

Charming National Dance  
Chinese standard social dancing

# 华韵国舞 中国标准社交舞

社交舞是世界文明发展的产物，  
是当今世界大众参与最多，流行区域最广的舞蹈形式。  
带你走进体态优雅、舞步轻盈、精神愉悦的中国标准社交舞的世界。

史卫芳 © 编著



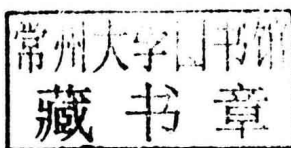
当代世界出版社

CONTEMPORARY WORLD PRESS

Charming National Dance  
Chinese standard social dancing

# 华韵国舞 中国标准社交舞

史卫芳 © 编著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

华韵国舞：中国标准社交舞 / 史卫芳编著. —北京：当代世界出版社，2018.3

ISBN 978-7-5090-1339-7

I. ①华… II. ①史… III. ①交际舞—中国—教材  
IV. ①J722.8

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第024429号

---

书 名：华韵国舞：中国标准社交舞

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路4号 ( 100860 )

网 址：<http://www.worldpress.org.cn>

编务电话：( 010 ) 83908456

发行电话：( 010 ) 83908409

( 010 ) 83908455

( 010 ) 83908377

( 010 ) 83908423 ( 邮购 )

( 010 ) 83908410 ( 传真 )

经 销：全国新华书店

印 刷：北京盛彩捷印刷有限公司

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：11.5

字 数：130千字

版 次：2018年3月第1版

印 次：2018年3月第1次

书 号：ISBN 978-7-5090-1339-7

定 价：48.00元

---

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。  
版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

## 序

习近平总书记在文艺工作座谈会上的讲话中指出：“文艺创作是观念和手段相结合、内容和形式相融合的深度创新，是各种艺术要素和技术要素的集成，是胸怀和创意的对接。要把创新精神贯穿文艺创作生产全过程，增强文艺原创能力。要坚持百花齐放、百家争鸣的方针，发扬学术民主、艺术民主，营造积极健康、宽松和谐的氛围，提倡不同观点和学派充分讨论，提倡体裁、题材、形式、手段充分发展，推动观念、内容、风格、流派切磋互鉴。我国少数民族能歌善舞，长期以来形成了多姿多彩的文艺成果，这是我国文艺的瑰宝，要保护好、发展好，让它们在祖国文艺百花园中绽放出更加绚丽的光彩。”

习主席还指出要坚持以人民为中心的创作导向，“以人民为中心，就是要把满足人民精神文化需求作为文艺和文艺工作的出发点和落脚点，把人民作为文艺表现的主体，把人民作为文艺审美的鉴赏家和评判者，把为人民服务作为文艺工作者的天职。”

社交舞是世界舞蹈不可分割的重要组成部分，也是全世界参与人数最多的大众舞蹈形式之一。创编出具有中华民族风格和人民群众喜爱的标准社交舞，并通过这种舞蹈形式，舞动人民群众的爱国情感，舞动人民群众的幸福感，是新形式下舞蹈工作者的责任和担当。

本教材暨《华韵国舞——中国标准社交舞》，是以中国古典舞和几个不同地区具有代表性的民族民间舞为基点，以社交舞的双人舞蹈形式为模板，融入中国传统的舞蹈元素，进行探索性地提炼、整合与艺术加工，尝试性地编创的中国标准社交舞蹈。

该舞蹈教材编创尚在初级阶段，有待进一步的丰富和完善。希望本舞蹈教材能够受到人民群众的喜爱。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李锐' (Li Rui), with a stylized flourish extending to the right.

2017年10月12日

《华韵国舞——中国标准社交舞》是迄今为止全世界第一套以中国古典舞和民族民间舞为元素而编创的现代标准社交舞教材。

《华韵国舞——中国标准社交舞》是在学习中国古典舞和民族民间舞的基础上，本着探索传承和发展中国优秀传统舞蹈的理念，选择了具有深厚中国传统文化内涵的中国古典舞和具有悠久舞蹈文化历史的藏族、维族和羌族民族民间舞为代表性素材，提取其中最基本的舞蹈动律，最鲜明的体态特征和适合以社交舞的形式表现的基本舞步，以社交舞双人舞蹈的形式为模板，参照国标舞的编排方法和规律、培训和竞技的要求，探索性地学习、借鉴和整理，尝试性地编创的一套有着鲜明中国古典、民族民间舞风格和特点的现代中国标准社交舞。

《华韵国舞——中国标准社交舞》努力贴近当代社会各群体和阶层对社交舞蹈和广场舞蹈的文化需求，内容简单易学，由浅入深，适合不同年龄和不同舞蹈基础的爱好者学习。它既可以男女相伴，也可以同性共舞；既是社交舞的表现形式，又可以作为团体舞蹈的素材和广场舞的内容。

《华韵国舞——中国标准社交舞》保留了社交舞的双人舞形式和

社交内涵，更注重中国不同舞蹈风格的特点和艺术表现力，其深厚的古典韵味、浓郁的民族舞风，体现出中国多民族丰富多彩的舞蹈语汇，也为世界社交舞注入了鲜明的中国舞蹈的文化符号。

作为专业教材，它是系统的、规范的、标准的。作为舞蹈爱好者学习的教材，又可单独学习几个动作小节，让学习者感受中国民族不同的舞蹈风格和艺术魅力。

因此，《华韵国舞——中国标准社交舞》既彰显了民族性，又体现了国际化，同时又具有专业性、艺术性、群众性和娱乐性等多重属性，使中国古典舞和民族民间舞又有了一种崭新的表现形式和传承方式。

目  
录

教材总则 ... 001

一、表格内容 ... 002

二、舞台方位 ... 003

## 第一章 华韵国舞——中国古典标准社交舞

第一节 古典标准社交舞的风格特点 ... 007

一、舞蹈风格 ... 007

二、舞蹈动律 ... 007

三、体态特征 ... 008

四、音乐特点 ... 008

第二节 古典标准社交舞的基本知识 ... 009

一、基本站立姿态 ... 009

二、基本手形 ... 009

三、基本脚法和脚位 ... 010

四、基本舞步 ... 010

五、身体相对位置 ... 012

六、手臂的持握方式 ... 015

### 第三节 古典标准社交舞三级教材 ... 020

一、初级教材指定舞步 ... 020

二、中级教材指定舞步 ... 026

三、高级教材指定舞步 ... 032

## 第二章 华韵国舞——中国维吾尔族标准社交舞

### 第一节 维吾尔族标准社交舞的风格特点 ... 041

一、舞蹈风格 ... 041

二、舞蹈动律 ... 042

三、体态特征 ... 042

四、音乐特点 ... 042

### 第二节 维吾尔族标准社交舞基础知识 ... 043

一、基本站立体态 ... 043

二、基本手形 ... 043

三、基本脚位和脚法 ... 044

四、基本舞步 ... 045

五、身体相对位置 ... 046

六、手臂的持握方式 ... 050

### 第三节 维吾尔族标准社交舞教材简介 ... 054

一、初级教材指定舞步 ... 054

二、中级教材指定舞步 ... 063

三、高级教材指定舞步 ... 072

### 第三章 华韵国舞——中国羌族标准社交舞

#### 第一节 羌族标准社交舞的风格特点 ... 083

一、舞蹈风格 ... 083

二、舞蹈动律 ... 084

三、体态特征 ... 084

四、音乐特点 ... 084

#### 第二节 羌族标准社交舞的基本知识 ... 085

一、基本站立体态 ... 085

二、基本手形 ... 085

三、基本脚位和脚法 ... 086

四、基本舞步 ... 086

五、身体相对位置 ... 088

六、手臂的持握方式 ... 092

#### 第三节 羌族标准社交舞三级教材 ... 095

一、初级教材指定舞步 ... 095

二、中级教材指定舞步 ... 104

三、高级教材指定舞步 ... 113

### 第四章 华韵国舞——中国藏族标准社交舞

#### 第一节 藏族标准社交舞的风格特点 ... 125

一、舞蹈风格 ... 125

二、舞蹈动律 ... 126

三、体态特征 ... 126

四、音乐特点 ... 126

## 第二节 藏族标准社交舞基本知识 ... 127

一、站立姿态 ... 127

二、基本手形和手位 ... 127

三、基本脚位和脚法 ... 128

四、基本舞步 ... 129

五、身体相对位置 ... 130

六、手臂的持握方式 ... 133

## 第三节 藏族标准社交舞教材简介 ... 137

一、初级教材指定舞步 ... 137

二、中级教材指定舞步 ... 144

三、高级教材指定舞步 ... 151

## 附 录 世界社交舞管见

中国古代社交舞 ... 161

西方社交舞 ... 161

外来社交舞在中国 ... 162

中国当代流行的社交舞 ... 163

中国标准社交舞 ... 163

编 后 ... 167

中国标准社交舞，是在学习中国古典舞和维吾尔族、羌族、藏族民族民间舞的基础上，本着探索、传承和发展中国优秀传统舞蹈的理念，选择了这些舞蹈中最具特色的舞蹈韵律、体态特征和动律特点以及最适合用社交舞的形式表现的基本舞步，在此基础上发展变化，以社交舞的舞蹈形式，按照国标舞的编排方法和规律，尝试性地创编出来的中国标准社交舞。

教材总则重点介绍了《华韵国舞——中国标准社交舞》相关标准正确的使用方法。

为使读者更好地理解中国标准社交舞教材的内容，以理论指导实践，教材中对每一个舞步所使用的要素，如：步序、拍值、数拍、脚位、脚法、所用动作、身体转动度都制定了明确的标准，并以表格的形式进行了定性、定量的阐述。这些标准，都是在教学，竞技或评判时必须遵循的。

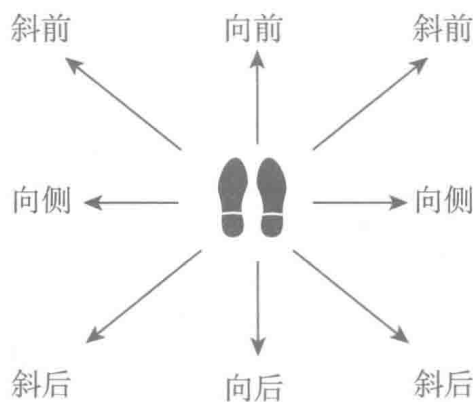
## 一、表格内容

1. 步序：每一个动作组合，都是由若干舞步组成，相互连接成为一个完整的动作组合。步序是指，在每一个动作组合中所包含的舞步的排列顺序。

2. 拍值：在动作组合中，每一个舞步在 1 拍中所占用的时间值为拍值。即动作腿从开始转移重心到重心到位转换为支撑腿的时间限定。如：1/4 拍，半拍，3/4 或一拍不等。

3. 数拍：在动作组合中，每一个舞步所占用音乐节拍的计算方法：1234 5678，2234 5678。

4. 脚位：在动作组合中，每一个舞步动作脚在舞步结束时的位置。按照下图的位置表示。



5. 脚法：在动作组合中，每一个舞步动作脚所使用的部位（脚掌以“掌”表示；脚掌内侧以“掌内侧”表示；脚跟以“跟”表示；全脚以“全脚”表示）。

6. 所用动作：每一个舞步动作脚所用动作的名称。

7. 身体转动度：在动作组合中，每一个舞步在运行时，身体方向的改变称为转动度。因为上肢和下肢有时不在一个平面上，所以在表格中，以双方身体中部，即胯部所向的位置为准，来确定身体转动度。身体转动的幅度，可分为 1/8、1/4、3/8、1/2、一圈不等。

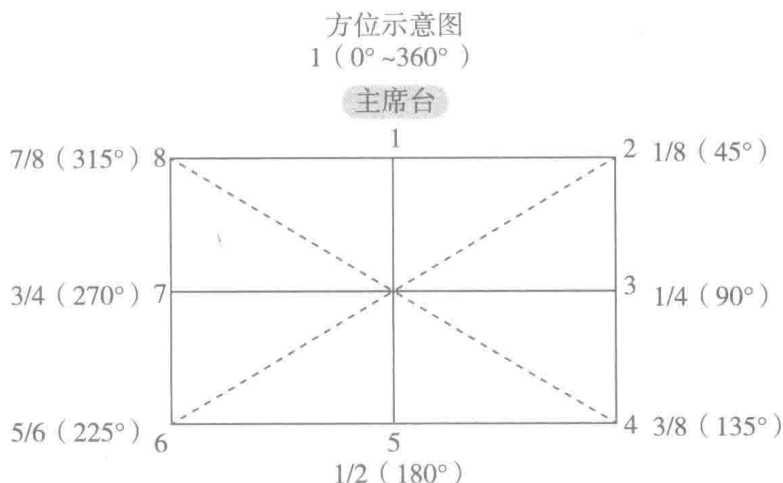
8. 手臂的持握方式：手臂的持握，是舞伴在舞蹈中因手臂不同的持握方式，使身体协调配合，以准确地表达舞蹈的韵律感和情感交流。

9. 身体相对位置：指舞伴双方在舞蹈中身体的相互关系。准确的身体位置是舞伴相互配合，和谐统一，准确表达舞蹈韵律和动作标准的保障。与手是否持握无关。

注：手臂的持握方式和身体相对位置两项在每个舞种中各有不同，因此，这两项的内容将在每个章节中具体描述。

## 二、舞台方位

中国标准社交舞原则上为定位的舞蹈，为准确地表达舞者在舞蹈过程中身体运行的方位变化，现按照舞台的位置，将空间定为8个点。设定舞者面对主席台时为1点，以此为坐标，按顺时针方向数，每一个面为单数：1、3、5、7点；每一个角为双数：2、4、6、8点。







## 第一章

Part 1

# 华韵国舞——中国古典标准社交舞

← ← ←

中国古典舞的渊源可以追溯到中国古代宫廷舞蹈或更为久远的民间舞蹈。古典舞的发展历程是几千年来在中国传统文化的影响下，中国传统舞蹈的传承、探索和发展。

我国舞蹈教育家们从古典舞蹈的动作和发展规律中提炼、归纳、总结出了以腰为轴所进行的圆形运动的基本韵律，从动态的流线形，到静态的舞姿造型都呈圆形的动作形态，圆形动律是中国古典舞有别于其他舞种的本质特征。因此古典舞也被称为“划圆的艺术”。