**华彩中国舞表演课程A3**

**1、泡泡**

**2、明天我会长大**

**3、春游**

**4、小脚丫**

**5、大声唱歌**

**6、金鱼**

**7、礼貌歌**

**8、减减肥**

**9、你笑起来真好看**

**一、泡泡（手臂练习）**

1、训练目的：

通过快速的节奏训练学生手臂的力度及控制力。

2、主要动作及要求：

a、正上位抓泡泡：（以右为例）右手扩指正上位伸出，左手扩指肩前位，抬头目视手。

b、旁平位抓泡泡：（以右为例）右手扩指旁平位伸出，左手扩指肩前位，转头目视手。

c、W手位吐泡泡：双手扩指于W平位，身体前倾，下颚微抬。

3、节奏：

准备位置：体对1点双跪坐，上身放松，右手上左手下放于胸前，低头贴手臂。

准备节奏：

（1）1—8 保持准备位动作

（2）1—10 保持准备位动作

第一段：

（1）1 体对1点双跪坐，上身直立，右手上左手下放于胸前，仰头。

2 体对1点双跪坐，上身直立，右手上左手下放于胸前，低头。

3 体对1点双跪坐，上身直立，右手上左手下放于胸前，仰头。

4 体对1点双跪坐，上身直立，右手上左手下放于胸前，低头。

5 右手上左手下放于额头前，抬头。

6 双手落于W手位

7—8 双手收于胸前，大拇指靠拢。

（2）1 W手位吐泡泡

2 双手收于胸前，大拇指靠拢。

3—8 重复第一段（2）1—2动作

第二段：

（3）1 右起正上位抓泡泡

2 右手落回肩前位

3—4 重复第二段（3）1—2反面动作

5—8 重复第二段（3）1—4动作

（4）1 右起旁平上位抓泡泡

2 右手落回肩前位

3—4 重复第二段（4）1—2反面动作

5—8 重复第二段（4）1—4动作

（5）1—8 重复第二段（3）1—8动作

（6）1—4 收回准备位动作

结束段：

（7）1—8 重复第一段（1）1—8动作

（8）1—6 重复第一段（2）1—6动作

7 W手位吐泡泡

8 自由造型结束

4、提示：

a、手臂练习的过程中强调重拍节奏，一拍到位，头部动作协调配合。

b、结束动作为自由造型，发挥学生的想象力。

5、歌词：

我是个泡泡，他是个泡泡，

你是个泡泡，爱玩的泡泡。

我是一个小泡泡，住在水里面，

冒出头来唱首歌，真的很好听。

bobobobobo，bobobobobo。

bobobobobo，bobobobobo。

我是一个小泡泡，住在水里面，

冒出头来唱首歌，真的很好听。

**二、明天我会长大（胯的练习）**

１、训练目的：通过颤胯、压胯对胯的柔韧练习。

２、主要动作及要求：

a、颤胯：对脚盘坐，大拇指握于脚心处，双胯重拍向下颤动，保持后背直立。

b、对脚盘坐压胯：对脚盘坐，大拇指握于脚心处，双肘向３、７点打开，上身最大限度向前压胯，后背保持平直，目视１点。

c、旁开腿压胯：旁开腿双勾脚，双手掌形，指尖相对，双肘向３、７点打开，上身最大限度向前压胯，后背保持平直，目视１点。

d、目标舞姿：握拳，食指伸出，食指指尖带动经折臂向前平位指出，目视1点。

e、撑坐舞姿：对脚盘坐，双手扩指撑于双膝上，双肘架起，目视1点。

f、强壮舞姿：对脚盘坐，双手握拳，上折臂，拳心向里。

g、长大舞姿：双分腿，双勾脚，同时双臂于３、７点斜上位，握拳。

３、节奏：

准备位置：对脚盘坐，大拇指握于脚心处，目视１点。

准备音乐：

（１）－（２）保持准备位动作

第一段：

（１）１－４　颤胯４次

　　　５－８　保持对脚盘坐压胯不动

（２）１－４　颤胯４次

　　　５－８　目标舞姿

（３）１－８　重复第一段（1）1—8动作

（４）１－４　颤胯４次

　　　５－８　撑坐舞姿

（５）１－８　重复第一段（1）1—8动作

（６）１－４　颤胯４次

　　　５－８　强壮舞姿

（７）１－８　重复第一段（1）1—8动作

（８）１－４　颤胯４次

　　　５－６　长大舞姿

　　　７－８　双臂折回收至肩前位握拳，双肘架平。

第二段：

（９）１－４　保持旁开腿，双肘带动向下颤肘４次，同时右左交替倾头２次。

５ 5－８　双手前点地，保持旁开腿。

（１０）１－８　旁开腿压胯２次，４拍１次。

（１１）－（１２）重复第二段（９）－（１０）动作

结束段：

（１３）１－４　保持旁开腿，右手上左手下，经小臂交叉落至双肘撑地，保持后背平直。

　　　　５－８　保持旁开腿压胯不动，右左交替倾头２次。

（１４）１－８　保持旁开腿压胯不动，右左交替倾头４次。

4、动作提示：

a、颤胯时保持后背直立。

b、对脚盘坐压胯和旁开腿压胯时，身体最大限度向前压胯，保持后背平直。

5、歌词： 我向着未来奔跑，前面是哪个目标。 你们其实比我更想知道，也许明天就会找到。 一起唱，一起跳，一起疯狂也一起闹。 烦恼像，个玩笑，我们瞬间就会忘掉。 我是一个快乐的小宝贝，时间也不会带走我的美 。 迎着阳光唱歌有多陶醉，睡梦中听到你们叫我宝贝。

**三、春游（步伐练习）**

1、训练目的：

不同步伐与舞姿的配合

2、主要动作及要求：

a、横移三拍舞步：（以右为例）右脚先行，平踏步向三点方向走三步，第四步收左脚踏步正步位半蹲，右倾头。

b、行进三拍舞步：（以右为例）右脚先行，平踏步向一点方向走三步，第四步出左脚踵步半蹲，左倾头。

c、平踏步：平脚踏地，落地有声，交替行进。

d、旁追步：（以右为例）右脚向三点方向迈步，左脚快跟贴右脚，右脚向三点方向迈步，第四步重心移动至右脚，左脚绷脚点地，身体对二点，左倾头。

e、旁踏脚：（以右为例）右脚向三点方向迈步，左脚收回到正部位基础上同时做踏脚两次，同时右倾头。

f、蓝天：双臂斜上位，掌心相对，小臂右左摆动。

g、小草：双臂斜下位，掌心相对，小臂右左摆动。

h、笑脸：双手旁斜下位基础上，大臂不动，小臂折回，双手空心拳食指伸出轻点于脸颊两侧，手心对1点。

i、风筝：双手旁斜上位，掌型手提腕，手心向下，指尖对三七点。

g、小鸟：大臂收于肋两侧，小臂向上折回，掌型手提腕，手心向下，指尖对三七点。

k、背书包：双手旁斜下位基础上，大臂不动，小臂折回团手于胸前。

3、节奏：（3／4节奏每小节3拍）

准备位置：正步位旁按手。

准备音乐：（1）-（8）保持准备位动作。

第一段：

（1）蓝天基础上重心移动至右脚，左脚绷脚点地。

（2）重复（1）反面。

（3）小草基础上重心移动至右脚，左脚绷脚点地。

（4）重复（3）反面。

（5）-（6）笑脸横移三拍舞步。

（7）-（8）重复（5）-（6）反面。

（9）风筝基础上重心移动至右脚，左脚绷脚点地。

（10）重复（9）反面。

（11）小鸟基础上重心移动至右脚，左脚绷脚点地。

（12）重复（11）反面。

（13）-（16）重复（5）-（8）

第二段：

（17）-（18）背书包右脚行进三拍舞步。

（19）-（20）重复（17）-（18）反面。

（21）-（22）背书包右脚旁追步。

（23）-（24）重复（21）-（24）反面。

（25）-（32）重复（17）-（24）

第三段：

（33）-（34）旁按手右起旁踏脚。

（35）-（36）旁按手平踏步向右转身至5点方向。

（37）-（38）旁按手平踏步5点方向行进。

（39）-（40）旁按手平踏步向右转身至1点方向，第四拍踏于左脚。

（41）-（48）重复（33）-（40）

第四段：

（49）-（52）重复（17）-（20）

（53）-（56）重复（21）-（24）

4、提示：

a、蓝天、小草动作切忌过于僵硬，模仿轻风吹过的感觉。

b、所有脚步均为平脚落地，三拍舞步要精准，节奏准确，脚下动作清晰。

c、旁追步不强调向上跳，横移既可。

d、组合表演形象，模仿旅行中小朋友开心游玩的状态。

5、歌词：

蓝天白云飘，绿色小草摇，花儿都在笑。风筝高高飞，鸟儿自由唱，心情真美妙。可爱的背起小背包，点心装满袋，脚步好轻快。舒服的微风柔柔吹，晴空暖阳晒，我要去小旅行。

啦啦啦啦啦啦啦啦……幸福的小旅行。

**四、小脚丫（舞姿练习）**

1、训练目的：

对上、下身舞姿的认知。

2、主要动作及要求：

a、脚丫舞姿：双手点肩，正步位前踵步，倾头时身体保持直立。

b、雨滴舞姿：双手于额头前碎抖手，指尖向下，小八字位旁踵步。

c、小船舞姿：双手斜上位屈臂，掌心对2、8点，双脚平踏步行进。

d、小船摆动：双脚大八字位屈膝半蹲、直膝站立，站立同时动力腿单勾脚抬腿，重心移至主力腿。

3、节奏：

准备位置：体对1点，旁按手，正步位。

准备音乐:

（1）—（2）保持准备位动作

第一段：

（1）1—2 脚丫舞姿（右侧），右倾头。

　3—4 上身舞姿不变，右脚收至正步位，头回正。

5—8 重复（1）1-4反面动作

（2）1—4 旁按手位，脚位不变。

5—8 旁按手位，右脚打开至大八字位。

（3）1—4 小船摆动（右侧）

　5—8 重复（3）1—4反面动作

（4）1—4 上身舞姿不变，右脚落至大八字位，身体直立。

　 5—8 上身舞姿不变，右脚收至小八字位。

（5）1—2 雨滴舞姿（右侧），右倾头。

3—4 上身舞姿不变，右脚收至小八字位，头回正。

5—8 重复（5）1-4反面动作。

（6）1—4 旁按手位，脚位不变。

　 5—8 旁按手位，右脚打开至大八字位。

（7）—（8）重复（3）—（4）动作

第二段：

（9）1—6 小船舞姿正步位向1点行进，头微扬。

7 上身舞姿不变，脚下正步位静止。

　 8 保持舞姿静止

（10）1—2 小船舞姿右倾斜，位至右臂旁平位立掌；左臂正上位托掌，脚位不变。

　　　3—4 重复（10）1—2的反面动作

　　　5—6 小船舞姿回正，同时正步位屈膝半蹲。

　　　7—8 上身舞姿不变，下身正步位直膝站立。

（11）—（12） 重复第二段（9）-（10）动作

结束段：

（13） 重复第一段（1）1—8动作

（14）1—2 雨滴舞姿（右侧），右倾头。

　　　3—4 上身舞姿不变，右脚收至小八字位，头回正。

　　　5—6 重复（14）1-2反面动做

　　　7 上身小船舞姿，左脚收至小八字位，头回正。

　　　8 保持舞姿静止结束

4、提示：

a、雨滴舞姿中的旁踵步是在小八字位的基础上，脚跟点至2点或8点。

b、小船摆动时，重心要移至主力腿上。从头部至动力腿，形成一条笔直的斜线。

c、小船舞姿向1点行进时，头部需微微上扬，仿佛一艘承载着成长的小船正在扬帆徜徉于海面。

5、歌词：

我的小脚丫，落在泥土里，变成了小船。

歪歪又斜斜的船航，正不畏惧地前行。

雨后的小船，被洪水掩盖，最后消失了。

歪歪的船航不见了，我终于是长大了。

我的小船，乘载成长，歪歪斜斜，我的小ㄚ。

我的小船，乘载成长，歪歪斜斜，我的小ㄚ。

**五、大声唱歌（方位练习）**

１、训练目的：

训练学生对高低左右各方位的认知。

２、主要动作及要求：

ａ、小狗舞姿：双手掌型，手腕贴于头顶两侧，肘关节对于2点和8点（模仿小狗耳朵）。

ｂ、小猫舞姿：双手扩指，指尖向里，指尖相对，放于觜前，以肘带力做横向开合（模仿小猫胡须）。

ｃ、恐龙舞姿：双手扩指于斜上位，掌心向下，指尖折回（模仿恐龙爪子）。

ｄ、小鸡舞姿：握拳于下颚前，食指伸出，靠拢，提腕（模仿小鸡啄米）。

ｅ、迈大步：右脚起向1点走3步，配合90度摆臂扩指，第4步收成正步，同时双手于正下位把持扩指。

ｆ、碎步跑：身体前倾，屈膝，脚跟立起，脚掌踩地，右左交替碎步跑，双手体旁折臂，空握拳。

ｇ、正步位跳：在正步位的基础上，脚用力推地，跳跃至空中。

３、节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手自然下垂。

准备音乐：

（１）－（２）保持准备动作

第一段：

（１）１－４　迈大步向1点方向行进，配合右左倾头4次。

　　　５－８　正步位跳3次，配合小狗舞姿。

（２）１－４　原地碎步跑

　　　５－６　屈膝半蹲1次，配合小猫舞姿。

７－８　重复第一段（２）５－６动作

（３）１－４　重复第一段（１）１－４动作

　　　５－８　正步位跳３次，配合恐龙舞姿。

（４）１－４　重复第一段（２）１－４动作

　　　５－６　屈膝半蹲１次，配合小鸡舞姿。

　　　７－８　重复第一段（４）５－６动作

（５）１－２ 正步位跳１次，同时双手折臂，掌形手，指尖相对掌心向下，放于额前。

　　　３－４ 正步位跳一次，同时双手叉腰。

　　　５－６ 正步位跳１次，右手旁平位扩指，掌心向前，转头视３点，左手保持叉腰。

　　　７－８　正步位跳１次，右手保持不动，左右旁平位扩指，掌心向前，转头视７点。

（６）１－８　重复第一段（５）１－８动作

间奏段：

（７）１－４　任意选择４只动物中，其中一种动物的姿态作为造型。

　　　５－９　还原准备位

第二段：

（８）－（１１）重复第一段（１）－（４）动作

结束段：

（１２）１－４　碎步跑集中

　　　　５—音乐结束 自由造型

４、提示：

ａ、注意动作大小的对比

ｂ、组合中跳跃的动作不强调绷脚

５、歌词：

大声唱歌，小狗来和，汪汪汪，

小声唱歌，小猫来和，喵喵喵喵喵喵。

大声唱歌，恐龙来和，吼吼吼，

小声唱歌，母鸡来和，咯咯咯咯咯咯。

一会儿高，一会儿低，一会儿东，一会儿西。

只要大家在一起，好不好听没有关系。

大声唱歌，小狗来和，汪汪汪，

小声唱歌，小猫来和，喵喵喵喵喵喵。

大声唱歌，恐龙来和，吼吼吼，

小声唱歌，母鸡来和，咯咯咯咯咯咯。

小声唱歌，母鸡来和 咯咯咯咯咯咯。

**六、金鱼（手臂练习）**

1、训练目的：

手臂的表现力和波浪手的练习。

２、主要动作及要求：

a、波浪手：先经提手腕压指，再经团手落手腕，最后压手腕同时压指展手。

b、胸前波浪手：大臂平伸，小波折回于胸前，同时配合波浪手。

c、水草：从架肘位，向正上或正下做波浪手３次。

d、金鱼吐泡泡：双手团手手心向下，于腮旁架肘，同时鼓起双腮。

e、金鱼鼓腮：双手团手手心向下于腮旁架肘，同时鼓起双腮。

f、小鱼游水：双合手指尖向１点，模仿小鱼游水的样子，左右摆动同时跪立。

g、小鱼潜水：平脚小碎步，半蹲向前行进双手胯旁波浪手，目视前方。

h、小鱼冒泡：平脚小碎步，直立抬头，双手胯旁波浪手，目视正上。

３、节奏：

准备位置：双跪坐旁按手１点方向，目视前方。

准备音乐：

（１）—（２）保持准备动作

第一段：

（１）１－２ 胸前波浪手同时右倾头

（２）１－４ 金鱼吐泡泡２次

（３）１－４ 重复第一段（１）１－４动作

（４）１－４ 胯旁开合２次

第二段：

（５）１－８ 小鱼潜水动作向１点方向行进

（６）１－２ 小鱼冒泡向１点

　　　３－４ 小鱼冒泡右转向３点

　　　５－６ 小鱼冒泡右转向５点

　　　７－８ 小鱼潜水原地半蹲向５点

（７）１－８ 小鱼潜水动作向５点方向行进

（８）１－２ 小鱼冒泡向５点

　　　３－４ 小鱼冒泡右转向７点

　　　５－６ 小鱼冒泡右转向１点

　　　７－８ 小鱼潜水原地半蹲向１点

　　　９－１０右脚后撤单跪立，双手旁按手位。

　　　１１－１２左腿收至双跪坐，保持旁按手位。

第三段：

（９）－（１１）重复第一段（１）－（３）动作

（１２）１－８重复第一段（４）１－８动作

　　　９－１０右脚上步单跪立，双手旁按手位。

　　　１１－１２左腿收至正步位，保持旁按手位。

结束段：

（１３）－（１４）小鱼潜水向７点方向行进。

4、提示：

a、模仿小鱼动作，体现出动作的形象性和趣味性。

b、建议单一练习波浪手。

c、结束段落可由老师安排按排面下场。

5、歌词：

远方的天空一朵云飘过，胖胖的身体长得很像我。

风驾着小船转眼就不见，我想它是掉到天空的池塘里面。

住在水瓶里面的鱼，每天吹泡泡，

等待小雨点偶尔飘过瓶口，落在我身边，

水瓶里的鱼呀游呀游。

我（你）会一天天长大，学会勇敢一点点，

我的肩膀像海洋，包围着你（我），永远让你依靠。

**七、礼貌歌 （踏步练习）**

1、训练目的：

训练平踏步的节奏及腿的灵活性。

2、主要动作及要求：

平踏步：踏步落地时全脚着地，踏地有力。

3、节奏：

准备位置：体对1点，正步位，双手身旁自然下垂。

准备音乐：

（1）—（2） 保持准备位动作

第一段：

（1）1 右脚往右旁踏一步，同时双手叉腰。

2 左脚往左旁踏一步

   3—4  双手斜上位，目视1点斜上方。

   5—8  头回正，目视1点，双手斜上位扩指摆手。

（2）1 右手扩指落于右耳旁，大臂架起。

   2 左手扩指落于右耳旁，大臂架起。

3—4  上身前倾

   5 右手小臂微微上举

   6 左手小臂微微上举，同时右手回到右耳旁。

   7—8  重复（2）5—6动作

（3）1—4  右脚收回正步位，同时双手竖大拇指，收到大拇指点在肩前，大臂架平。

   5—8  双手保持不动，双脚原地平脚碎步，低头。

（4）1 头右转，右手在嘴边轻吻。

   2 头左转，左手在嘴边轻吻。

   3—4  双手轻轻捂嘴

   5—6  双手打开到旁斜下位按掌，上身前倾。

   7—8  双手竖大拇指，收到大拇指点在肩前，大臂架平。

（5）1—4  保持造型，平脚向右原地转一整圈。

第二段：

（6）1—8  上身保持造型，右脚起，双脚交换原地平踏步8次。

（7）1—8  双手前平位小臂交叉，竖大拇指，平踏步8次。

（8）—（9）重复（6）—（7）动作

（10）1—4 右转身3点方向，目视3点，重复（6）1—4动作。

   5 双手前平位小臂交叉，竖大拇指，目视1点，双脚直立。

   6 双膝弯曲

   7—8 双膝伸直

（11） 左转身至1点方向，重复（10）动作。

（12） 左转身至7点方向，重复（10）动作。

（13） 右转身至1点方向，重复（10）动作。

（14） 重复（13）动作

（15） 重复（1）动作

4、提示：

a、通过从家里准备去上学跟家里打招呼、再见及上学路上受到的表扬等形象来训练平踏步。

b、踏步动作时，全脚塌地，重拍在下。

5、歌词：

When I wake up in the morning 说早安 ，

刷牙、洗脸、吃早餐 。

背书包、绑鞋带 ，给爸妈一个 kiss goodbye 。

请、谢谢、对不起 ，有礼貌的小孩笑嘻嘻 。

Please、thank you、excuse me ，有礼貌的小孩让人欢喜。

**八、减减肥（胯的练习）**

１、训练目的：

训练垮的灵活性，与弹跳的能力。

２、主要动作及要求：

ａ、单顶胯：（以右为例）双脚大八字位站立，脚尖对正前，髋部向右最大限度顶出，同时左膝放松。

ｂ、双顶胯：双脚大八字位站立，脚尖对正前，连续重复同一侧单顶胯动作两次。

ｃ、双手斜下位：双手放于旁斜下位，大臂架起肘部弯曲，手心相对指尖向下做肥胖状。

ｄ、双手斜上位：双手放于旁斜上位，空握拳压腕，掌心向旁推出，做伸懒腰状。

ｅ、踏步：踏步落地时，全脚着地，踏地有力。

ｆ、正步位跳：在正步位蹲的基础上，脚用力推地板跳跃至空中。

ｇ、小狗舞姿：双手掌型，手腕贴于头顶两侧，随着跳跃动作的节奏头和手随动。

ｈ、喘息形象：双手叉腰，双脚大八字位，双膝屈膝同时身体前倾，模仿减肥过程中累了喘息的动作形象。

３、节奏：

准备位置：双手叉腰，双脚正部位站立。

准备音乐：

（１）－（４）保持准备位动作

第一段：

（１）１－２　右双顶胯，同时右倾头两次，双手斜下位。

３－４　重复第一段（１）１－２反面动作

５－８　以右起单胯交替顶胯四次，同时头右左倾头四次，双手叉腰位。

（２）１－８　重复第一段（１）１－８动作

（３）１－４ 双脚碎步跑向前行进，双手体旁折臂，空握拳交替摆动，模仿跑步的样子。

５－８　一拍跳落至大八字位，双手叉腰停住。

（４）１－２　右手掌型，手掌心向下，同时下左侧旁腰，手臂向远拉伸。

３－４　还原叉腰位

５－６　重复第一段（４）１－２反面动作

７－８　还原叉腰位

（５）１－２　右双顶胯，同时右倾头两次，双手斜上位。

３－４　重复第一段（５）１－２反面动作

５－８　重复第一段（１）５－８动作

（６）１－８　重复第一段（５）１－８动作

（７）１－８　重复第一段（３）１－８动作

（８）１－８　重复第一段（４）１－８动作

（９）１－４　喘气动作

第二段：

（１０）１－４ 向三点方向行进踏步，右起交替行进四步，双手体旁折臂空握拳交替摆动，交替倾头四次。

５－８ 正步位跳三次，双手小狗舞姿。

（１１）１－４　向五点方向重复第二段（１０）１－４动作

５－８　重复第二段（１０）５－８动作

（１２）１－４　向七点方向重复第二段（１０）１－４动作

５－８　重复第二段（１０）５－８动作

（１３）１－４　向一点方向重复第二段（１０）１－４动作

５－８　重复第二段（１０）５－８动作

结束段：

（１４）１－４　任意摆一个减肥成功后的苗条造型，直至音乐结束。

４、提示：

ａ、胯部运动式腰保持松弛，膝盖松弛随动。

ｂ、体现出跳减肥操时富有动感，活泼可爱的狗狗形象。

５、歌词：

狗狗如果吃太饱，走着走着会跌倒， 快快带狗狗跑跑步，帮助消化身体好； 狗狗吃完就睡觉，主人自己要检讨 狗狗太肥会被笑，所以一起作体操； 一二三四，汪汪汪汪， 二二三四，汪汪汪汪， 三二三四，汪汪汪汪， 四二三四，汪汪汪汪。

**九、你笑起来真好看（平踏步练习）**

１、训练目的：

训练脚下重拍节奏及造型的表现力

1. 主要动作及要求：
2. 想起舞姿：（以右为例）食指伸出，四指空握拳，手心朝下，食指指尖对太阳穴处，同时右倾头。
3. 山川舞姿：双手掌型，中指之间相对放于前斜上位，眼睛看斜上方。
4. 海鸥舞姿：双手掌型，经旁按手位置提腕至旁斜上位，眼睛看前斜上方。
5. 风雨舞姿：双手扩指提腕至额头前，指尖朝下，胳膊肘打开3、7点。
6. 嘴角舞姿：双手掌型，指尖贴于脸颊旁，手腕相对。
7. 眉梢舞姿：双手掌型，手心朝下，中指相对形成一字状，放于眉毛上方。
8. 有你舞姿：食指伸出，四指空握拳，双手手心相对，食指指尖对一点，放于胸前两拳距离的位置。
9. 有我舞姿：双手掌型，左手在外，指尖交叉贴于左肩前。
10. 真好看舞姿：双手掌型，指尖贴于脸颊旁，手腕相对，双腿屈膝半蹲，右倾头。
11. 小花舞姿：双手掌型，手腕相对在头顶上方。
12. 平踏步：双手掌型旁按手，脚下正步位全脚平踏于地面，一拍踏两步
13. 吹散舞姿：经双手团手，嘴巴做吹状同时双手打开扩指至2、8点方向，手掌平摊，双腿屈膝半蹲，身体四十五度前腆
14. 画卷舞姿：双手掌型，小拇指相靠，折臂于脸前，经双手向两侧打开至与肩同宽，同时双腿屈膝半蹲，身体四十五度前腆
15. 节奏：

准备位置：跪坐，双手掌型旁按手，目视一点

准备音乐：

（1）1—8保持准备位

第一段

（1）1—2右倾头，做想起舞姿

3—4头回正，目视前斜上方做山川舞姿

5—6左倾头，做想起舞姿

7—8做海鸥舞姿

（2）1—2双手从海鸥舞姿压腕至旁按手

3—4做风雨舞姿

5—6做有你舞姿

7—8做有我舞姿

（3）1—2重复（1）1—2动作

3—4头回正，做嘴角舞姿

5—6重复（1）5—6动作

7—8头回正，做眉梢舞姿

（4）1—4重复（2）1—4动作

5—6做有你舞姿，同时经跪立上步右脚至单腿跪立

7—8做有我舞姿，从单腿跪立，左脚上步至正步位站立

第二段

（5）1—2双手掌型旁按手，右脚起，脚下原地平踏步四步

3右脚平脚原地踏一步，同时做真好看舞姿

4保持舞姿不动

5—6重复（5）1—2动作

7右脚平脚踏一步，同时做小花舞姿

8保持舞姿不动

（6）1—4双手1拍收回到旁按手，做原地平踏步8步

5—6第5拍右脚原地平踏一次，双膝直立，双手团手，手背朝外，小拇指相靠放于下巴前

7—8做吹散舞姿

（7）1—8重复（5）1—8动作，平踏步往前行进

（8）1—4重复（6）1—4动作

5—6第5拍右脚原地平踏一次，双膝直立，双手掌型，手心对脸前折臂

7—8做画卷舞姿

（9）1—2右转身，往5点行进平踏步四步

3脸对1点，身体拧向8点，双脚对7点，右脚平脚原地踏一步，同时做真好看舞姿

4保持舞姿

5—6，左转身，往5点行进平踏步四步

7脸对1点，身体拧向2点，双脚对3点，右脚平脚原地踏一步，同时做小花舞姿

8保持舞姿

（10）1—2重复（9）1-2

3—4平踏步右转身到1点

5—8重复（6）5—8动作

（11）重复（5）1—8动作

（12）重复（8）1—8动作

结束段：

（13）1—4重复（10）1—4动作

5—6原地平踏步

7—8自由造型

1. 提示：
2. 要求边唱边跳，第一段配歌词记动作
3. 结束自由造型要求吻合主题“笑起来真好看”
4. 做平踏步动作时，膝盖微曲放松

5、歌词：

想去远方的山川，想去海边看海鸥。不管风雨有多少，有你就足够。

喜欢看你的嘴角，喜欢看你的眉梢。白云挂在那蓝天，像你的微笑。

你笑起来真好看，像春天的花一样，把所有的烦恼所有的忧愁，统统都吹散。

你笑起来真好看，像夏天的阳光，整个世界全部的时光，美得像画卷。