

◎ 厦门市教育科研专著资助出版项目



CAMPUS

LINE DANCING

校园排

舞

◆ 连仁都 著



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位



CAMPUS

LINE DANCING

校园

排

舞

◆ 连仁都 著



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

校园排舞/连仁都著. —厦门:厦门大学出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5615-4522-5

I. ①校… II. ①连… III. ①体育舞蹈-教学研究-中学 IV. ①G633.951.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 083164 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门市明亮彩印有限公司印刷

2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:11 插页:2

字数:300 千字 印数:1~2 000 册

定价:36.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

作者简介

连仁都，中学一级教师，厦门市骨干教师，海沧区学科带头人。2010年9月被厦门市委、市政府授予“厦门市优秀教师”称号；2011年5月，受聘为福建教育学院“基础教育网”特聘教师；2012年3月，受聘为福建教育学院“名师讲坛”主讲教师；2012年5月被《海峡导报》评为“排舞大师”；2012年7月，被教育部评为全国“特色教育优秀教师”；2012年10月，被评为“全国优秀健美操教练”，为厦门排舞协会理事、全国校园排舞推广核心成员。2010年5月，参加福建省首届中小学教师论文评比，荣获中学组一等奖；2013年3月，“街舞青春”录像课获省一等奖。从事教学工作12年，具有丰富的学校体育教学科研经验，主持或参与国家级、省级、区级课题8项。如：2009年3月，主持中国教育学会“十一五”中小学“体育与健康”新课程资源利用与开发课题的子课题研究；2013年4月，主持全国教育科学“十二五”教育部规划课题“校本科研引领和促进基础教育质量提升的研究”子课题“中小学校本科研与教师专业发展研究”；2013年7月，主持福建省教育科学“十二五”规划课题“农村体育教师专业发展与队伍建设的研究”。有7篇论文在CN刊物上发表，多次参与国家、省、市级论文评比并获得优异成绩。参加了《高中体育与健康新课程教学探索》教材的编写，担任《校园排舞》校本课程教师用书、学生用书主编，撰写《心旅——基层教师成长之路》、《校园舞·武》等著作。





序 一

自新一轮基础教育体育课程改革以来,课程资源呈现出“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”式的波澜壮阔景象。其中,校园排舞以其独有魅力令人耳目一新,受到广大师生的喜爱和欢迎。然而,在我国目前的条件下,实施好校园排舞这门课程并非易事,注定要经历“不经一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香”的阵痛式历练。正是在这种背景下,我有幸结识了一位优秀的年轻体育教师——连仁都老师,他的那种迎难而上的执着精神引起了我的关注。

连仁都老师工作格言是“有为方可有位”,职业理念是“把体育工作当成事业来做,在做的过程,享受快乐”。2007年,他在厦门海沧中学主持并实施校园排舞课程。几年来,他表现出高度的教学责任感和义务感,全方位展示自身的课程决策能力、课程执行能力、问题破解能力和教学魅力,有效彰显了自身的专业发展水准,并用自身的专业发展引导和增强学生的体育学习能力。“有志者事竟成”,而今,厦门海沧中学呈现出体育新课程“山花烂漫”的景象,与之同时还有一系列理论专著问世,我有幸抢先拜读并作简要梳理如下:

在平时的教育职场中,连老师倡导十二字方针,即是:“人无我有,人有我精,人精我特。”这三步走,连老师花了6年时间做到了!

2007年9月,连老师在海沧中学开设排舞课程。当初这个项目大家还非常陌生,他用了2年时间,从课堂教学、大课间、各种场合的展示入手,开始了“从无到有”的历程。其中,高中体育模块每18课时换一个班,2年之后,高中女生都会跳3~5套排舞。

2009年,当校园排舞陆续在一些学校出现时,连老师结合课题研究、校本教研、课程开发与实施等方式,做到了第二步——“人有我精”。在2年时间内,举办全校排舞大赛、区夏令营、全国阳光校园排舞展示、国际交流等活动,利用杂志、报纸、电视等渠道全面宣传校园排舞,逐步把校园排舞打造成该校的精品项目。

2012年,连老师赴福建教育学院进行为期两天的全省校园排舞推广,走进福建省名师讲坛传授校园排舞推广经验;2013年代表海沧区去台湾进行两岸排舞交流,《校园排舞》专著即将出版,连老师又申请了“校园排舞促进校园文化建设”、“校园排舞促进教师专业发展”等课题研究,学校因校园排舞被教育部评为“全国特色学校”,他也被评为“全国特色教育优秀教师”,该校今年开始申报省一级达标学校,“校园舞·武”作为学校办学特色,写入学校发展十年规划,该项目“人精我特”的特质已然明晰。

当前,我国的基础教育体育课程改革正在驶入快车道。与传统体育课程相比,新的基础教育体育课程体系在课程功能、结构、内容、实施、评价和管理等方面都较以往的课程有重大创新和突破,这对于新课程的实施者——体育教师来说,其艰巨性不言而喻。在这一场专业性革命面前,连老师克服了重重困难,他主动出击、精心准备、强势推进,做到了经验的积累、心血的凝聚、学术的反思,并站在一定的理论高度上,对排舞课程实施过程中的各种问题进行较深入的分析,并对体育教师的专业发展提出有针对性的建议。相信本书对体育教育研究者和广大体育教师都有一定的参考价值。

愿体育教师这一阳光下的职业,最终成为能为社会提供独特的、他人无法替代的、不可缺少的高质量服务,并具有较高社会声望和地位的受人尊重的职业。

曾广林

2013年8月8日



序 二

当你们翻开这本书的第一页时,映入眼帘的便是校园排舞理论篇,这些理论源自于我校连仁都老师多年以来校园排舞开发的经验积累与提升。本书图文并茂地再现我校近5年来开展排舞的实况,绚丽夺目的舞姿、劲爆悦耳的乐曲、意气风发的青春少女,组成校园排舞元素,全校师生携手走进阳光体育,参与校园排舞开发。校园排舞帮助我校体育教师实现专业化成长,还成为学校特色项目之一。学生除了学会了多套排舞之外,还实践了“三好四美”目标,提升了自身的综合能力,有些同学带着校园排舞走进另外一座校园,展现校园排舞独特的魅力,将健康快乐带给别人,让更多的人一起分享校园排舞的精彩,炫舞校园,展现自我。

我校的排舞发展得到了各级领导和专家的肯定和支持。2008年6月,“魅力排舞”获福建省中小学体育教学观摩展示优秀体育课评比二等奖;2009年7月,“校园排舞”课例参加全国十城市评比,获得二等奖;2009年9月,《校园排舞的推广及运用》论文获得第十届中运会暨第五届中国学校体育科学论文报告会三等奖;2010年4月,《中国学校体育》杂志记者李兵到校采访,并在该杂志第5期作了专门报道,我校学生大课间跳排舞画面荣幸地成为该杂志第6期封面;2010年6月,我校举办校园排舞大赛,《体育教学》杂志编辑部主任王子朴教授、厦门市社会体育局何玺副局长、教育局体卫处江福生处长、市教科院宋超美特级教师亲临现场指导,《体育教学》杂志第9期报道了我校排舞发展情况;2010年11月,美国密歇根州牛津学区教育总监来我校进行交流;2010年12月,举办全国阳光体育展示,与会领导与来宾近200多人观看了展示,为我校校园排舞走出去提供了一个很好的机会;2011年1月11日,厦视新闻《十分关注》栏目播出有关我校大课间“阳光体育”的专题,介绍排舞开展情况;2011年6月,新加坡女皇道中学来我校进行文化浸濡之旅,校园排舞作为我校特色进行了交流,师生反应热烈,希望多开展校园排舞学习;2012年3月,我校连仁都老师作为福建教育学院特聘教师,在名师网上作校园排舞成长路径的专题讲座;2012年5月,校园排舞作为海沧区校本课程公开课示范课,获得福建教育学院、厦门市教科院等专家领导的一致肯定;校园排舞运动案例代表厦门地区参加全省阳光体育运动优秀案例评比,获得全省“优秀奖”并获全国“入围奖”;2012年5月25日,《海峡导报》专题采访报道我校校园排舞发展现状;2012年6月4日,厦门卫视采访报道我校校园排舞发展现状。

我校连仁都老师有幸参与中国教育学会“十一五”中小学“体育与健康新课程资源利用与开发”课题的研究,给学校体育带来了活力,也为学校文化建设增添了不少色彩,该课题顺利结题了,为学校体育科研作出引领作用。今年我校连仁都老师又主持中国教育学会“十二五”课题“阳光校园·体育美育新课程的导入对学校文化特色建设的实践研究”的子课题研究,研究方向是校园排舞校本特色带动福建区域特色持续发展的实践。

今天我们因为校园排舞走到了一起,我校连仁都老师一些推广措施与方法希望能对大家有所帮助。让我们携手共建校园排舞学习共同体,把校园排舞推向更高的层次。

希望校园排舞能给大家带来快乐!带来健康!

厦门市海沧中学校长 彭存进

2012年12月 厦门



序 三

2007年,大连,排舞,认识了连老师。

2009年,海口,又见连老师。

一切皆因排舞。

连老师打了很多电话给我,说在写排舞的随想,当初没当真,我知道他是篮球专业的,跟连老师接触、沟通后,发现了他独有的特质,这几年校园排舞经过他的推广与提升,得到更全面的发展,连老师做事风格值得广大体育老师借鉴。

上个月,通过Email,接收到连老师的文字。打开一看,着实让我感动,“排舞”两字经连老师这么一写,充实又厚重,可以直言不讳地说《校园排舞》是目前我国关于排舞教育比较完整的一本书,架构清晰、合理。校园排舞经过推广与发展,已然成为海沧中学的特色、海沧区的品牌。2007年至今,已过了1000多个日子,目前排舞在我国很多城市开展得如火如荼,在不久的将来定能呈现燎原之势。连老师就是这星星之火,凭着热情和努力,他已经成长为地区的排舞领军人物,不久的将来定能看到他走出厦门,辐射福建,排舞魅力无限,追求“健康快乐”的人也无限。

“三维发展”、“三好四美”这些源自校园排舞的新词汇,让我的眼帘真切地感受到校园排舞的文化魅力。该校通过对校园排舞的研究,为体育课程营造多种活泼有趣的教学内容,使之成为一项富有乐趣的体育教学,将吸引更多的学生走到户外自觉地参加体育锻炼。通过教、学、研过程促进学生全身心发展和教师教研型转化,促进教师队伍专业化水平的提高。校园排舞各项教学活动围绕多个目标开展,并与其他体育项目和其他学科相结合,以期将校园排舞打造成为中小学校师生最喜闻乐见的项目之一,成为实施素质教育的一项“亮点工程”。

校园排舞在海沧中学人人知晓,也成为海沧中学的品牌,更有幸成为海沧的特色,这与连老师的辛勤付出是紧密关联的。从中国教育学会“十一五”新课程资源利用与开发——校园排舞的推广开始,到“十二五”区域特色互动——校园排舞的实践运用,海沧中学在这方面做得很到位,得感谢该校领导的大力支持。

校园排舞在海沧中学得到丰富的实践。该校以课堂教学、大课间分享、课外提高“三位一体”的模式进行校园排舞的推广,再构建排舞的绽放舞台——举办校园排舞大赛、举办“舞动青春”夏令营,这是“三位一体”推广模式的补充与延续,海沧中学这么全方位地进行排舞推广及实践,着实令我感动。期望在不久的将来连老师能以厦门为基地,把校园排舞推向整个福建省,届时能看到校园排舞在福建省进行地区间的活动交流,最终定期举办福建省校园排舞大赛。

校园是一方净土,一片芳草地,排舞的唯美与魅力自然和谐地融入了校园,魅力排舞,炫舞校园。

国际排舞协会亚洲区分会会长 朱海燕

2012年12月 上海

前言

排舞,字面理解就让人觉得亲切,也就是大家排在一起跳舞。作为一种集体舞,它是集舞蹈、体育、艺术为一体的健身运动,排舞近年来逐渐在我国流行起来,涌进社区、广场,人们学习排舞的热情空前高涨,排舞渐渐褪去它原本神秘的面纱,走进校园,在校园里头,学生们踩着青春的节拍,踏着强有力的音乐,尽情跳跃,排舞的魅力在校园里得到淋漓尽致的诠释。

2006年,新一轮高中体育课程改革在厦门顺利实施,各校积极组织课程设置,把学校自身的特色项目融入课程改革。体育是素质教育的窗口,也是提升个人素质的突破口。体育课程改革,力求大胆创新并结合实际,在实践中不断总结课改经验。新课程强调“以生为本”,让学生在课程中占主导地位,让学生自己掌握学习的主动权,进一步在课堂上实现自主学习、创新学习;校园排舞是一项体育与艺术紧密结合的舞蹈,以“体验式”为主进行实践教学,能让学生在体验学习中培养自身的兴趣爱好,在学习过程中养成热爱锻炼的习惯,树立终身体育意识。在课程实践过程中,教师需要根据学校实际情况,准确把握课改精神,结合排舞特点,把排舞和谐地融入校园,打造校园体育特色。我市虽然在校园排舞推广上还未全面铺开,但我校在进行校园排舞推广及运用研究方面已初步积累了一些好的经验,取得一些成果。例如,2007年9月,我校率先在高中开展排舞模块教学,将其有效地融入高中课程改革,从而把排舞引进校园,迅速普及,目前我校校园排舞教学及研究走在全省前列;2009年1月,我校承接中国教育学会“十一五”中小学“体育与健康”新课程资源利用与开发课题的子课题立项研究,这一期间有关工作得到福建教育学院、厦门市教科院专家领导的肯定与关注,2010年12月该课题顺利结题,中国教育学会把课题结题成果展示现场会安排在我校,现场会得到了省教育厅、市教育局领导的肯定与赞赏,海峡卫视、《海峡导报》等多家媒体进行了专门的报道;2011年1月11日,厦视新闻《十分关注》栏目也专题报道了我校大课间开展排舞情况;2012年6月8日,北京教育学院有关专家率北京市16区(县)师训专家组现场观看我校大课间“校园舞·武”展示,高度评价了我校阳光体育活动开展情况,认为我校“男生很阳刚,女生很柔美,孩子在这里读书很幸福”;2012年7月10日,我校申请“阳光体育——校园排舞”全国特色学校获教育部批准,我校将借此东风,以中国教育学会“十二五”课题研究为契机,掀起校园排舞推广新浪潮。

为了便于与同行进行交流,一起研究,我们将近些年来推广校园排舞的实践经验形成论文,参与区、市、省论文交流,并在《中国学校体育》、《体育教学》等刊物上发表。我校排舞推广已经有6年,排舞在本地区已经不再陌生,取得了不错的口碑,但在实践中,仍有进一步改进与提升的空间。可以就校园排舞推广模式进行有效的探索,除了进行课堂教学外,还可以充分利用大课间、课外训练、走进社区、举办校级排舞比赛、举办夏令营、出去学习交流等渠道来发展。发展到一定水平便可以形成地方特色,作为学校的校本课程来开发,这样就可以使校园排舞朝更科学、系统的方向提升。

本书图文并茂地还原了我校近6年以来校园排舞开发的实况,本人把开展排舞积累下来的经验提炼成文字,很多专用名称源自于实践过程的提炼,有些理论的构建还不太成熟,希望大家提出宝贵的意见。

本书的写作过程得到国际排舞协会亚洲区分会朱海燕会长,福建教育学院曾广林博士,北京大学钱永健教授,厦门市教育学院宋超美特级教师,海沧区教育局陆晓红局长,海沧中学彭存进、陈元章校长,康新鑫、耿红、钟祥光、林枝示、白克奇副校长,罗明华、刘文胜特级教师,盛晓华、颜玉辉主任,杨陆辉、赵慈东、雷文斌、黄红、黄昕老师以及体育组同仁们的关心指导,在此,表示衷心感谢!

连仁都

2012年12月12日

目 录



上卷 校园排舞理论构建

第一章 校园排舞概述	3
第一节 国际排舞	4
一、基本特征	4
二、发展现状	5
第二节 校园排舞	7
一、基本特征	7
二、基本元素	8
三、舞码元素	9
四、队形元素	12
第三节 校园排舞与国际排舞异同点	14
一、相同点	14
二、不同点	15
第二章 校园排舞开发依据	16
第一节 理论依据	17
一、教育学理论	17
二、心理学理论	19
第二节 实践依据	20
一、“三维发展”	20
二、培养宗旨	23

第三章	校园排舞课程开发	25
第一节	课程开发总则	26
	一、开发概念	26
	二、开发原则	26
	三、开发目的	27
	四、开发条件	28
第二节	课程开发要求	29
	一、学生的要求	29
	二、教师的要求	31
	三、学校的要求	33
	四、社会的要求	33
第三节	课程开发规划	34
	一、课程说明	34
	二、课程纲要	35
	三、课程管理	36
第四节	课程开发拓展	39
	一、拓展领域	39
	二、拓展渠道	40
	三、拓展建议	41
第四章	校园排舞课程标准	43
第一节	基础课程	44
	一、“舞风舞韵”	45
	二、柔韧素质	46
	三、耐力素质	48
	四、力量素质	49
第二节	初级课程	52
	一、课程介绍	52
	二、内容简表	53
	三、情景分析	53

四、动作图解·····	54
第三节 中级课程·····	59
一、课程介绍·····	59
二、内容简表·····	60
三、情景分析·····	60
四、动作图解·····	61
第四节 高级课程·····	69
一、课程介绍·····	69
二、内容简表·····	70
三、情景分析·····	70
四、动作图解·····	71
第五章 校园排舞课程评价·····	79
第一节 评价概述·····	79
一、评价原则·····	79
二、评价意义·····	80
三、评价内容·····	81
四、评价模式·····	81
第二节 评价操作·····	82
一、水平标准评价·····	82
二、课堂教学评价·····	83
三、自我拓展评价·····	85
第六章 校园排舞竞赛规程·····	93
第一节 比赛规程·····	93
一、比赛规则·····	94
二、注意事项·····	95
第二节 比赛过程·····	96
一、赛前准备·····	96
二、比赛程序·····	97
三、赛后总结·····	99

下卷 校园排舞行动研究

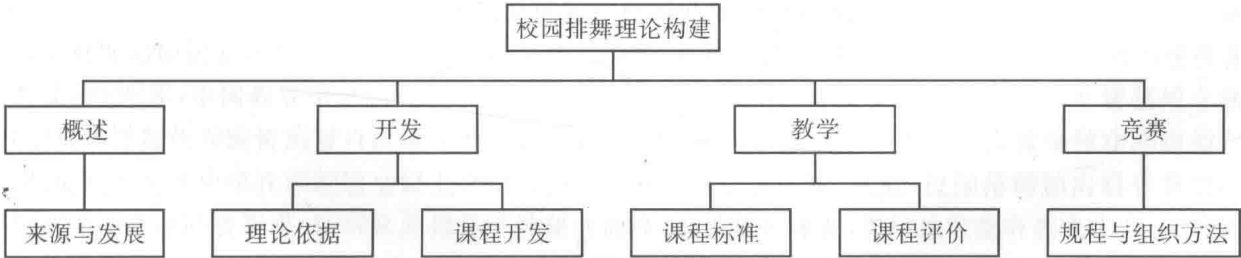
第一章 校园排舞实践探索	103
第一节 学校发展，特色为翼	104
一、背景分析	104
二、实施过程	105
三、预期成果	106
第二节 校园排舞校本课程构建	111
一、内容构建	112
二、结构分析	113
第三节 校园排舞大赛过程总结	114
一、背景分析	115
二、存在问题	115
三、行动安排	116
四、反思总结	118
第二章 校园排舞案例分享	120
第一节 校园排舞大赛	120
一、赛前工作	121
二、大赛过程	123
三、赛后记忆	124
第二节 校园排舞夏令营	127
一、活动方案	128
二、内容安排	129
三、活动总结	130
第三节 校园排舞全国展示	133

一、组织策划·····	133
二、现场演绎·····	134
三、精彩点评·····	135
第三章 校园排舞特色建设·····	143
第一节 创办校园排舞特色学校·····	143
一、特色为翼·····	144
二、科研引领·····	145
三、建设成果·····	145
四、社会影响·····	145
第二节 校园排舞运动优秀案例·····	150
一、学校体育·····	150
二、设计思路·····	151
三、内容结构·····	151
四、使用效果·····	153
参考文献·····	161
后 记·····	162

| 上 卷 |

校园排舞理论构建

上卷以学术的风格入笔校园排舞，以校园为背影，抓住青春的靓丽，在校园的每个角落，书写校园排舞，从校园排舞的概述、开发依据、课程开发、课程标准、课程评价、竞赛六个模块来阐述校园排舞理论体系的构建。





第一章 校园排舞概述

21 世纪,学校体育借着阳光体育这股东风迎来发展的新契机,在国家经济飞速发展的同时,提高全民身体素质成为重要课题,而中小学生的身体素质关系到国家的未来,大力提高在校生的身体素质,成为学校体育的目标,因此学校体育掀起了国家基础教育促进学生全面发展的新篇章。

2006 年,教育部借着高中课程改革这股东风,着力打造大课间校园舞蹈。2007 年 5 月,福建省各地区代表齐聚厦门集美大学体育学院进行为期 3 天的校园舞蹈学习,2007 年 6 月,教育部体育卫生与艺术教育司司长杨贵仁举行新闻发布会,宣布在 2007 年 9 月 1 日推广《第一套全国中小学校园集体舞》。在基础教育阶段,我们国家艺术类课程标准明确指出了舞蹈的重要教育价值。新的课程将更加关注学生人格的健全发展,充分利用学生的生活经验和社会文化资源,鼓励学生进行体验性、探究性和反思性学习,为学生提供生动有趣、丰富多彩的内容和信息,拓宽了学生的艺术视野,提高整体素质,并使艺术学习更有趣、更容易,让每个学生获得成功感。然而,校园集体舞的推广,最终因为种种原因,没有深入下去。

2007 年 6 月,厦门市教育科学院在厦门市海沧中学召开全市中学体育教师(约 200 人)校园舞蹈观摩课,笔者把校园舞蹈带进体育课,与会教师提了不少看法与建议;2007 年 7 月,中国教育学会在大连举办首届“中学体育教师高研班”,并把新课程资源利用与开发提上议程,排舞作为一项新兴项目向中学体育教师推广。2007 年 9 月,新学期开始,厦门市海沧中学也尝试着推广校园舞蹈,借这个机会把排舞融入校园,开始在大课间组织学生学习排舞,同时该校率先在高中模块进行校园排舞选修,校园排舞成为进入中学课堂的一项新兴项目。大课间推广、课堂教学,这标志着排舞在校园开始开发与推广了;2008 年 5 月,海沧中学高中排舞模块班参加福建省课堂录像课评比,获得全省二等奖,从此,校园排舞由厦门走向福建,得到福建教育学院的关注;2009 年,中国教育学会进行“十一五”中小学“体育与健康”新课程资源利用与开发课题的立项工作,其中校园排舞作为新资源被再次隆重推出;2010 年 1 月,全国各地 100 多所课题实验学校在海南举行学习交流,厦门市海沧中学在课题组会议上介绍该校校园排舞推广的经验,从此,校园排舞如雨后春笋般在各课题组所在的省市开展起来;排舞从此揭开了神秘的面纱,走进学校体育,厦门地区就有逸夫中学、前埔北区小学积极推广排舞;2010 年 12 月,中国教育学会在厦门市海沧中学举办全国阳光体育展示,现场会上,近 1 000 名女生同场跳排舞,与会嘉宾有中国教育学会、福建省教育厅、厦门市教育局、海沧区教育局等的领导及来自全国各地的体育界同仁,近 200 人观看了展示,厦门卫视、海沧电视台、《海峡导报》、《厦门晚报》等多家媒体现场报道,海沧中学举行这么大规模、全方位的排舞推广,标志着校园排舞在我国进入了快速发展阶段。

加强校园排舞开发以适应地方、学校、学生的实际需要,不仅有利于校园排舞呈现多种模式共存的良好局面,还有利于学校体育更有特色,学生体育发展更有特长。校园是一方净土,排舞走进校园,踏着青春的节拍,给学校体育抹上一层动感色彩。魅力排舞,和着动感音乐,在校园每个角落,映衬着靓丽的背影,炫舞校园。



第一节 国际排舞

排舞,顾名思义就是练习者排成一排跳舞的一种舞蹈,英文称之为 Line Dance。排舞起源于 20 世纪 70 年代美国西部的乡村舞蹈。国际排舞拥有统一的舞码和音乐,来自不同区域的群体,可以根据同一支舞曲跳出相同的排舞,正因为如此,排舞已经成为国际健身语言。

一、基本特征

国际排舞发展势头很猛,北美洲有美国、加拿大,欧洲有英国、芬兰、挪威、丹麦、俄罗斯、波兰、匈牙利,大洋洲有澳大利亚、新西兰,亚洲有日本、韩国、马来西亚、新加坡等国家在推广普及排舞;在我国有福建、北京、上海、四川、黑龙江、香港、澳门、台湾等近 30 个省、市、自治区、特别行政区蓬勃开展排舞。国际排舞发展很快,至今已有 4 000 多支舞曲,每一支排舞都有自己的独一无二的舞码。新排舞的编制,必须经过国际排舞协会的认证才能够在全球推广。所以,同一支舞曲,全世界的跳法都是统一的。在这个统一的标准下,舞者可以在世界各地享受以舞会友的乐趣。由于不断有新的舞曲出现,排舞不断在更新,跳排舞始终有一种新鲜感。排舞协会还在全世界举行比赛,参加的人数经常打破吉尼斯世界纪录。这也是排舞在全世界广泛传播的原因之一。

(一)国际排舞特点

排舞练习者随着音乐漫步、旋转、舞动肢体。优美的舞步融合了健美操、华尔兹、伦巴、恰恰恰、牛仔舞、踢踏舞、街舞等各种操舞的元素,并将多种元素重新组合成特定循环节奏的动作组合,形成动作起始方向交替转换的练习形式。排舞起先是用吉他和拍手的方式起舞,随着时代的发展,渐渐融入了欧洲宫廷和拉丁式的舞步,舞步多元,风格创新,简单易学,是一种既可个人独享,又可与团体共乐的舞蹈。近年逐渐在我国各社区推广普及,掀起了一股全民排舞的热潮,受到各个年龄层次的欢迎,可以说是老少皆宜的舞蹈。

排舞的每一支舞曲,可由 32 拍、48 拍,或 64 拍等不同的循环节奏组成。所以每支曲子的舞步也随着特定的循环节奏而重复。另外,每支排舞的基本跳法规律还分为 2 个朝向或 4 个朝向交替旋转。排舞融合了很多社交舞的舞步,如曼波、牛仔和摇滚等舞步。在如此多重的操舞元素组合与变化之下,排舞有简单的,也有复杂的,高难度的,让学生能跳出自己的个人风格,完成自己的个性诠释,这更增添了排舞吸引人的魅力。

(二)国际排舞价值

排舞的练习是在优美动听的音乐旋律中,与心灵共舞,把细腻的情感注入舞姿中,并以高超的舞蹈技艺形神一致地表现出各种动与静的姿态,塑造出各种美妙的组合,体现出美的姿态、美的造型,创设出体育与艺术、健与力高度结合的意境,给人们艺术熏陶和美的享受。因此,排舞练习对人的形态、姿态、健康等方面都有较高的要求,经常参加排舞练习是一项很好的形体训练,能提高人体的协调能力,强健身体各个部位的肌肉群,以及增加骨骼的骨密度,具有十分积极的健美作用。

排舞运动,适合各个年龄层次,学练的门槛较低,“凡是会走路的人都会跳排舞”这句话说明了即使是没有舞蹈基础的人,也能进行排舞练习。4000 多支舞曲包含了多种舞蹈和音乐风格,每一支舞曲都配有精心设计的动作舞码。不同性别、年龄层次的人群都有较为适合的运动量和强度。青年人比较喜欢热情奔放、激情洋溢的舞曲和舞蹈类型,可以选择拉丁舞、爵士舞、街舞、维也纳华尔兹等舞蹈风格;中老年人则可以选择舒缓、柔情的华尔兹、民族舞等舞蹈风格。

总之,排舞是将健身性、娱乐性、观赏性、趣味性和群众性等特点融为一体的多元化运动,并与现代生活方式密切相关,目前这项运动在世界上已被列在几大最具健身性项目的首位。