



Dancesport and Line Dance

普通高校非奥运特色项目系列教材

体育舞蹈 与排舞

◎ 钱宏颖 葛丽华 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

普通高校非奥运特色项目系列教材

Dancesport and Line Dance

体育舞蹈与排舞

主 编 钱宏颖 葛丽华

副 主 编 余保玲 吕荷莉

参编人员 (以姓氏笔画为序)

卢 芬 吕荷莉 朱晓龙 陆 翱

余保玲 赵英俊 金新玉 徐 恬

钱宏颖 章巧珍 葛丽华



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈与排舞/钱宏颖,葛丽华主编. —杭州:浙江大学出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-308-09027-8

I. ①体… II. ①钱… ②葛… III. ①体育舞蹈—教材 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 172485 号

体育舞蹈与排舞

钱宏颖 葛丽华 主编

丛书策划 葛 娟

责任编辑 葛 娟

文字编辑 何 瑜

封面设计 俞亚彤

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 富阳市育才印刷有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 18.5

字 数 373 千

版 印 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09027-8

定 价 30.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

普通高校非奥运特色项目系列教材

学术顾问委员会

- | | | |
|-------|-----|--------------------------------------|
| 名誉主任 | 王 芬 | 北京体育大学副校长 |
| | 陈 劲 | 浙江大学本科生院常务副院长 |
| 主 任 | 吴叶海 | 浙江大学公共体育部主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地主任 |
| 副 主 任 | 吴 键 | 中央教科所体育卫生艺术教育研究中心主任 |
| | 刘海元 | 中国体育科学学会学校体育分会常委、副秘书长 |
| | 徐剑津 | 浙江省教育厅体卫艺处正处调研员、浙江省大学生体育协会秘书长 |
| | 陈志强 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地副主任 |
| | 姜 丽 | 浙江工商大学体育部、国家体育教学指导委员会委员 |
| 委 员 | 胡振浩 | 浙江省经济职业学院体育部主任、国家体育教学指导委员会委员 |
| | 王皋华 | 北京首都体育学院、国家体育教学指导委员会委员 |
| | 金晓峰 | 浙江省丽水学院教育学院院长、民族传统体育浙江省基地负责人 |
| | 张 杰 | 中国美术学院体育部主任、浙江省大学生体育协会健美操分会秘书长 |
| | 赵 军 | 浙江树人大学体育部主任、浙江省大学生体育协会田径分会主席 |
| | 林小美 | 浙江大学体育系主任、浙江省大学生体育协会武术分会副主席 |
| | 董晓虹 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |
| | 虞力宏 | 浙江大学公共体育部副主任、浙江省大学生体育协会网球分会秘书长 |
| | 江晓宇 | 浙江大学公共体育部总支书记、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |
| | 陈忠焕 | 浙江大学公共体育部总支副书记、浙江省非奥项目浙大发展培训基地副主任 |
| | 钱宏颖 | 浙江大学公共体育部教研管理中心副主任、浙江省非奥项目浙大发展培训基地成员 |

普通高校非奥运特色项目系列教材

编 委 会

(以姓氏笔画为序)

卢 芬	付旭波	刘 剑	朱 莉	朱晓龙
江晓宇	吴 剑	陈 烽	张 锐	吴叶海
张华达	张自强	陈志强	陈忠焕	余保玲
林 洁	林小美	林时云	季守祥	金慧娟
柳志鹏	施晋江	顾 民	钱 锋	钱宏颖
黄 力	葛丽华	董育平	董晓虹	程路明
虞力宏	潘雯雯	潘德运		

序

PREFACE

高等学校体育是整个国民体育的基础,是我国体育工作的重点。21 世纪高等教育更注重促进人的全面发展、强调“健康第一”,全面推进素质教育,把教育改革提高到一个新的高度。2010 年《国家中长期教育改革和规划纲要》指出今后十年我国教育改革发展要贯彻优先发展、育人为本、改革创新、促进公平、提高质量的方针。随着社会发展和人的需求的变化,高校的社会功能被不断拓展,体育的育人功能日益突显,目前“办特色学校 创教育品牌”已成为我国众多教育工作者的共识。时代在变,学生的兴趣爱好也在变,丰富高校体育课程资源,开创学生喜闻乐见的体育项目势在必行。

非奥项目是相对于奥运项目而言。中国地大物博,非奥体育项目丰富多彩,通常都是人们喜闻乐见的传统体育项目,具有广泛的传播性、娱乐性,或较强的民族色彩,显示出独特的魅力。这些源自生活的体育项目,更显亲和力,满足了人们对多样化体育的观赏和参与的需求,为促进体育文化交流提供了广阔舞台,促进全民健身活动的广泛开展。

浙江大学公体部依托浙江省政府、浙江省体育局授予“浙江省非奥项目发展培训基地”为契机,依据学校培育的目标,在公共体育教育中确立突出以非奥项目为特色,强调学生的参与性、普及性、趣味性和文化特色,积极发掘非奥项目其特有的健身和文化价值,推动普及和提高。将具有民间、民俗风情和富有地方特色的非奥体育项目运用到大学体育教育之中,为大学生从事终身体育打下基础。使非奥运项目与奥运项目相互促进,真正形成内容丰富多彩、形式活泼多样、学生积极参与的校园体育文化氛围。

这套非奥项目系列丛书包括健美、体育舞蹈与排舞、武术、健美操、定向越野、无线电测向、桥牌、五人制足球、三人制篮球、英式橄榄球、软式网球等十余种,结合健康教育理念,融知识性、趣味性与实用性一体,选题新颖,是目前国内普通高校公共体育教育中不可多得的选项课教材。



北京体育大学副校长

目 录

CONTENTS

上篇 体育舞蹈

第一章 体育舞蹈概述	3
第一节 体育舞蹈起源与发展	3
一、体育舞蹈的起源	3
二、体育舞蹈的发展	4
三、体育舞蹈在中国的发展	4
第二节 体育舞蹈分类、特点与内容	5
一、体育舞蹈分类与内容	5
二、体育舞蹈特征	6
三、体育舞蹈各舞种特点	7
第三节 体育舞蹈对当代大学生健身价值	9
一、体育舞蹈对当代大学生身体健康的影响	9
二、体育舞蹈对当代大学生心理健康的影响	9
三、体育舞蹈对当代大学生社会适应的影响	9
第二章 体育舞蹈基础知识	12
第一节 体育舞蹈基本知识介绍	12
一、舞场与舞程线	12
二、方位与转度	13
三、体育舞蹈术语介绍	14
第二节 基本舞姿	16
一、手型与手位	16
二、立	18
三、基本舞姿	19
第三节 体育舞蹈运步技巧	23
一、引导(Leading)与跟随(Following)	24



二、运步技巧	24
第四节 体育舞蹈音乐	26
一、舞曲是舞步的灵魂	26
二、舞曲的选择与应用	27
三、舞曲的特点与欣赏	28
第五节 体育舞蹈仪表与风度	28
一、现代舞	29
二、拉丁舞	29
第六节 体育舞蹈社交舞礼仪	30
一、着装	30
二、邀请	31
三、跳舞	32
四、致谢	32
第三章 体育舞蹈基本技术及运用	35
第一节 华尔兹	35
一、基本舞步	35
二、华尔兹初级水平	38
三、华尔兹中级水平	42
四、华尔兹高级水平	50
第二节 伦巴	53
一、基本舞步	54
二、伦巴初级水平	55
三、伦巴中级水平	62
四、伦巴高级水平	67
第三节 恰恰恰	72
一、基本舞步	73
二、恰恰恰初级水平	78
三、恰恰恰中级水平	81
四、恰恰恰高级水平	89
第四节 牛仔	96
一、牛仔舞基本舞步	96
二、牛仔舞初级水平	99
三、牛仔舞中级水平	105

四、牛仔舞高级水平	116
第四章 校园集体舞	123
第一节 集体舞队型与编排	123
一、校园集体舞编排要求	123
二、校园集体舞队型变化	124
第二节 校园集体舞介绍	125
一、校园维也纳华尔兹集体舞	125
二、校园萨尔萨集体舞	136
第五章 体育舞蹈运动锻炼与评价	150
第一节 发展体育舞蹈运动的一般身体素质练习	150
一、力量练习	150
二、速度练习	152
三、柔韧练习	153
四、耐力练习	154
五、协调性练习	154
第二节 发展体育舞蹈运动专项技术的练习方法	154
一、舞蹈基本功训练	154
二、扶把练习	155
三、爵士舞练习	157
四、韵律体操练习	157
五、专项技术练习	157
第三节 体育舞蹈运动健身水平的评价	162
一、初级水平评价	162
二、中级水平评价	163
三、高级水平评价	164
第六章 体育舞蹈运动与身体健康	166
第一节 体育舞蹈运动与营养	166
一、六大营养素与运动关系	166
二、运动中营养补充时机	167
第二节 体育舞蹈运动与医务监督	168
一、体育舞蹈中运动负荷的控制	168
二、养成合理的体育舞蹈运动习惯	169





第三节 体育舞蹈运动中常见运动损伤的预防与处理	169
一、腰背痛	169
二、下肢静脉曲张	169
三、肌肉痉挛(抽筋)	169
四、软组织挫伤	170
五、肌肉拉伤	170
六、关节韧带损伤	171
第七章 体育舞蹈竞赛组织	172
第一节 体育舞蹈运动竞赛组织与要求	172
一、竞赛种类	172
二、竞赛组别	173
三、赛曲时间与节拍规定	173
四、舞种	174
五、比赛服装与发型	174
六、比赛程序	175
七、组织机构与任务	175
第二节 体育舞蹈运动竞赛常用规则和裁判法	177
一、竞赛特点	177
二、比赛的裁判标准	178
三、体育舞蹈的裁判规定	179
四、对选手的规定	180
第三节 校园小型体育舞蹈竞赛与活动的组织与实施	180
一、体育舞蹈竞赛的组织与实施	180
二、校园小型舞会的组织与实施	181

下篇 健身排舞

第八章 排舞概述	185
第一节 排舞在世界各地的发展	185
一、排舞的产生与发展	185
二、排舞在我国的发展	186
第二节 排舞分类与特点	187
一、排舞的分类	187

二、排舞的特点	187
第三节 排舞音乐与舞码	189
一、排舞音乐	189
二、排舞舞码	189
第四节 排舞对当代大学生健身价值	190
一、健身价值	190
二、健心价值	190
三、健美价值	190
四、终身锻炼价值	190
五、娱乐价值	191
第九章 排舞基本技术及运用	193
第一节 初级排舞技术	193
一、跨越德克萨斯华尔兹	193
二、昆力奔驰	198
三、喜娃娃	201
第二节 中级排舞技术	204
一、我心永恒	204
二、爱尔兰风情	211
第三节 高级排舞技术	214
一、相约北京	214
二、神秘东亚	221
第十章 排舞运动安全与评价	229
第一节 发展排舞运动的专项身体素质	229
一、排舞运动的一般身体素质及练习方法	229
二、排舞运动的专项身体素质及练习方法	231
第二节 排舞运动健身水平评价	233
一、初级水平评价	233
二、中级水平评价	233
三、高级水平评价	234
第三节 排舞运动中常见运动损伤的预防与处理	234
一、运动应激综合征	234
二、运动脱水	235
三、软组织损伤	235



四、关节脱位·····	235
五、骨折·····	236
第十一章 排舞表演与比赛 ·····	237
第一节 串烧与编排·····	237
一、排舞的编排要素·····	237
二、排舞编排的要求·····	238
三、排舞的串烧·····	239
第二节 排舞表演与服装·····	240
一、排舞规则对服装规定·····	240
二、各排舞风格服装特点·····	240
三、服装的选定·····	240
四、变换服装需要注意的问题·····	241
第三节 排舞比赛规则介绍·····	241
一、评分方法·····	241
二、成套动作评分(10分制)·····	241
三、评分标准与分值·····	242
四、比赛项目和参赛人数·····	242
五、裁判长减分·····	243
六、纪律处罚·····	243
七、特殊情况·····	243
第四节 校园排舞比赛的组织与实施·····	244
一、召开主办单位筹备联席会议·····	244
二、制定竞赛规程·····	244
三、建立竞赛组织机构·····	245
四、领队和教练员会议·····	246
五、比赛进行·····	246
第十二章 大学生体质健康测试指导 ·····	248
第一节 《国家学生体质健康标准》解读·····	248
一、什么是《国家学生体质健康标准》·····	248
二、制定和实施《标准》的意义·····	248
三、《标准》的特点·····	249
四、《标准》的测试项目·····	249
五、《标准》的评价指标·····	250

六、《标准》的评分方法及等级	250
七、《标准》各项测评指标的意义	251
第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作方法	253
一、身高体重	254
二、肺活量	254
三、800 米跑(女)或 1000 米跑(男)	255
四、台阶试验	255
五、立定跳远	256
六、握力	257
七、仰卧起坐	257
八、50 米跑	258
九、坐位体前屈	258
十、引体向上	259
十一、掷实心球	259
十二、跳绳	259
第三节 大学生体质健康与体育锻炼方法	260
一、控制体重的措施与方法	260
二、增加体重的措施与方法	261
三、提高心肺系统机能的措施与方法	261
四、增强肌肉力量和肌肉耐力的措施与方法	262
五、发展柔韧性的措施与方法	263
六、身体锻炼中常见的误区和事实	263

附录

一、《国家学生体质健康标准》实施办法	269
二、《国家学生体质健康标准》大学生评分表	271
三、免于执行《国家学生体质健康标准》申请表	277

参考文献	278
------------	-----

上 篇

体育舞蹈



第一章 体育舞蹈概述



应知导航

什么是拉丁舞和现代舞？你也许对体育舞蹈向往已久。本章能让你初步了解它的起源与发展，区分大众体育舞蹈与竞技体育舞蹈的类别及各舞种特征，为你揭开体育舞蹈的神秘面纱。通过对这门时尚课程的学习，能不断完善大学生生理、心理素质和与他人交往的技巧，提高社会适应能力。相信体育舞蹈一定会把你带入高雅艺术的殿堂，让你享受完美的艺术盛宴。

体育舞蹈是一项新兴的体育项目，简言之，就是国际标准交谊舞。它是以身体动作舞蹈为基本内容，双人配合，融艺术、体育、音乐于一体的体育运动。

在轻快的音乐、轻松的情绪下，体育舞蹈对人体肌肉的协调性、柔韧性和关节的灵活性，动作的节奏感有着积极的作用。体育舞蹈进入课堂，不仅能有效地提高学生的身体素质，而且能满足学生追求健美的体格、优美的姿态、匀称的形体、潇洒的风度的需要。

第一节 体育舞蹈起源与发展

一、体育舞蹈的起源

国际标准交谊舞是由社交舞（交谊舞、舞厅舞）演变而来的。社交舞的来源可追溯到原始时期，那时人类就有带有自娱性、观赏性、表演性的舞蹈活动。男女对舞，最早出现在非洲黑人民间土风舞中，他们多在农闲或者节日，成群结队地在草地或者广场上跳乡村土风舞。因而体育舞蹈是由世界各国最早的民间舞蹈演变而来，其发源地多为欧洲、非洲、南美洲、北美洲黑人聚居地，经历了对舞、圈舞、行列舞、集体舞等舞蹈形式的演变过程。





二、体育舞蹈的发展

到了11世纪,欧洲一些国家王室的舞蹈教师按照宫廷生活和礼仪习俗的需要对民间舞蹈进行加工改造,形成了具有规范形式的社交舞蹈。法国大革命后,宫廷舞也进入了市民阶层,成为人人可跳的社交舞。17世纪下半叶,交谊舞开始在欧洲社会中流行。1768年,在巴黎出现了第一家舞厅,开启了现代社会交谊舞时代。交谊舞经历了100多年的发展,渐渐保留了一些风格鲜明、舞步规范的技巧体系。到了19世纪,法国大革命、工业革命和浪漫主义运动给人们的思想观念带来很大的影响,华尔兹等舞步十分盛行。之后,起源于古巴的拉丁舞也逐渐盛行,并很快传到了欧洲各国。

20世纪初,体育舞蹈也进入一个崭新的历史时期。1924年,英国皇家舞蹈教师协会对当时欧美流行的舞姿、舞步、方向、音乐、服装、技巧等进行规范整理,制定成统一的标准,颁布了华尔兹、狐步、探戈、快步4种舞蹈的步伐,统称为摩登舞,并编写成教材在全世界加以推广,受到很多国家民众的喜爱,形成了一股跳舞热潮。1927年,美国又产生了“吉特巴”舞,当时的美国 and 各国海军士兵由于海上生活比较单调,经常在军舰上跳舞,因此在第二次世界大战期间,当时的“吉特巴”舞,又称“水兵舞”,风靡全球。

1947年在德国柏林举办了第一届世界标准交谊舞锦标赛。1950年在英国的“黑池”举办首届国标舞大赛,称为“黑池舞蹈节”(Blackpool Dance Festival),并把规范后的舞蹈命名为“国际标准交谊舞”,同时确定每年5月在英国黑池举办国际标准交谊舞大赛,“黑池”也成了国标舞的圣地。10年后世界舞蹈组织又整理增加了拉丁舞蹈,拉丁舞世锦赛则在1960年正式推出。

1964年以后,在国际标准交谊舞比赛中又增添了“集体舞”内容,规定有8对男女选手同时参加表演或比赛,把拉丁舞或摩登舞各5种舞种组合起来,编排各种队型,8对选手一起共舞,使比赛增加了表演性与观赏性,舞者以娴熟的舞步、默契的配合及出神入化的队型配合,使音乐、舞蹈达到完美统一。于是,“集体舞”就与摩登舞、拉丁舞共同组成了当代国际标准交谊舞。

目前,国际上存在两个有影响力的国际体育舞蹈组织。世界舞蹈与舞蹈运动理事会(WDDSC),于1950年9月22日在英国苏格兰的爱丁堡成立;国际体育舞蹈联合会(IDSF)于1935年在布拉格成立。1997年体育舞蹈正式得到国际奥委会承认并且IDSF成为唯一代表体育舞蹈的国际组织。2000年体育舞蹈成为悉尼奥运会的表演项目。

三、体育舞蹈在中国的发展

体育舞蹈于20世纪30年代率先进入上海,而后又在天津、广州等大城市广泛流行。1984年以后,先后有日本、英国、美国、中国香港、中国台湾等国家和地区的国际标准交谊

