

	级别	组合名称	学习重点
	1级	一、基本动作元素 (一) 下肢动作训练《毛毛虫》 (二) 上肢动作训练《灵巧的手》 (三) 地面腰部能力训练《小蝴蝶》 (四) 体态训练《小猫咪的梦想》 二、观察与模仿 (五) 节奏与身体的认知《身体魔方》 (六) 方位训练《快乐的小鱼》 (七) 节奏与空间的认知训练《海底世界》 三、审美与鉴赏 (八) 诗歌手势舞《鹅》 四、表情与表演 (九) 音乐游戏《我的表情变变变》 (十) 结束曲《小蝴蝶》	1. 地面坐姿勾绷脚，塑造学生腿部线条的训练及脚背、脚腕的灵活性训练。 2. 初步掌握古典舞手型：兰花指、单指、剑指、空心拳、虎掌。 3. 蛇式、元宝腰、两头起、反弓撑腰、背肌、地面踢后腿的训练。 4. 地面跪姿小七位手、地面跪姿二位手、四位手、六位手、半脚尖站姿的训练。 5. 了解身体触碰游戏，使学生进一步认识身体、探索身体，开发身体动作的更多可能性。 6. 地面跪姿旁按手、地面绷脚坐姿以及八个方位的训练。 7. 通过游戏，感受节奏停顿带来身体的变化。 8. 初步掌握天鹅式、绷脚坐姿、前抬腿、地面坐姿小碎步、前压腿。 9. 理解音乐，掌握节奏，运用情绪来完成动作表达。 10. 掌握音乐节奏，在空间变换下进行组合练习。
初级	2级	一、基本动作元素 (一) 体态练习《小雨点》 (二) 地面软开度练习《春晓》 (三) 上肢动作训练《小草》 (四) 下肢动作训练《跳动的音符》 二、观察与模仿 (五) 舞步练习《小种子发芽了》 (六) 身体的认知及应变《神奇的植物》 三、审美与鉴赏 (七) 表演组合《小溪会唱歌》 (八) 古诗手势舞《悯农》 四、表情与表演 (九) 音乐游戏《吹气球》 (十) 结束曲《小红花送给你》	1. 半脚尖行进步、错步、前点地蹲、行礼等体态训练。 2. 地面绷脚坐姿前压腿、竖叉、横叉、以及元宝腰的练习。 3. 初步掌握古典舞单山膀、双山膀、双按掌、双托掌、双晃手、托按掌、顺风旗等手位。 4. 地面踢前腿，地面小弹腿、地面踢旁腿，背肌控制训练。 5. 双脚并腿原地小跳、行进蹦蹦步的训练。 6. 通过“模仿”游戏方式入手，认识肢体，锻炼观察想象能力，并学会用肢体模仿汉字笔画和英文字母的技法。 7. 波浪手、单指、原地小碎步、表情游戏的练习。 8. 原地扭胯、原地踏步、踵步、单扛手的训练。 9. 通过游戏展开“小空间认知”的训练，强调用身体创作出不同的图形结构。 10. 掌握音乐节奏下完成摊手、双展翅、小五花、波浪手。
	3级	一、基本动作元素 (一) 体态练习《快乐的小鸟》 (二) 地面软开度组合《石头剪刀布》 (三) 肩训练组合《哆来咪》 (四) 下肢动作训练《皮筋魔术》 二、模仿与观察 (五) 节奏训练《打花巴掌》 (六) 舞步练习《捉迷藏》 三、审美与鉴赏 (七) 表演组合《祖国的花朵》 (八) 古诗手势舞《游子吟》 四、表情与表演 (九) 音乐游戏《123 跳》 (十) 结束曲《红花好少年》	1. 把上基本体态、把上半脚尖、把上一位脚、把上半蹲、把上半蹲半脚尖等体态训练。 2. 掌握抱压腿、吸扳前腿动作的规范要领，运用抱压腿动作达到下肢柔韧、灵活的目的。 3. 通过本组合帮助学习者舒展肩部关节，达到肩部、颈部线条优美。 4. 学会用身体局部表现音乐，能够在快速、动感的节奏类型中感受动作力量和速度所发生的变化及特点。 5. 掌握颤胯、后压腿动作，帮助学习者加强胯关节的柔韧性。 6. 学会脚下基本的脚步动作：如碎步、交替半脚掌。 7. 用简单的舞蹈动作进行表演练习，能够在音乐中抒发情感、尽情舞蹈，感受跳舞的快乐。 8. 通过简单的手势舞，将舞蹈与古诗词结合，帮助学习者了解手势舞这一舞蹈类型，提高学习者对中国传统文化的认同。 9. 掌握游戏规则，在连续踏步中完成跳跃，而后不间断继续踏步，保持动作协调。 10. 通过表演“送你一朵小红花”的动作形态，表达自己的情绪，完成情绪与上肢动作的协调配合。

	4级	<p>一、基本动作元素</p> <p>(一) 地面软开度练习《莲花》</p> <p>(二) 背肌练习《小燕飞》</p> <p>(三) 手位组合《兰花草》</p> <p>(四) 把上动作练习《亲抚》</p> <p>二、表情与表演</p> <p>(五) 手眼训练《花旦登场》</p> <p>(六) 舞姿组合《采茶扑蝶》</p> <p>三、舞蹈综合素养</p> <p>(七) 重心移动练习《勤劳小蜜蜂》</p> <p>(八) 跳跃练习《彩虹的微笑》</p> <p>(九) 表演组合《小酒窝》</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握勾绷脚、环动、抱压腿和含展拧转等动作。</li> <li>2. 强化腰腹肌、两头起背肌的核心力量。</li> <li>3. 掌握古典舞山膀、托掌等手位动作及运动路线，体会“眼随手动”的配合。</li> <li>4. 掌握大八字位上的前擦地、旁擦地，掌握规范的训练方法。</li> <li>5. 训练学习者头、眼、手的协调配合，提高眼睛的“神采”，学会用眼睛表达感情。</li> <li>6. 通过古典舞各种手位、花梆步、射燕舞姿等动作，使学生初步了解中国古典舞的动作特点，掌握古典舞舞步的动作元素。</li> <li>7. 帮助学习者逐渐掌握脚下移动过程中的重心转换。</li> <li>8. 学习开合跳、波比跳等跳跃动作，使同学们提高膝盖和脚腕的灵活性，增强腿部爆发力。</li> <li>9. 通过本组合，帮助学习者提高肢体协调性、动作表现力、音乐节奏感等综合能力，可以边舞边唱，达到快乐舞蹈的目的。</li> </ol>
中级	5级	<p>一、基本动作元素</p> <p>(一) 地面软开度练习《小白帆》</p> <p>(二) 踢腿组合《波光粼粼》</p> <p>(三) 腰背组合《一条大河》</p> <p>(四) 把上蹲组合《望月》</p> <p>二、表情与表演</p> <p>(五) 舞步练习（追步前旁）《追赶太阳的影子》</p> <p>(六) 古典舞身韵组合（提沉冲靠）《花开月圆》</p> <p>三、舞蹈综合素养</p> <p>(七) 跳跃练习《小海燕》</p> <p>(八) 旋转组合《水中花》</p> <p>(九) 表演组合《灵动》</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初步掌握上肢躯干的含、展和腿的柔韧外开，基本达到上、下肢协调配合。</li> <li>2. 本级地面踢腿、地面小弹腿等动作，训练学习者腿部的灵活性和控制能力。</li> <li>3. 通过波浪腰、挑胸腰、跪下腰等动作，训练学习者腰部的柔韧性和控制能力。</li> <li>4. 学习下肢蹲等动作，主要训练学习者髋、膝、踝部关节的屈和直。</li> <li>5. 学习者初步掌握舞蹈的基本舞步“错步”，提升下肢的灵活性及稳定性。</li> <li>6. 通过提、沉、冲、靠、含、腆等身韵元素动作，提高舞蹈肢体的美感。</li> <li>7. 学习原地起跳和双脚落地的小跳动作，训练脚部的力量和肌肉组织肌腱群的弹性。</li> <li>8. 掌握“留头甩头”，以及原地向右转、向左转的方法，能够正确运用到原地转动作中。</li> <li>9. 培养学生眼神的灵活性、表现力以及动作的协调性。</li> </ol>
	6级	<p>一、基本动作元素</p> <p>(一) 地面软开度练习《思乡》</p> <p>(二) 腰背练习《皓月千里》</p> <p>(三) 踢腿练习《神采飞扬》</p> <p>二、舞蹈综合素养</p> <p>(四) 中间腰组合《放风筝》</p> <p>(五) 把上擦地组合《清荷初点》</p> <p>(六) 跳跃练习（射燕小跳）《沉鱼落雁》</p> <p>(七) 旋转组合《回旋》</p> <p>三、审美与鉴赏力</p> <p>(八) 舞步组合（圆场步）《采薇》</p> <p>(九) 表演组合《化蝶》</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过抱竖叉翻身、肩肘倒立、挑胸腰等动作，使身体各部分肌肉能力达到综合性、系统性的训练。</li> <li>2. 通过跪下腰、弓箭步下腰、地面起腰等动作，训练腰部的柔韧性和控制能力。</li> <li>3. 训练腿部的柔韧性和控制能力。</li> <li>4. 学习涮腰、波浪腰、扳腰、挑胸腰、跪下腰等动作，训练腰部的柔韧性和控制能力。</li> <li>5. 通过把上擦地等动作，训练脚部肌肉、韧带的伸展度和控制力。</li> <li>6. 通过拧身吸腿跳、拧身射雁跳，强化踝关节的踩、推、压的抓地能力。</li> <li>7. 学习者能够掌握旋转技巧平转的动作要求，能规范完成 2-4 个直线上的平转。</li> <li>8. 学习者初步掌握古典舞的基本舞步“圆场步”，提升下肢的灵活性及稳定性。</li> <li>9. 通过表演组合《化蝶》的学习，提高古典舞姿态与姿态之间的连贯转换，展现圆的空间美和流动美。</li> </ol>

	7级	<p>一、基本动作元素</p> <p>(一) 地面软开度组合《水墨兰亭》</p> <p>(二) 把上单踢腿组合《十面埋伏》</p> <p>二、舞蹈综合素养</p> <p>(三) 搬腿组合《如月亭亭》</p> <p>(四) 把上动作练习(单腿蹲)</p> <p>《缓歌慢舞》</p> <p>(五) 表演组合《故梦》(团扇)</p> <p>(六) 跳跃练习(小跳组合)《飞翔》</p> <p>三、审美与鉴赏力</p> <p>(七) 古典舞身韵组合(盘手、穿手)</p> <p>《凤凰游》</p> <p>(八) 风格及队形练习《大鱼》</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学习者初步掌握仰卧状态下的片盖腿和腿的柔韧外开,基本达到下肢片、盖腿的协调配合。</li> <li>2. 训练腿部踢起到 90 度以上高度的起和落的动作,训练腿部肌肉和韧带最大的伸展度,以及踢腿的速度和力量。</li> <li>3. 通过搬腿组合的练习,提高腿部支撑的力量,训练腿部柔性。</li> <li>4. 通过单腿蹲等动作,增强主力腿单腿的重心能力,增强两条腿的协调配合运动。</li> <li>5. 学习团扇舞的基本手法、手势,掌握握扇手法及应用,能与肢体的协调配合,做到转换自如。</li> <li>6. 通过练习简单的变换落重心的动作组合,从二位、五位变换脚位的中跳开始学习,达到训练脚部的力量和肌肉组织肌腱群的弹性。</li> <li>7. 通过身韵组合中的穿手和盘手元素动作,强化古典舞的“拧、倾、圆、曲”的运动特点。</li> <li>8. 通过简单的队形流动变化,以及简练的动作编排,使学生对教室空间、队形构图有初步的掌握和理解。</li> </ol>
	8级	<p>一、基本动作元素</p> <p>(一) 把上踢腿组合《追风》</p> <p>(二) 把上舞姿组合《奇迹》</p> <p>二、舞蹈综合素养</p> <p>(三) 中间蹲组合《繁花》</p> <p>(四) 小五花、双晃手组合《风之蝶》</p> <p>(五) 踏步翻身组合《梅》</p> <p>三、审美与鉴赏</p> <p>(六) 敦煌舞组合《梦回丝路》</p> <p>(七) 小射雁、小跳组合《凤阳花鼓》</p> <p>(八) 风格及队形练习《我和我的祖国》</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掌握前、旁、后大踢腿动作要领,提升身体的柔韧性,增强腿部肌肉的爆发力及髋关节的灵活度。</li> <li>2. 掌握躯干的含、展和腿的柔韧外开,基本达到上、下肢协调配合。</li> <li>3. 通过蹲组合,腿部肌肉群得到均衡发展,增强踝关节的能力,为弹跳动作训练打下坚实的基础。</li> <li>4. 掌握中国古典舞手臂的基本姿态,提高手臂动作的表现力。</li> <li>5. 掌握踏步翻身的动作要领及特征,以及组合中的动作连接。</li> <li>6. 初步掌握敦煌舞的基本手型和基本舞姿,了解敦煌舞的风格及特征。</li> <li>7. 初步掌握射雁跳和吸腿跳的动作特征,提高腿部的控制能力以及身体的协调性。</li> <li>8. 初步了解汉唐古典舞的风格特征,提高舞台空间感,能够配合舞姿完成队形调度。</li> </ol>
高级	9级	<p>一、基本动作元素</p> <p>(一) 大踢腿组合《流光飞舞》</p> <p>(二) 把上胸背腰组合《彩虹》</p> <p>二、舞蹈综合素养</p> <p>(三) 中国古典舞身韵组合《一路芙蓉》</p> <p>(四) 掰扣步组合《忆江南》</p> <p>(五) 中跳组合《云中燕》</p> <p>三、审美与鉴赏</p> <p>(六) 风格及队形练习《蒹葭》</p> <p>(七) 道具表演组合《送别》</p> <p>(八) 古典舞水袖组合《云卷云舒》</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解腿部从地面踢起到 90 度以上高度时起和落的动作特征,为大舞姿旋转、跳跃等动作所需能力提供保障。</li> <li>2. 通过胸背、腰部训练以及大幅度移动重心的训练,强化上肢的柔韧性和控制能力,提高学生躯干部位的表现力。</li> <li>3. 掌握摇臂的动作要领,腰部发力的强弱变化,以及摇臂时手、眼与舞步的协调配合。</li> <li>4. 掌握中国古典舞掰扣步和行步的动作特征,不断提高脚下动作的灵活性及上下肢的配合能力。</li> <li>5. 掌握劈腿中跳、中射雁跳(原地、移动的)、中斜探海跳(带翻身)的动作特征,提高腿部的控制能力以及身体的协调性。</li> <li>6. 掌握汉唐古典舞的基本风格特征,达到上、下肢协调配合,同时提高舞台空间感,能够配合舞姿完成队形调度。</li> <li>7. 通过各种元素动作及综合动作的学习,掌握组合中动作之间的连接和姿态之间的路线,能够很好的将肢体动作与道具协调配合;初步了解水袖的艺术语言,掌握水袖的几个基本技巧动作。</li> </ol>

	10级	<p>一、舞蹈综合素养</p> <p>(一) 把上舞姿组合《五月雨》</p> <p>(二) 中国古典舞身韵组合《别君赋》</p> <p>(三) 旋转组合《出水莲》</p> <p>(四) 点步翻身组合《竹》</p> <p>(五) 步伐训练组合《翘楚伶人》</p> <p>二、审美与鉴赏</p> <p>(六) 戏曲舞蹈组合《戏梦》</p> <p>(七) 表演组合《同桌的你》</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解古典舞身韵带来的身体上的控制，借助把杆较好地完成身体含、展的动律。</li> <li>2. 运用气息和躯干的延展，基本领会中国古典舞体态上“拧、倾、圆、曲”的曲线美和“刚健、挺拔、含蓄、柔韧”的气质美。</li> <li>3. 掌握原地点步转、并立碾转、小射雁转、吸腿转的动作特征，完成舞姿和旋转的协调配合。</li> <li>4. 初步掌握点步翻身的动作要领及特征，通过点步翻身动作的练习提高学生的平衡能力和旋转的协调能力，提高完成技巧动作的能力。</li> <li>5. 掌握中国古典舞圆场步、花帮步、云步、蹉步的基本特征。</li> <li>6. 掌握戏曲舞蹈的动律特征，提高腰、腿的能力，以及身体的韵律感；初步了解当代舞的风格特征，能运用舞蹈语言、节奏和表情，塑造出校园生活的动态形象，表达自己内心的感受。通过音乐、动作、表情、姿态表现内心世界，使学习者热爱生活，并能欣赏美、体验美。</li> </ol>
--	-----	---	---