



关槐秀 编著

在美的旋律中健康成长

在美的旋律中健康成长

关槐秀

民族出版社出版 新华书店发行

辽宁阜新蒙古族自治县民族印刷厂印制

开本：787×1092毫米1/32印张：13¹/₄字数：297千

1988年8月第1版

1988年8月北京第1次印刷

印数：0001—10,000册

I S B N 7—105—00434—T/J·54

(汉1)

定价：3.15元

序

夏 翔

我们伟大的祖国是一个历史悠久的多民族国家，各民族都有自己悠久而灿烂的民族文化。其中丰富多彩的民族集体舞就是深受人们喜爱的一种文体活动，它有利于人们的身心健康，有利于增进彼此之间的友谊和团结，有利于民族文化事业的发展。

《在美的旋律中健康成长》一书，是北京市特级教师关槐秀同志（满族）经过三十余年的体育实践，根据青少年和儿童的生理和心理特点而创编的。内容有舞蹈理论部分，各民族集体舞和国外民间集体舞，还详细介绍了舞蹈的基本动作和表演技巧，很适合大中小学生和音乐、体育教师使用。这本书不仅对学生的体质教育能增添新的内容，同时也会起到一种美的情操教育，在培养学生全面发展中发挥出积极的作用。

我希望通过集体舞的传播和教育活动，促进我国各民族青少年和儿童的身心向着美好健康的方向发展，使他们能在美的旋律中健康成长，成为有文化素养、爱整洁、爱文明、懂礼貌、语言美、心灵美和行为美的社会主义新一代。

1987年6月1日

目 录

序 言

舞蹈理论部分

舞蹈的发展和作用

一、舞蹈的发展	(4)
(一) 舞蹈的出现	(4)
(二) 舞蹈的发展	(4)
1. 舞蹈与健康	(5)
2. 舞蹈与教育	(6)
3. 舞蹈与军事	(7)
4. 舞蹈与娱乐	(7)
5. 舞蹈与体育	(8)
(三) 舞蹈的作用	(10)
1. 舞蹈的概述	(10)
2. 舞蹈对人体的影响	(11)
3. 舞蹈是一种美的教育	(12)
4. 舞蹈在体育教育中的作用	(16)
二、舞蹈的特点与分类	(17)
(一) 舞蹈的特点	(18)
(二) 舞蹈的内容与分类	(19)
1. 唱 游	(20)
2. 舞 蹈	(20)
三、舞蹈音乐内容的选用	(22)
(一) 音乐的选择	(22)
1. 音乐的作用	(23)

2. 音乐的选用·····	(23)
(二) 舞蹈内容的选择·····	(24)
(三) 舞蹈教学的指导和组织·····	(25)
1. 通过舞蹈活动进行身体锻炼要注意以下几点要求·····	(26)
2. 根据舞蹈特点在教与学时应遵循以下几点要求·····	(26)
3. 教与学方法的几点建议·····	(28)

舞蹈基本训练部分

舞蹈的基本动作

一、舞蹈的基本动作·····	(33)
(一) 动作的基本方向·····	(33)
(二) 基本部位·····	(34)
1. 身体的基本姿态·····	(34)
2. 基本手型(中国古典舞)·····	(34)
3. 基本脚型·····	(35)
4. 基本手位·····	(35)
5. 基本脚位·····	(36)
6. 芭蕾舞中的手位和脚位·····	(38)
(三) 手臂基本动作的姿态·····	(39)
1. 单手基本动作·····	(39)
2. 手臂的基本姿态·····	(40)
(四) 腿的基本训练·····	(41)
1. 脚的位置·····	(42)
2. 蹲的训练·····	(42)
3. 擦地绷脚练习·····	(44)
4. 小踢腿·····	(46)
5. 大踢腿·····	(47)
6. 跨踹训练·····	(52)
7. 弹腿训练·····	(54)

8. 软度训练.....	(55)
(五) 腰的基本训练.....	(57)
1. 双腿重心下腰训练.....	(57)
2. 单腿重心下腰训练.....	(59)
3. 腰的环动训练.....	(60)
(六) 技巧动作的训练.....	(61)
1. 转.....	(61)
2. 翻身.....	(66)
3. 跳跃.....	(70)
(七) 步法的训练.....	(75)
1. 圆场.....	(76)
2. 双脚碾步.....	(76)
3. 单脚碾步.....	(77)
4. 错步.....	(77)
5. 跪步.....	(77)
6. 单腿小颤步.....	(77)
7. 其他各种步法.....	(79)
(八) 身体各部位中间活动训练.....	(102)
1. 头部练习.....	(102)
2. 肩带练习.....	(102)
3. 肘部练习.....	(103)
4. 腕部练习.....	(103)
5. 手臂的基本位置练习.....	(103)
6. 臂的摆动、绕环和波浪练习.....	(103)
7. 身体的波浪练习.....	(106)
(九) 组合练习.....	(110)
1. 手臂动作的组合.....	(110)
2. 移体重与臂绕环的组合.....	(111)
3. 几种步法的组合.....	(113)

二、集体舞	(129)
1.小蜜蜂.....	(129)
2.友谊舞——邀请舞.....	(133)
3.在党的阳光照耀下.....	(135)
4.友谊花开万里香.....	(139)
5.欢乐舞.....	(142)
6.圆舞曲.....	(144)
7.双人舞.....	(146)
8.三人舞.....	(149)

舞蹈部分

一、唱 游	(157)
(一) 音乐律动.....	(157)
1.节奏游戏.....	(157)
2.节奏表演.....	(159)
3.歌表演.....	(169)
(二) 音乐游戏.....	(178)
1.传、传、传.....	(178)
2.小司机.....	(179)
3.祖国有多大.....	(181)
二、舞 蹈	(183)
(一) 体操舞蹈.....	(183)
1.踏步.....	(183)
2.队形变换.....	(186)
3.徒手操舞.....	(188)
4.模仿操舞.....	(200)
5.韵律操舞.....	(209)
(二) 游戏舞.....	(217)
1.井里有只小青蛙.....	(218)

2.穿山洞.....	(221)
3.斗 鸡.....	(223)
4.介绍两首儿童歌曲.....	(225)
(三) 表情歌舞.....	(227)
1.上 学.....	(227)
2.做 操.....	(229)
3.小青蛙.....	(232)
4.小飞船.....	(234)
5.小朋友的心灵美.....	(237)
6.春天来了.....	(240)
7.我们的航模组.....	(243)
8.挖菜芽.....	(246)
9.介绍几首儿童歌曲.....	(249)

民族民间舞部分

一、蒙古族民间舞.....	(259)
(一) 动作特点.....	(259)
(二) 常用的脚位、手位.....	(260)
1.脚 位.....	(260)
2.手 位.....	(260)
(三) 基本动作.....	(262)
1 基本舞步.....	(262)
2.基本功训练.....	(263)
(四) 集体舞.....	(264)
1.小骑手.....	(264)
2.草原上的红领巾.....	(270)
3.安 代.....	(273)
(五) 舞曲介绍.....	(276)
1.草原赞歌片段.....	(276)

2. 安代	(277)
3. 挤奶舞曲	(277)
二、藏族民间舞	(279)
(一) 动作特点	(279)
(二) 基本动作	(280)
1. 基本舞步	(230)
2. 常用手臂动作	(281)
(三) 集体舞	(283)
1. 金色的太阳	(283)
2. 小山鹰	(284)
3. 弦子	(289)
(四) 舞曲介绍——在北京的金山上	(291)
三、维吾尔族民间舞	(292)
(一) 动作特点	(292)
(二) 基本动律	(293)
(三) 基本动作	(293)
1. 点步	(293)
2. 横垫步	(294)
3. 进退步	(294)
4. 三步一抬步	(294)
5. 错步	(295)
6. 常用手位	(295)
(四) 集体舞	(296)
1. 娃哈哈	(297)
2. 祖国祖国多美丽	(299)
3. 哈密瓜	(301)
(五) 舞曲介绍	(305)
1. 美丽的新疆	(305)

2. 在果园里.....	(306)
四、朝鲜族民间舞.....	(307)
(一) 动作特点.....	(307)
(二) 基本脚位、手位.....	(308)
1. 脚 位.....	(308)
2. 手 位.....	(308)
(三) 基本舞步.....	(309)
1. 平 步.....	(309)
2. 鹤 步.....	(310)
3. 喜鹤步.....	(310)
4. 波浪步.....	(310)
5. 丁字推移步.....	(311)
6. 垫 步.....	(311)
7. 蹉 步.....	(311)
8. 滑 步.....	(311)
(四) 集体舞.....	(312)
1. 小白船.....	(312)
2. 道拉基.....	(315)
3. 荡秋千.....	(319)
(五) 舞曲介绍——打谷场上.....	(325)
五、傣族民间舞.....	(326)
(一) 动作特点.....	(326)
(二) 基本手形、手位和脚位.....	(327)
1. 手 形.....	(327)
2. 手 位.....	(328)
3. 脚 位.....	(329)
(三) 基本动作.....	(330)
1. 基本舞步.....	(330)

2.手、头、肩的训练·····	(331)
(四) 集体舞·····	(331)
1.赶 鸭·····	(331)
2.金孔雀·····	(335)
(五) 舞曲介绍——孔雀献给解放军·····	(341)
六、汉族民间舞·····	(342)
(一) 动作特点·····	(342)
(二) 舞蹈动作的基本动律·····	(343)
(三) 手臂动作·····	(344)
1.东北秧歌的毛巾花·····	(344)
2.云南肩花·····	(346)
3.陕北秧歌手臂动作·····	(347)
(四) 基本舞步·····	(347)
1.东北秧歌舞步·····	(347)
2.云南花灯基本舞步·····	(349)
3.陕北秧歌舞步·····	(350)
(五) 集体舞·····	(350)
1.拥军秧歌·····	(350)
2.秧歌舞·····	(353)
(六) 舞曲介绍·····	(355)
1.红绸舞·····	(355)
2.东川采茶·····	(355)
3.陕北民歌曲·····	(356)
七、苗族民间舞·····	(356)
(一) 动作特点·····	(356)
(二) 集体舞——庆丰收·····	(357)
八、彝族民间舞·····	(360)
(一) 动作特点·····	(360)

(二) 集体舞——阿细跳月·····	(361)
(三) 舞曲介绍——欢乐的彝寨·····	(363)
九、高山族民间舞·····	(364)
(一) 动作特点·····	(364)
(二) 集体舞——高山青·····	(364)

外国集体舞部分

一、外国集体舞介绍·····	(373)
1. 美国集体舞——铃儿响叮当·····	(373)
2. 匈牙利舞曲——匈牙利三人舞·····	(375)
3. 丹麦儿童游戏舞——快乐的伙伴·····	(376)
4. 苏格兰双人舞——通往海岛的小路·····	(379)
5. 南斯拉夫舞——南斯拉夫集体舞·····	(381)
6. 奥地利双人舞——七步舞·····	(382)
7. 希腊舞曲——希腊圆舞·····	(384)
8. 舞曲介绍·····	(385)
二、苏联学校中的现代舞教学简介·····	(391)
(一) 四年级现代舞蹈动作·····	(391)
(二) 五年级现代舞蹈动作·····	(394)
(三) 六年级现代舞蹈动作·····	(397)
(四) 七年级现代舞蹈动作·····	(400)
(五) 八年级现代舞蹈动作·····	(403)
三、教授现代舞蹈的方法和建议·····	(405)

编后记

舞蹈的发展和作用

现代科学“体质教育”的实质，是把着眼点放在人体的发展上，研究如何使人体形态、内部机能和外部活动能力发展得更加理想和完善。

纵观世界各国，现代体质教育中都很重视舞蹈内容（日本称为“表现运动”；苏联从1927年开始在学校体育教育中就有舞蹈教学内容），注意发展青少年儿童一代的智能，培养他们的韵律感、谐调审美和创造力。我国目前尚未将舞蹈正式列入学校体育教学大纲中，但是，随着我国物质文明、精神文明的建设和科学技术的发展，舞蹈已受到学校师生和家长以及社会上人们的重视，并把舞蹈作为学校体质教育、美育教育和课外、校外、节假日，以及人们休闲娱乐时的一个重要内容开展起来。同时，现代体育的内容也越来越丰富，日益与舞蹈、音乐、雕塑、表演等艺术发生更密切的关系，这是我们应该重视和研究的。

书中介绍的舞蹈素材，除了供给学校师生、家长、厂矿机关青年参考使用外，也希望能共同研究、探讨舞蹈的教育作用，提出有关舞蹈教育的建议，使舞蹈能够发挥增强人们体质，开发智力，陶冶情操，培养良好品德，活跃生活，振奋精神等教育作用。使人们能够在美的旋律中健康地成长，为社会主义现代化建设作出贡献。

一、舞蹈的发展

（一）舞蹈的出现

原始人类在劳动和为了生存与大自然斗争中，走、跑、跳跃、投掷、攀爬、游泳等能力得到了发展。正是由于这些技能的发展，也发展了人类自身。人们为了取得自然界的物质而运动腿、臂、头和手，在改变身外的自然时，也改变了本身的自然。人体在劳动中的活动，可以说是最初的体育形态。随着生产工具的改进，社会生产力的发展，剩余生产力和私有制的出现，人类生活中有了娱乐、宗教、教育、战争等复杂现象。在原始社会后期，在一些生产较为发展的部落中，也有一些休闲的时间，开始出现了各种娱乐活动，如“击石附石”、“百兽率舞”，是人们在休闲时，以击石的音响为节奏，手舞足蹈地模仿着百兽的形态，再现人们狩猎中的优美动作，表达他们对生活的喜、怒、哀、乐之情。人的身体活动同这些现象相结合，使原始的体育形态前进了一步，舞蹈就是随着古代体育的幼芽破土而生的。

（二）舞蹈的发展

舞蹈萌芽的产生，在中国和其他文明古国都有大量的历史文物记载。如在青海省大通县上孙家寨挖掘发现，在距今已有1万年到4千年的新石器时代就有带舞蹈画面的陶盆。在陶盆的内壁，画有三组舞蹈人的形象，他们手牵着手，整

齐、协调地翩翩起舞。从这些形象可判明原始社会以舞蹈形式出现的身体活动，就是人体的操练。在探讨舞蹈起源时，除了充分注意到生产劳动这一决定因素外，还应看到舞蹈起源的其他因素。比如在原始社会，人们经常从事一些宗教和祭祀活动，以各种抒发感情的活动表达对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈艺术活动；由于部落之间的冲突而发生的格斗，出现了各种格斗的动作；在休闲时为了精神愉快，跳起舞和做一些有趣的活动；为了治疗一些疾病而进行的保健活动等，都与舞蹈的起源有直接关系。特别是这些活动又对舞蹈的发展起了更重要的作用，甚至远远超过生产劳动。由此可见舞蹈的产生是多源因素。

总之，随着社会生产和生活的不断发展，科学技术、文化教育的进步和生产劳动、军事活动以及宗教祭祀等活动相结合的舞蹈，便逐步形成了专门体系。

1. 舞蹈与健康

舞蹈成为专门体系是和人们对它发展身体，增强体质的特殊作用的认识分不开的。从历史资料可看出，人们很早就对舞蹈的强身和医疗作用有了认识。在我国古代，把舞蹈和人体的健康紧密地联系在一起，从而形成利用舞蹈进行强身和防病、治病的优良传统。如远在我国原始社会末期的尧舜时代，相传“阴康氏”就创造了“消肿舞”来防治关节病。据说尧的初期，气候很不好，由于雨水很大，造成了大面积积水 and 气候潮湿。在这种恶劣的自然环境中生活，人们的心情十分忧愁和憋闷，肢体很少活动，肌肉也逐渐萎缩了。为了改变人们的身体状况，就出现了一种舞蹈，其目的和作用就是要疏导“郁阏而滞者”的“民气”，改变由于恶劣的生活环境给人

造成的“筋骨瑟缩不达”的状况。这表明在我国原始社会后期，人们已经开始意识到某些身体活动，对于保健祛病的作用，从而较早地运用了舞蹈的方法，为增进人们身体健康服务。模拟式的舞蹈和具有祛病作用的“消肿舞”对强壮筋骨、防病健身以及对后世形成的一些体育活动都有着直接的影响。战国时期出现的“导引”，其中就有熊经鸟伸之类的动作。在汉后期的“华佗五禽戏”也是古代模拟式舞蹈的发展。

2. 舞蹈与教育

舞蹈的发展与教育的发展是紧密相联的。自从教育形成独立的体系后，舞蹈始终是教育的组成部分，作为教育的基本内容之一而出现。公元前十一世纪，在西周以盛行的射、御与礼、乐、书、数“六艺”构成的教育内容中，舞蹈就是学校教育内容之一。不同年龄学习不同舞蹈。《礼记·内则》中有：“十三舞勺，成童舞象，二十舞大夏。”勺、象、夏都是舞名，勺是文舞，象、夏都是武舞。又按舞蹈的难易与规模分大舞小舞。小舞有五种：拔舞、皇舞、旄舞、干舞和人舞，是成童和成童以前的学生学习的，由乐师教习。大舞有七种：云门、大卷、大咸、大磬、大夏、大获和大武，是年满二十岁的学生学习，由大乐师教授，教习时，按严格的规则进行。设“大胥”管舞者位置及变化，设“小胥”巡视舞蹈行列整齐，有不认真、不守纪律的，要受到训斥或鞭打。学校教舞目的有两个：一是教之以舞，所以“均调其血气，而收束其筋骸，条畅其精神，而涵养其心术。是以血气和平，耳目聪明，移风易俗，天下皆宁。”二是加强道德修养，“教国子以舞，使之委蛇曲折，动容貌习威仪，就其抑扬进退之节，以消其骄淫矜夸之习。”唐代女子体育项目中也有舞蹈，

古希腊的斯巴达教育体系中，同样把音乐舞蹈列为主要内容，雅典体育还注意人体的全面发展，协调匀称，注意身体的健美和动作灵活，培养身心和谐发展完美的人。随着教育的发展，在教育中的体育内容、组织方法不断充实、完善，从而促进了舞蹈的发展，产生了近代舞蹈在教育中的萌芽。

3. 舞蹈与军事

舞蹈的产生不仅与军事有关，而且它的发展直接受军事的影响。如春秋战国时期，军事训练促进了体育的发展，习武就成了当时学校和民间的主要内容，象剑术就受到重视，出现了不少精于击剑的人，常常拔剑而舞之。到了秦汉时期，剑术又有了发展，除了御防敌人与防身，由俩人对练，有攻防含意，有时也表演助兴，做各种表演舞剑的动作。公元前二千多年，斯巴达人在军事体育训练中，除了赛球和作战游戏外，就是音乐舞蹈。音乐是为了发扬尚武精神，舞蹈具有敬神性质，并且是军事体育动作的模拟。雅典人在进行身体练习时，除了着眼于军事训练之外，还注意身体的健美、匀称和动作协调灵活的训练。并通过体育培养人的勇敢、果断等品质，以便在战时或平时都能为国效力。近代德国兵士运动中，还有绳舞，古茨穆茨把舞蹈列入了基本运动，这样不仅丰富了体育内容，而且也使舞蹈得到广泛的发展。

4. 舞蹈与娱乐

舞蹈的发展与人们休闲娱乐也有密切的关系。据《吕氏春秋·古乐》记载：“三人操牛尾，投足以歌儿阙”，《尚书·益稷》中的“击石附石，百兽率舞”，均为人们庆祝活