

拉丁舞

教
学
法

高超 — 著



中央民族大学出版社
China Minzu University Press

高超——著

拉丁舞教学法

ISBN 7-309-04215-7



中央民族大学出版社
China Minzu University Press



图书在版编目 (CIP) 数据

拉丁舞教学法 / 高超著. — 北京: 中央民族大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5660-1509-9

I. ①拉… II. ①高… III. ①拉丁舞—教材 IV. ①J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 096502 号

拉丁舞教学法

著 者 高 超

责任编辑 赵秀琴

助理编辑 于秋颖

责任校对 胡菁瑶 赵 静

封面设计 舒刚卫

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 (发行部) 传真: 68933757 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京盛华达印刷有限公司

开 本 787×1092 (毫米) 1/16 印张: 14.5

字 数 210 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

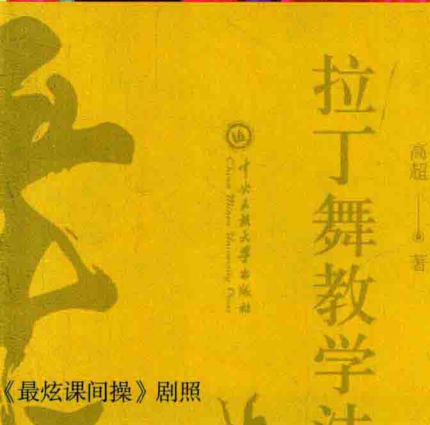
书 号 ISBN 978-7-5660-1509-9

定 价 75.00 元

版权所有 翻印必究



《弗拉门戈之夜》剧照



《最炫课间操》剧照





中央民族大学出版社
China Nationalities University Press

拉丁舞教学法



《棋韵》剧照



《南京 12·13》剧照





《小篆》剧照





伦巴启蒙《蝴蝶》剧照

序一

孩提时代，看到有高手演示不一样的双人舞，动感、飘逸，且又婀娜多姿，悄悄地问他人这是何舞？答曰：这是国际标准舞！

后来深入求学、研习，渐渐地发现风靡世界的国际标准舞在风格流派上各自精彩，多以师父传徒弟的方式教授，鲜有教材教科书的文字教育，即使是学院派的教育，教科书也多是对组合套路的名称和术语的解释的拷贝而已，能称得上技术层面的文字教材凤毛麟角。

今日，阅读到高超老师的处女作，感叹国标舞高手中还有如此着迷文字传承的舞蹈老师，再细读此教材，从内心里高度欣赏！从一位院校本科毕业生到比赛高手，再到院校的拉丁舞教师以及社会艺术教育工作者，高超在著作中倾注了十多年受教育和从事教育工作所获取的国标舞知识与国标舞文化。通过该著作，作者不仅与大家分享国际标准舞的拉丁舞系列之技术要领，还从社会艺术水平考级考官的角度传播国际标准舞艺术。

文化的传承，以文字为载体，配以言传身教。出版这本由拉丁舞高手老师编写的著作，将是国际标准舞艺术教育的一大幸事！

温亮富

中国职业A组拉丁舞、标准舞和表演舞冠军

亚洲职业标准舞冠军

全国社会艺术水准考级考官

英国皇家舞蹈教师协会 ISTD 全球考官

中国艺术职业教育学会 CEFA 国际标准舞艺术总监

序二

高超老师将这本书的前言和目录发给了我，给了我一个任务——给这本书写篇小序。

高超跟我的交情是从中国歌舞团艺术学院创办时开始的。2003年9月，中国歌舞团与广东海洋大学（当时叫湛江海洋大学）合作创办中国歌舞团艺术学院，我受中国歌舞团的委派直接参与学院的筹办，并负责院长的工作。创办学院，第一件事就是找老师，因此，我把大部分时间和精力都放到了聘请优秀师资上面。学院开办时，教学团队人才济济，除了有著名舞蹈编导家房进激、黄少淑教授，年轻教师也很优秀，高超也是这时期进入学院负责拉丁舞等舞蹈教学的。

高超毕业于北京舞蹈学院国际标准舞专业，专业很棒，个人教学也很有主见，并虚心求教于黄少淑和孙亚民教授，学习舞蹈编导知识，编创的作品也获得过很多有分量的奖项。他是一位脑子停不住、行动停不住的人，不久又在校外开办了一个舞蹈培训机构，办得还很红火。就是这样一位有方法出成果的优秀教师，职称却总因论文和课题评不上去。对教学而言，把课上好且教出成果，作用远大于一篇论文，但教学成果却不能成为晋升职称的标准，这让许多在第一线教学的人在职称评定上遇到瓶颈。幸好，高超不被这一现象所左右，将十多年的教学实践汇总成书。我写这篇小序，一是为高超所感动，二是希望那些不符合社会发展的条条框框尽早得以改变。

舞蹈教育其作用已经无须多讲，于美丽的湛江绽放的拉丁舞艺术，得益于高超的努力耕耘，希望高超能在这里开拓一片新天地。

林伟源

重庆歌远之星文化发展有限公司董事长、《农民日报》总编室原主任、

广东海洋大学中国歌舞团艺术学院原院长

前 言

当本书写到快7万字时，才发现要写前言了。有的工作想做一直没做，有可能太忙，有可能太懒，也有可能是没有意识，或反应迟钝。笔者应该是反应比较迟钝的这种了。想写书的动机来源于两位老师的提醒。有一次出差，丁永成副院长说：“高老师啊，其实你可以把你的教学经验，把你对拉丁舞的理解汇总起来，写一本教材。再说，这对你评职称也有好处。”再就是水产学院的侯刚博士对我说：“你来海洋大学多久了，都十几年了，你不写本教材？再过一些年，你也就快退休了，你不给广东海洋大学留下点什么？”是啊，确实在广东海洋大学教学14年了，加上机缘巧合，10年前为了给舞伴找点儿事做，就帮她开了一家国标舞俱乐部，从此便忙碌于、奋斗于校内外的拉丁舞教学工作。

投身少儿拉丁舞教学10年来，再没有了周末的休闲。很多学期，自己除了校内校外每周讲授44节课，还要备课、编舞、参赛和带队比赛，以及思考俱乐部的教学管理。想过将俱乐部转移到一个租房成本低的地方，但是为了给这些可爱的孩子提供一个相对舒适的学舞环境，还是坚持做了下来。由于我们不增加店面，所以便有更多精力研究教学，这也是俱乐部存活下来的重要理由。但不能否认，自己曾被一些问题烦扰许久。

第一，什么样的拉丁舞教师是成功的？世俗的评价，一是学生多，教师赚钱多；二是学生跳得好，比赛获奖。笔者认为：立德树人和刺激消费绝不能相提并论。另外，好与差，应在同一个教育目标下进行比较，在素质教育的视角下，舞“好”，不仅需要完成较好的舞蹈效果，更需要通过舞蹈教育，使学生了解身心，发展创新思维。这种好与差不应以舞蹈技术稳定性来衡量，更不应以比赛是否获奖来评定。

第二，什么样的教材是实用的教材？很多教师都在等着一本实用的

教学大纲“横空出世”，希望借以解决自己的教学问题，尤其是实现标准化（好再扩大规模）教学。实际上，舞蹈技术容易理清，但教学过程中，教学目的等因素的不同，导致每位教师必然面对特有的问题。

第三，自己是否应该从教学走向全职管理？身边很多人提醒过我：“你要多招生，开连锁店，把教师招聘到、管理好，你只管带好高级班，基础的教学交给助教做。”只有个别的朋友会提道：“也许你这种行业不需要这样。”好言相劝如浪潮，由于自己的个性不爱好管理，经济实力也不强，便始终没有去发展多家直营店，但培训教师和带高级班过程中，也不可避免地遇到过领导管理和教学质量问题。所以，我坚持认为管理工作应留给喜欢和擅长的人。

其实以上的三个问题，甚至还有很多未提到的问题，有一个共同点，那就是“逐利”。当人们追逐于以最少的工作时间换取更多的金钱时，便会忽略劳动对人格的磨砺作用，也会有愧于自己的内心，自然也就谈不上什么幸福感。

“拉丁舞教学”可以归属于技术培训，是教师的谋生手段；也可以归属于素质教育，但需要教师率先做起。《礼记》中有一句话：“经师易得，人师难求。”“经师易得”，传播知识容易；“人师难求”，以自身的行为、品行影响学生的老师才是难以寻求的。

10年前，我认为夺得冠军很重要；

6年前，发现健康和快乐更重要。

舞蹈教室，不仅教授技术，更应重视人格培养。

老师的修养，在孩子眼里总会被放大。

老师为孩子创作舞蹈，启发真、善、美的品格；

孩子的表演，无论催人泪下，还是气势磅礴，都是文化的支撑。

原点就是一个正念，一次坚持！

高 超

2017年8月

目 录

第一章 拉丁舞教学的基础知识	1
第一节 拉丁舞的基本知识	3
一、拉丁舞概述	3
二、拉丁舞专业术语	5
三、拉丁舞技术通则	19
四、拉丁舞的特性技术	37
第二节 拉丁舞训练的生理学原则	42
一、运动素质在拉丁舞中的作用	42
二、舞蹈损伤的预防	44
三、拉丁舞准备活动教学的原则与特点	47
四、儿童少年骨骼和肌肉的特点与拉丁舞训练	50
第三节 对教师 and 教学方法的思考	53
一、拉丁舞教师的基本能力和作用	53
二、教学方法的种类和作用	55
三、教学方法理论研究的缺乏	57
四、教学方法实际应用的重点	60
五、教学环境的创造	61
第四节 对少儿拉丁舞初级班教学的思考	62
一、沟通服务	62
二、课堂教学	64
三、舞台实践	68
第二章 拉丁舞教学实践的研究	71
第一节 拉丁舞常用舞步的运动技术解析与课堂安排	73
一、拉丁舞的运动技术的界定	73
二、素质教育与运动技术教学的关系	75
三、课堂安排的灵活性	76
四、拉丁舞常用舞步的运动技术解析	77

第二节 拉丁舞启蒙	101
一、伦巴舞初级组合	102
二、恰恰舞初级组合	112
第三节 拉丁舞教学心得	123
一、培养学生的拉丁舞学习动机	123
二、爱舞的初心——恰恰舞课后感	126
三、浅析伦巴舞开式位中手部的连接	127
四、浅谈拉丁舞选手的反应速度及训练	129
五、浅论太极拳与伦巴舞的几点共同之处	132
六、学习力效理论——应用于恰恰舞组合的编创	135
七、一位拉丁舞教师的读书感悟	138
八、一位拉丁舞教师的教学日记	148
第四节 少儿拉丁舞教学问题解答	158
一、教学的背后	159
二、内行看门道	161
第五节 拉丁舞编导的基础知识	176
一、触碰拉丁舞编创之感	176
二、认知拉丁舞竞技	180
三、拉丁艺术表演舞中的创新和限制	182
四、拉丁舞编舞元素的分类	183
第六节 拉丁舞作品分析	197
一、观摩竞赛	197
二、作品分析	199
后记	216
致谢	218
主要参考书目	219

拉丁舞教学法

中国美术学院美术考级教材



第一章

拉丁舞教学的
基础知识



第一节 拉丁舞的基本知识

一、拉丁舞概述

世界上动感迷人的旋律大多来源于非洲。人们以身体的激情去诠释音乐，促进了舞蹈动作的产生和发展。在西方国家，专业舞者们把这些舞蹈中的五种类型予以标准化，并且举办比赛、组织考试。这五种类型的舞蹈分别是恰恰、桑巴、伦巴、斗牛和牛仔，统称拉丁舞。

每种舞蹈的诞生、技术突进或风格转变，都是人创造的结果。几十年前，竞赛场上的拉丁舞与当今拉丁舞的形态差异已非常明显，而表达现代舞者所思所悟的拉丁艺术表演舞，不仅完全打破了男女搭配的双人舞蹈形式，更是融入各种文化因素。拉丁舞一定会不断的发展下去，是被其形象套牢，还是借其表达自我，是舞者的选择。

伦巴（Rumba）

节拍：4/4拍。

小节：4拍/小节。

重拍：音乐的重拍在第一拍，节奏的敲击音重拍在第四拍。

速度：每分钟25~27小节。

音乐风格：柔情缠绵，性感温馨。

动态：顺应重力，动作上表现出沉重感，但要保持流畅度和灵活性。

恰恰（Cha Cha）

节拍：4/4拍。

小节：4拍/小节。

重拍：音乐的重拍在第一拍，节奏的敲击音重拍在第四拍。

速度：每分钟30小节。

音乐风格：欢快诙谐，轻松时尚。

动态：速度和力量结合后，较多地呈现出突然、强烈、直接的动作状态。

桑巴（Samba）

节拍：2/4拍。

小节：2拍/小节。

重拍：音乐的重拍在第一拍，节奏的敲击音重拍在第二拍。

速度：每分钟50小节。

音乐风格：动感摇曳，热烈性感。

动态：顺应重力，并结合时间的控制，呈现出沉重、突然、灵活的动作风格。

牛仔（Jive）

节拍：2/4拍。

小节：2拍/小节。

重拍：音乐的重拍在第一拍，节奏的敲击音重拍在第二拍。

速度：每分钟44小节。

音乐风格：热烈欢快，动感奔放。

动态：弹动类的动作往往呈现突然、直接、轻柔的动作风格；摇摆类动作沉重、灵活、自由。

斗牛（Paso Doble）

节拍：2/4拍。

小节：2拍/小节。

重拍：在每小节的第一拍。

速度：每分钟60小节或62小节。

音乐风格：刚劲有力，戏剧变化。