绷；

二、悠踢腿，十字腿，加打腿亮相。 踢前，旁，片盖，加上身韵的内容和技术技巧的加入，飞脚，旋子，扫堂，四位转，跨腿转。

11、

小跳 中跳

一、一位、二位、五位、变位跳、擦地小跳，舞姿小跳、推地小跳，射燕小跳。 简式变身跳、空转两圈，旋风空转，分腿跳一圈，双飞燕12个、双飞燕接小翻

12、

传统技巧

1、扫堂探海转接跨腿转

2、扫堂接旋子一圈

3、正反扫堂接旋子一圈（旋子360）

4、满地爬接旋子一圈

5、飞脚一圈

6、飞脚接片腿吊腰10个左右

7、大跳类（赞步接前挺，摆腿跳接前挺）

8、综合性组合

9、串翻身接小蹦子（女）

文献参考：

北京舞蹈学院附中中国舞教学大纲

北京舞蹈学院附中芭蕾舞教学大纲

上海表演艺术学院舞蹈附中中国舞教学大纲