

北京市教育委员会2016年度资助项目-15516026

中国风健身舞

创编与推广文化意象的研究

冯爱云 袁睿超 主编



化学工业出版社

中国风健身舞

创编与推广文化意象的研究

冯爱云 袁睿超 主编



化学工业出版社

·北京·

中国风健身舞同舞蹈一样源于生活，又高于生活。但在成为舞台上高雅艺术的同时，又会回归到大众的身边。无论是在公园里，还是在各个社区的活动场地上；无论是在早晨，还是在茶余饭后；无论是年长者，还是年轻人；无论是专业的，还是业余的，我们都能越来越多地看到人们谈论着、欣赏着、起身参与着。这不仅给人们送来了健康，更让人们的心灵受到了美的熏陶。

《中国风健身舞创编与推广文化意象的研究》定位于“通识”，不仅能够满足全国普通院校公共体育艺术课程的需要，而且可以作为体育院校艺术类专业第二课堂的辅助教材，推进高校的素质教育，具有较为广泛的适应性。

图书在版编目(CIP)数据

中国风健身舞创编与推广文化意象的研究/冯爱云，袁睿超
主编. —北京：化学工业出版社，2017.9

ISBN 978-7-122-30101-7

I. ①中… II. ①冯…②袁… III. ①健身运动—研究—中国
IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第156177号

责任编辑：宋 薇
责任校对：边 涛

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张12 字数256千字 2017年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：58.00元

版权所有 违者必究

前言



中国风健身舞是由首都体育学院发起，全国普通类、艺术类高校教师协作编写的，适用于全国普通院校公共体育艺术课程、体育院校艺术类专业第二课堂的教学内容。本书是北京市教育委员会《学科建设——中国风健身舞创编与推广文化意象的研究》2016年度资助项目。

《中国风健身舞创编与推广文化意象的研究》采用综合概括的方法，以图辅文，直观感强。在编写手法上以循序渐进的基础训练为主，具体体现为基本动律、肩、胸背、臂、基本步伐等方面的训练。书中的内容设计充分体现了全国普通院校大学生、体育院校艺术类舞蹈专业的学习特点，在具有相对独立的学科范围和专业性基础上，针对使用对象的特点，以基本技能、易学健身为主要目的，便于学生及校外读者学习掌握。第二章中特别安排了中国民族民间维吾尔族、藏族、中国古典舞、傣族、蒙古族中国风健身舞组合训练，目的在于充分发挥学习者个人的创造力，使其能够自己组织编排出富有中国风健身舞特色的舞蹈，这也是本教材的特点之一。

《中国风健身舞创编与推广文化意象的研究》共5章，由首都体育学院冯爱云副教授、北京大学袁睿超老师担任主编，由首都体育学院王梓霏、姚远、李昂、余梦露老师担任副主编，由河北艺术职业学院杨绯教授、唐山市路北区文化体育旅游局任雪娇老师、北京市商业学校罗良老师、首都体育学院研究生崔宏愿、张璐、左旭、张皓玉、龙娉婷、王悦及本科生赵赛、谭沁雯、刘怡君、刘苏靖、李宛林、王琳、聂艺琮、阎皓新担任编委。第一章中国风健身舞概述第一节、第二节由张皓玉撰写，第三节由崔宏愿撰写；第二章中国风健身舞规定套路动作第一节蒙古族舞蹈《草原雄鹰》由李昂创编并撰写，第二节藏族舞蹈《神秘雪山》由姚远创编并撰写，第三节维吾尔族舞蹈《花儿》由王梓霏创编并撰写，第四节傣族舞蹈《彩云之南》由余梦露创编并撰写，第五节中国古典舞《琴飞墨舞》由姚

远、刘佳创编并撰写；第三章中国风健身舞创编第一节由余梦露、李昂撰写，第二节由李昂、杨绯撰写；第四章中国风健身舞教学与训练法第一节由王梓霏、任雪娇、罗良撰写，第二节由左旭、王悦撰写；第五章发展与应用由张璐、龙娉婷撰写。舞蹈视频模特及动作描述由赵赛、谭沁雯、刘怡君、刘苏靖、李宛林、王琳、聂艺琮、阎皓新担任。本书音乐由袁睿超老师进行整理制作。

《中国风健身舞创编与推广文化意象的研究》定位于“通识”，不仅能够满足全国普通院校公共体育艺术课程的需要，而且可以作为体育院校艺术类专业第二课堂的辅助教材，推进高校的素质教育，具有较为广泛的适应性。

限于作者时间和精力，书中若有不足之处，诚望读者不吝指正！

冯爱云

2017年8月

目录



第一章 中国风健身舞概述	1
第一节 中国风健身舞概念	1
第二节 中国风健身舞的起源与发展	2
一、中国风健身舞产生的背景	2
二、中国风健身舞起源与发展	3
第三节 中国风健身舞的特征与功能	4
一、中国风健身舞的特征	4
二、中国风健身舞的功能	6
第二章 中国风健身舞规定套路动作	9
第一节 蒙古族舞蹈《草原雄鹰》	9
一、蒙古族概述	9
二、艺术特征	11
三、教学要求	12
四、基本动作与技术	15
五、经典短句	17
六、《草原雄鹰》成套动作描述	18
第二节 藏族舞蹈《神秘雪山》	27
一、藏族概述	27
二、艺术特征	29
三、教学要求	29
四、基本动作与技术	30
五、经典短句	34
六、《神秘雪山》成套动作描述	36

第三节 维吾尔族舞蹈《花儿》	52
一、维吾尔族概述	52
二、艺术特征	55
三、教学要求	58
四、基本动作与技术	60
五、经典短句	66
六、《花儿》成套动作描述	67
第四节 傣族舞蹈《彩云之南》	79
一、傣族概述	79
二、艺术特征	81
三、教学要求	81
四、基本动作与技术	83
五、经典短句	87
六、《彩云之南》成套动作描述	88
第五节 中国古典舞《琴飞墨舞》	104
一、中国古典舞概述	104
二、艺术特征	105
三、教学要求	105
四、基本动作与技术	106
五、经典短句	111
六、《琴飞墨舞》成套动作描述	112
第三章 中国风健身舞创编	134
第一节 中国风健身舞创编的四大特点	134
一、音乐与动作	135
二、动律与风格	136
三、调度与画面	137
四、服饰与道具	138
第二节 中国风健身舞组合创编的点、线、面	139
一、单一动作组合	139
二、复合动作组合	148
三、综合动作组合	152

第四章 中国风健身舞教学与训练法	157
第一节 中国风健身舞教学与训练第一阶段——开法儿阶段	157
一、赏欣法	157
二、讲解法	158
三、示范法	159
四、教学范例分析法	160
五、训练法	160
第二节 中国风健身舞的安全与损伤	165
一、中国风健身舞练习时损伤发生的原因	165
二、中国风健身舞常见的三种损伤	166
三、中国风健身舞常见的损伤部位	167
四、中国风健身舞练习损伤的预防与恢复	169
第五章 发展与应用	173
第一节 目前中国风健身舞的发展	173
一、比赛	174
二、培训	175
第二节 中国风健身舞的应用及推广	178
一、中国风健身舞的应用推广分析	178
二、中国风健身舞推广应用的目标和途径	179
参考文献	183



第一章

中国风健身舞概述

第一节 中国风健身舞概念

“概念”一词是反映事物所具备特有属性的一种思维形式，它是科学理论的出发点，也是构成科学理论的基本要素，本文的逻辑起点就是中国风。

“中国风”一直是一个较为宽泛的概念，因此几乎不能知道它到底来源于何处。在马琚的《中国风流行歌曲的文化研究》中提到了几处较早用到“中国风”或与“中国风”相似概念的地方。总而言之，“中国风”是谨代表中国的一种流行风尚和风格。而中国元素是中国风的一种表现形式，任何时期兴起的流行都是建立在一定的文化基础之上的，而中国风的兴起同样也是建立在中国文化以及东方文化的基础之上，是有着自身风格魅力的一种艺术形式。“中国风”在国际舞台上有过几次惊艳亮相，从那之后就有很多人熟识并了解它，它也拥有了众多的粉丝并被广泛应用于文化、艺术等领域。

近几年中国发展势头迅猛，逐渐发展成为具有国际声望的实力强国，健身舞在我国有着悠久的历史，也是舞蹈的一种形式，是一种具有开放性、自娱性、广泛性以及节奏韵律感和艺术美感的舞蹈样式。健身舞以民族文化教育、阳光健身教育、终身体育和审美教育为宗旨，从健身群体的实际需要出发，吸收了基本体操、艺术体操、现代舞等多种元素进行编创，可以使人民大众“寓健身于娱乐之中”。

中国风健身舞是在中华五千年悠久历史的积淀中，在56个民族特色舞蹈的熏陶下，以大众健身舞为基础，融入中国民族民间舞蹈和中国古典舞蹈特色，传承与发扬中国民族民间舞蹈和中国古典舞蹈的文化精髓与表演形式。它用传统与现代相结合的健身方式展现了全新的健身理念，使参与者在运动中陶冶情操、净化自己的内心、感受具有浓郁中国风韵味的传统文化。中国风健身舞，不仅涵盖了中华民族民间舞蹈和中国古典舞蹈的构成元素与特点，而且涵盖了大众健身舞



蹈的特性,是一种既具有健身健美的共性特点又具有自身风格艺术个性特点的、崭新的艺术文化表演形式。同时也是一种被赋予全新理念的健身方式。

中国风健身舞的成长沿袭了健身舞蹈以及操类舞蹈、中国民族民间舞蹈和中国古典舞蹈的艺术表演形式,传承了它们的文化特点,吸取了它们的优秀艺术特点和经验。中国风健身舞的存在符合了广大人民群众强身健体的迫切需要和精神追求以及时代发展规律,满足了广大人民群众的社会文化需求、精神文化需求,并且丰富了人民群众的文体娱乐活动,同时还将丰富我国高校体育艺术教学及学生体育锻炼的内容。它将以往的健身操、健身舞等健身运动方式的体育艺术表演形式提升到了一个新的高度。总体来讲,中国风健身舞就是在民族特色兴起、全民健身热潮来袭、“中国风”兴起的时代背景下,集健身娱乐、竞赛竞体于一身的、全新的、具有民族性的健身项目,它的产生顺应了历史发展的潮流,符合时代发展的客观规律。

第二节 中国风健身舞的起源与发展

一、中国风健身舞产生的背景

谈到任何事物的背景,必定先追究其最根本的起源。事物的兴起都要具备一定的条件,而这些条件就包含了必然因素、必备条件和客观发展的规律。中国风健身舞虽然有其自身的艺术风格和舞蹈特质,但与健身舞、健身操、民族健身舞蹈及其民族健身操相比较而言,也有很多相似之处。例如,民族健身操是由国家民委规定并组织创编的,也是为第十届全国少数民族传统体育运动会民族健身操比赛组织创编的规定套路。这套民族健身操以广大民族典型的舞蹈元素为动作素材,把健身作为首要目的,将民族舞蹈的柔美与健身操的力度结合在一起,突出动作的力度与美感,使民族传统艺术文化与现代健身元素完美融合。健身操的音乐是由一首具有民族性特点的歌曲《我们共同的家》改编而来的,音乐节奏欢快动听,律动感强。这套民族健身操时长为3分30秒,共分为56个八拍,其中的寓意是56个民族。这套民族健身操虽然时间很短,但是却融合了维吾尔族、蒙古族、傣族、土家族、藏族等20多个民族的舞蹈元素,每一个动作都体现着民族性的风格和韵味,将健身操的韧性力度与民族舞蹈的柔美进行了完美的融合。

随着时代的发展,我国全民健身的热潮兴起,全民健身热情日益高涨,中国风健身舞由此出现在了人们的视野当中。1995年《全民健身计划纲要》发布,随后国务院又颁布了《全民健身条例》和《全民健身计划纲要(2011年—2015年)》,对全民健身发展提出了可行性的阶段性任务,与此同时也体现出了全民健身的总纲领和总方针以及全民健身的精神,体现了国家对全民健身事业的重视达到了前所未有的新高度。中国风健身舞就是秉承了国家对于全民健身大力支持的精神信



念,顺应了全民健身的潮流趋势,在国家大力发展全民健身的热潮中兴起,以其独具一格的中国民族民间舞蹈和中国古典舞蹈特色的美吸引了众多健身爱好者。而它本身所具有的健身健心性和娱乐观赏性不仅可以满足人民群众精神文化需求,而且能够使人们的身体素质得到很大的提高。不仅在我国各大普通高校中作为体育艺术课程推广,而且还在体育院校中将其列为辅修课程及第二课堂。此外,中国风健身舞也以其自身的特性培养了广大人民群众的民族认同感和凝聚力,传承了民族文化,成为全民健身热潮中一项具有民族文化性的健身方式。

二、中国风健身舞起源与发展

中国是一个有着悠久历史的文明古国,有着极为丰富的历史文化遗产,这些丰富的历史文化遗产都来源于我国勤劳智慧的人民群众,来自于他们丰富的社会实践,也是中华民族五千年来的历史宝藏是中华儿女勤劳智慧的结晶,也是我国宝贵的历史文化财富。我国的民间舞蹈艺术是56个民族民间舞蹈艺术的集合,在中华民族五千年悠久历史文化长河的洗刷与积淀的背景下传承至今,中国风健身舞汲取了中国民族民间舞蹈和中国古典舞蹈的特色与优点,符合当代人民群众强身健体的迫切需要和精神文化需求,以及人民对健身娱乐方式的需求,丰富了我国高校体育艺术教学以及学生体育艺术教学内容和形式。总体来讲,中国风健身舞是在全民健身热潮中兴起的一种全新的健身方式,既具备强身健体的功能,又能满足人们对于舞蹈艺术的追求,是一种具有中国民族民间舞蹈和中国古典舞蹈特色的健身娱乐方式。

高校体育艺术教学是体育艺术教育重中之重,因此体育艺术教学的发展势必伴随着稳步推进和深化改革,中国风健身舞就是以动作简单、易于掌握、极具特色的民族气息“行走于各大高校之中”。而中国风健身舞如果想要进一步在高校中得到大力的推广,首先就是要丰富我国高校体育艺术教学和美育教学的内容,充分提高高校体育艺术教学和美育教学的质量。近几年来中国风健身舞发展速度迅猛,得到了国家在政策上给予的大力支持,2002年8月时教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,2003年教育部又在2002年的基础上颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导细要》,教育部的这一举引来了各界的高度关注,使得高校体育教育备受瞩目。各个学校也因此为强大本校的教育实力纷纷争相引进中国风健身舞,并且为中国风健身舞课程配备了优秀的教练员队伍。教练员是运动员体育活动的直接组织者,是整个训练过程的直接策划者,是训练队的重要决策者,更是训练活动的主要引导者,教练员自身的受教育程度与教育背景在一定层次上来讲会影响整支队伍未来的发展。因此从一定程度上来讲,教练员水平的高低将会直接影响这支队伍的竞技水平与未来发展。因此说教练员的选材尤为重要。而一名优秀的教练员对运动员竞技能力的提高起着至关重要的作用,甚至对运动员整个运动生涯都起着至关重要的作用。运动员竞技



水平的高低与是否科学、专业、正规、系统的运动训练活动密切联系,而运动员又是竞技体育活动的直接参与者,因此说中国风健身舞的健康发展需要教练员和运动员的共同努力。

中国风健身舞在全民健身的浪潮中大力兴起,发展势头迅猛,成为舞蹈与体育相结合的体育艺术类项目,由于中国风健身舞可以塑造训练者良好的身体姿态、优美的身体曲线、丰富练习者的业余爱好、有利于练习者终身体育意识的建立,并且在一定程度上还能提高人际交往能力和社会适应能力,所以赢得了众多的“粉丝”。而在“2013年中国大学生健美操艺术体操锦标赛”上组委会首次将中国风健身舞列入正式比赛项目。在2014年“CSARA第10届全国健康活力大赛”及2013年、2014年连续两年都开展了全国教师、裁判员培训班,大力发展和传播中国风健身舞。努力提高我国国民的综合素质和体质水平势在必行。

第三节 中国风健身舞的特征与功能

一、中国风健身舞的特征

(一) 民族性

民族性是一个项目形成与发展过程中各个民族在社会生活中所产生的综合反应。是连接各民族人民内在情感的重要纽带,是一个国家向前发展的精神动力。是提高民族自信心和凝聚力的内在驱动力。中国风健身舞既包含健身操的特点又包含着中国舞的舞蹈元素,它是将富含中国特色的元素融入其中,之后又将二者结合巧妙结合起来。这样一来练习者在练习时不仅可以体会到我国源远流长的传统民族文化,又能陶冶情操,树立统一的爱国情怀和爱国意识。中国民族民间舞蹈是民族传统文化的有机载体。由于民族间文化的差异,使得民族文化呈现出独立性和差异性。中国风健身舞是在中国民族民间舞蹈和中国古典舞的基础上创编出来的,几乎每个民族都有独特风格和浓郁的民族气息,带有浓厚的民族文化气息和民族文化内涵。在符合健康健身的前提下,做出具有民族美感的肢体动作。在健身的同时表现出具有中国风、民族风美感的气息。

(二) 多样性

中国风健身舞是民族文化的载体之一,由56个民族人民共同创造。它与民族舞蹈既有共同点,又有差异性。由于各民族生活氛围不同,从而形成了不同的信仰、文化、宗教、习俗、礼仪等。而中国风健身舞是在民族舞蹈基础上创编出来的,因此也延续了这种多样性的特征。其二,中国风健身舞积淀着不同历史的发展以及各个阶段的民族文化因素,它受地域及自然环境的影响,带有着浓烈的地域文化色彩和民族风格特点。其动作风格突出民族舞蹈的特色,操、舞、乐三



者结合使它更具有独特的传承方式,更具有生命力。中国风健身舞中最重要的特点就是突出民族舞蹈的风格。受生存环境、风俗习惯、生活方式、文化传统、民族性格、宗教信仰等因素影响,具有浓郁的地域风格和民族特色的健身舞很多,如蒙古族舞、藏族舞、维吾尔族舞、傣族舞、苗族舞、朝鲜舞、彝族舞、瑶族舞、壮族舞、佤族舞,以及东北秧歌、山东鼓子、云南花灯、安徽花鼓灯等。把这些民族舞蹈加入到中国风健身舞中,内容丰富多彩,赏心悦目,展现了人们多种多样的生活形式,充分体现了中华民族的特色。

(三) 交融性

随着民族间交流的增多和深入,民族文化产生了融合与交融。人们在进行交流时,将本民族的文化习俗等进行了交流,与此同时,各民族人民将本民族的舞蹈也进行了相互交流。大家在交流的过程中,共同学习,在学习的过程中将大众健身舞和民族舞蹈相互融合,最终形成了今天的中国风健身舞。

(四) 普及性

从大众健身的参与度来看,最受欢迎的大众健身舞蹈是中国风健身舞中的舞蹈组合,动作简单易学。而音乐选材大多是旋律优美,且具有中国风元素的流行音乐,容易被广大人民群众所接受。中国风健身舞对舞者的身体条件要求不高,讲究队形的排列与场面的变化,节奏欢快明朗,风格突出,整套动作简单易学,既有操化特点,又不失舞蹈因素,舞蹈主题鲜明,具有较强的教学推广性和健身创新性。民族舞蹈是群众基础比较好的体育运动,有着坚实的群众基础。当前民间很多中国风的舞蹈已经出现,只是没有被整合、提炼和挖掘。如今“两操”协会本着适宜广大人民群众、普及性强的原则,已经开始研发规范的、系统的套路组合并制作成光盘教材。

(五) 健身娱乐性

当前,健身已经成为人们在日常社会生活中除衣、食、住、行以外的重要活动内容。随着我国社会的快速发展,当下许多年轻人越来越受到“亚健康”的威胁,有更多的人把健身提到了日程上来,逐渐重视健康在社会生活中的重要作用,为了顺应全民健身的热潮,越来越多的人投入更多的精力、财力、物力到健身活动中,而拥有强壮健康的体魄是人类从事社会实践活动的前提条件,也是完成个人目标和个人梦想以及实现个人理想的强有力保障。随着人们对于健身要求的提高,集健身娱乐于一体并且更为全面、新奇的健身项目被开发出来。健身舞就是健身项目的一种,它是伴随着优美的音乐,以健身为首要目的,以操舞作为锻炼形式,是众多健身活动中开展最为普遍的形式之一,深受人民群众喜爱。中国风健身舞有两大特点:一是“保持中国民族风格”,二是“强身健体”。中国风健身舞中的舞蹈系列和健身系列的规定套路动作简单易学,用具有传统中国风的



民族音乐作为伴奏,使练习者在锻炼身体的同时陶冶情操,既能锻炼身体又不感觉枯燥乏味,既提高了学习者的学习兴趣,又能学习中华民族博大精深的传统文化,使人们在健身的同时陶冶情操,提升自身的文化素养。

(六) 创新性

创新是一切事物前进发展的必经之路,没有创新就没有发展,没有发展就意味着落后与停滞不前,落后就会被淘汰,对于中国风健身舞来说也是如此。中国风健身舞虽然与健身舞、健身操、民族舞、民族健身操等相类似,但又和这几个项目有着明显的不同。健身舞通常包括现代舞、拉丁舞、民族舞和街舞等,它是人们为了追求优美的身体形态和健康身体而创编出来的体育舞蹈项目,与健身操相比,健身舞更倾向于艺术化,强调的是肢体的优美而不是标准化。健身操通常包括减肥操、瘦身操、有氧操和团体操等,它将体操、音乐、舞蹈等融于一体,为了达到增强体质、提高自身健康而编创的健身项目,相对于健身舞而言,健身操更多强调的是标准化和固定化。而民族舞是一个训练舞种,具有系统化、专业化的训练系统,舞蹈动作优美舒展,强调舞蹈的肢体感觉,没有丝毫的僵硬感,更没有操类的规范性,与操类有着极大的区别。

中国风健身舞巧妙地将健身操与舞蹈结合了起来,这样一来中国风健身舞既具有了“操”的大众性和健身性,又具有了“舞”的专业性和艺术性。中国风健身舞运用了创新思维,将我国民族民间舞蹈的优点融入其中,是一种独具一格的体育艺术类比赛项目之一。

二、中国风健身舞的功能

(一) 健身价值

1. 增强体质

中国风健身舞是一项面向大众的健身舞蹈,以其音乐旋律优美且动作套路简单易学而被广大人民群众所喜爱。在中国风健身舞中不仅有舞蹈成分,还有健身操的成分,使人们在跟随优美旋律的同时进行有氧运动。中国风健身舞能否纳入到高校体育课中,最根本还是要看它是否有体育锻炼的价值,能否为体育教育事业的发展作出应有的贡献;能否培养学生的体育锻炼意识,增进学生的身心健康,促进学生全面协调的发展;能否实现终身体育的目标。世界卫生组织对健康提出了一个明确而全面的定义,即三维健康观:健康不仅是没有疾病和不虚弱,还要在身体、心理和社会适应方面都保持完美的状态。也就是说,健康的标准主要取决于身体健康、心理健康和社会适应能力。

2. 塑造健美形体

中国风健身舞中舞蹈系列的练习对身体姿态有着很高的要求,其中的技术动作深受身体形态的影响,所以在中国风健身舞蹈的练习中身体形态的练习是基础



练习。

（二）健心价值

中国风健身舞能促进学习者的心理健康，提高学习者的审美情趣。中国风健身舞作为一项体育与娱乐兼备的运动，正是现代飞速发展社会中人们巨大的心理压力和精神疲惫与日俱增的一服良药。它的音乐优美动人，能愉悦身心，调整心态，减轻精神焦虑和心理压力，同时在运动中能起到增强自尊和自信的作用。通过比赛的合作与交流，建立和谐的人际关系，形成相互帮助、相互依存、相互提携、团结共进的社会互动行为，具有良好的合作精神和体育道德。中国风健身舞不单单是一项健身运动，因为中国风健身舞中还包含着舞蹈的成分，给健身操注入了民族舞的特征，这样一来大众在跳健身舞时就能伴随着优美的旋律跳起具有民族特征的舞蹈，既能享受音乐带来的美感，又能体会民族舞的风情所在，可谓是起到了健心的作用。

（三）观赏价值

中国风健身舞因其浓郁的民族舞特点而与其他健身舞蹈区分开来，分为两大类。即舞蹈系列和健身系列。当前中国风健身舞的规定套路一共十一套。每一套风格的舞蹈都凸显了自己民族的风格特色，中国风健身舞也因此具有很强的观赏价值。

（四）社会价值

中国风健身舞是一项具有创新性和时代性的健身舞蹈，随着我国教育的发展和改革，中国风健身舞在融入各大院校后，成为体育院校中体育艺术课程的一项补充教学内容和第二课堂，融入到高校的教学中去，这对于促进学生们的身心健康具有十分重要的作用和意义。

1. 适应体育教育的新理念，发扬创新精神

国家体育总局、中华人民共和国教育部将体育课改成“体育与健康课”，目的就是强调体育课不仅是让学生掌握体育技能，而且要使学生保持身心健康及提高社会适应能力。中国风健身舞具有多功能性，不仅能达到锻炼身体的效果，增强身体机能，还能促进心理健康，增强社会适应性，在健身的同时，深化民族意识，不忘历史遗留给我们的丰富遗产。中国风健身舞在高校的开展也是创新能力的引导。在教学中进行创编活动，学生可以尽情发挥想象空间，选择自己喜欢和擅长的主题舞蹈，构思创编出自己世界中最新颖、最动人的画面，这些活动通过舞台表现出来，获得人们的认可，增强自信心和创新欲望，因而不断地努力学习，积累知识，培养自己的创新能力。

2. 丰富和补充高校现行体育教学内容

体育艺术教学是一个团队项目。因此，就需要大家共同合作，相互协助。因



此,这样一来就可以提高学生们的团队协作能力,增强学生们的团结意识,这对于他们以后的发展具有十分积极的影响。在团队协作中,学生们要以团队为中心,顾全大局,这样就能够很好地锻炼学生们把团队利益放在个人利益之上。因此,学生就很容易融入到社会中,并且很快适应社会,这有利于他们以后的发展,让他们越走越远。在高校进行中国风健身舞的教学,对于学生来说是非常重要的,因为这可以促进人体的血液循环,并且能够提高心脏功能。因此,这对于提高学生们的素质是有很大帮助的。人的心血管系统就像是一个运输网,进行中国风健身舞的训练可以促进运输网的畅通,能够有效地促进各个器官的正常运行。中国风健身舞不是一项轻松无负担的运动,它是一项具有一定运动负荷的项目,因此,它是带有运动性质的。这样一来就可以很好地锻炼学生们的身体,以此促进他们的健康发展。由于中国风健身舞中舞蹈系列的动作节奏是比较快的,动作灵活多变比较紧凑,并且它的幅度也比较大,这样就使得训练者在运动时充分调动身体的各个器官高速运转,能够促进人体骨骼肌肉的发育。而当前的高校体育教学一直沿袭着传统的教学模式,教学形式和内容相对单一,已经无法满足学生多样化学习的需要,在一定程度上影响了部分学生参加学习锻炼的积极性,进而也影响了体育教学的有效性。

3. 中国风健身舞在高校的开展具有很强的社会价值

我国地域广泛,民族多样,各地各民族之间存在着不少差异。中国风健身舞运动是一种社会交往活动,它可以消除各个民族因为生活方式、文化差异、地理环境及宗教信仰等因素带来的隔阂。在运动中,可以为广大人民群众提供文化和感情交流的社会媒介,有助于改善民族关系,增强各民族地区的文化和经济交流。



第二章 中国风健身舞规定 套路动作

第一节 蒙古族舞蹈《草原雄鹰》

一、蒙古族概述

（一）文化背景

蒙古族是一个历史悠久的民族，主要聚居在内蒙古自治区，其他分布在新疆、辽宁、吉林、黑龙江、甘肃、青海以及宁夏、云南等地。蒙古族自称“蒙古”，其意可解为“永恒之火”。“蒙古”一词最早见于唐代，即新旧《唐书》中的“蒙兀室韦”。“蒙兀”是“蒙古”一词最早的汉文译名，以后又有“蒙骨”“萌古”“盲骨子”等许多同音译名。“蒙古”汉文译写始见于元代文献，其最初只是一个部落的名称，1206年成吉思汗统一各蒙古氏族部落，建立了东自兴安岭、西至阿尔泰山、南达阴山地区的蒙古汗国。

蒙古族有自己的语言文字。蒙古语属阿尔泰语系蒙古语族，分内蒙古、卫拉特、巴尔虎布里亚特三种方言。早在13世纪初，蒙古族就创造了自己的文字，最初的蒙古文字是在回鹘文字母的基础上创制的。驰骋于浩瀚无垠大草原上的蒙古族，世代逐水草而居，从事着游牧和狩猎劳动，创造了灿烂的草原文化。

（二）蒙古包

作为游牧民族，蒙古族牧民大多居住在圆形的蒙古包内。“包”是“家”“屋”的意思。古时候称蒙古包为“穹庐”“毡帐”或“毡房”等。蒙古包有大有小，大者可容纳600多人；小者可以容纳20个人，其最大的优点就是拆装容易、搬迁简便，非常适宜在草原上生活。生活中的点点滴滴赋予了舞蹈众多的