

起舞飞扬

——宜川中学体育舞蹈操

张 敬 编著

上海文艺出版总社

百家出版社

宜川中学校本课程

起舞飞扬

——宜川中学体育舞蹈操

张 敬 编著

上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

起舞飞扬：宜川中学体育舞蹈操/张敬编著. —上海：

百家出版社, 2007. 10

宜川中学校本课程

ISBN 978-7-80703-736-1

I. 起… II. 张… III. 健美操—中学—教材 IV.
G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 159006 号

《上海市宜川中学校本课程教材》编委会

主 编：黄敏华

副 主 编：李蓓璐 侯惠华

执行主编：刘明华

编 委：(按姓氏笔画排序)

马超群	刘明华	朱晓雯	李 伟	李显军
沈宏群	张家兴	张 敬	季彩君	胡瑞英
陆庆峰	殷华茹	梅 飞	黄敏华	傅惠珍
裴 达				

序

随着上海市二期课程改革的全面推进,学校的课程意识日益加强,课程民主化的意识也得到进一步发展。面对未来教育的发展趋势和现代社会对人才的高要求,学校立足校本课程建设,全面开展“适合学生主动和谐发展的课程”的探索与实践,不断拓宽渠道,丰富课程资源,采取独立开发、联合开发等形式,鼓励教师积极开发与之相配套的校本教材,这套丛书便应运而生。

在“以人为本,和谐发展”办学理念的引领下,本套丛书分人文、科技、环境、体育、艺术等类别,从理论基础、方法启迪、生活体验、艺体实践等方而进行了不同的阐述,但有着共同的特点:即都是以学生发展为本的,既满足学生素质的全面发展,又满足学生个性发展的不同需求,侧重于学生发展性学力的提高,为学生终身学习奠定了良好的基础,充分体现了学校“适合学生主动和谐发展”的课程建设理念。

学校遵循综合性、均衡性和选择性的课程原则,确定了“以人为本,构建体现时代特征和学校特色的课程体系;以德育为核心,培养学生的科学精神和人文素养;以学习方式优化为突破口,培养学生的创新精神和实践能力;以教学方式优化为切入点,实现信息技术与课程的整合”的课程目标,为塑造“朝气蓬勃、举止文雅、智慧多元”的宜川学子提供课程保证。我们期待更多的研究者和实践者关注、支持和参与校本教材的不断开发与完善。

黄敏华

2007年10月

前 言

本教材根据上海市中小学课程教材改革委员会制订的《拓展课程标准》编写,供中学选用。

体育舞蹈操是宜川的传统,《向着太阳飞跑》、《达到美好的理想》、《明天更美好》、《青春的旋律》四套舞蹈操曾深受学生喜欢,去年学校又创编了第五套富有时代特色和活力的体育舞蹈操《起舞飞扬》。我们的舞蹈操从健和美、身与心的角度,强调平衡、协调、节奏、感受热情、向上,激发了学生对生活的热爱,促进了学生身心的健康发展。

本教材经实践试用后,有较好的锻炼身体的效果和实用价值,内容丰富,简单易学,因此,不仅适用各类学校教学,而且也是青年锻炼身体的参考用书。

由于时间仓促,如有不足之处,希望广大读者提出宝贵意见,使之进一步完善。在此,感谢曾经给予我很大帮助的周荣华老师、尤小珍老师和刘明华老师!

目 录

前 言

第一章 体育舞蹈	(1)
第一节 体育舞蹈概述	(1)
第二节 体育舞蹈的常用名词及术语	(6)
第三节 体育舞蹈的欣赏	(7)
第二章 宜川中学体育舞蹈操概况	(8)
第一节 课程说明	(8)
第二节 舞蹈操基本训练	(9)
第三节 让生命飞扬的体育舞蹈	(11)
第三章 体育舞蹈操基础	(13)
第一节 手臂动作	(13)
第二节 基本步伐	(14)
第三节 身体各部位动作组合	(14)
第四章 成套体育舞蹈操	(16)
第一套 《向着太阳飞跑》	(16)
第二套 《达到美好的理想》	(20)
第三套 《明天更美好》	(25)
第四套 《青春的旋律》	(29)
第五套 《起舞飞扬》	(34)

第一章 体育舞蹈

体育舞蹈是集音乐、体育、舞蹈于一体的新型体育项目,包括摩登舞和拉丁舞两类,共有 10 个舞种(5 种摩登舞:华尔兹、探戈、狐步舞、维也纳华尔兹;5 种拉丁舞:伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔舞、斗牛舞)。体育舞蹈能陶冶人的心灵,让人获得美的享受,并使身心得到愉快和积极性的休息。

第一节 体育舞蹈概述

一、体育舞蹈发展历史

体育舞蹈,又称国际标准交际舞。原先称做“社交舞——Social Dancing”也称“舞厅舞——Ballroom Dancing”、“舞会舞——Party Dancing”。

起源于西欧。1924 年由体育舞蹈的发源地——英国伦敦,发起欧美舞蹈界人士,在广泛研究宫廷舞、交际舞及拉美国家的各式乡土风情舞的基础上经过不断地加工,吸取各类舞蹈的精华,进行了规范和美化加工,于 1925 年正式颁布了华尔兹、探戈、狐步、快步四种舞的步伐,总称摩登舞。并将此种舞蹈首先在西欧推广并进行了比赛,继而又推广到世界各国,受到了许多国家的欢迎和喜爱。

1950 年,英国“黑池”由英国 ICBA(世界舞蹈组织)主办了首届世界性的大赛——(BLACKPOOL DANCE FESTIVAL 1950)(“黑池舞蹈节”),并把规范后的舞蹈命名为国际标准交际舞,以后每年的五月底,在英国的“黑池”举办一届世界性的大赛。随着此种舞蹈在世界的不断推广,摩登舞中又增加了维也纳华尔兹。



1960年,非洲和拉美一些国家的民间舞经过了规范加工后又增加了拉丁舞的比赛,拉丁舞也就有了五种舞:伦巴舞、恰恰恰、桑巴、牛仔、斗牛。摩登舞和拉丁舞风格迥异。摩登舞除了探戈舞外,都源于欧洲大陆,它的音乐时而激情昂扬,时而缠绵性感,动作细腻严谨,穿着十分讲究,体现欧洲国家男士的绅士风度和女士们的妩媚。男士需穿着燕尾服,白领结;女士则以飘逸、艳丽长裙表现出她们的华贵、美丽、高雅、闺秀之美态。

拉丁舞除了斗牛舞外,都源于美洲各国,它的音乐热情洋溢,奔放特具节奏感。以淋漓尽致的脚法弦律的引导,自由流畅,展现女性优美线条,动入人情,气氛迷人,生动活泼,热情奔放,充分表达了青春欢乐的气息,男士展现强悍钢强,气势轩昂,威武雄壮的个性美。

二、体育舞蹈的意义

体育舞蹈是一项集动作美、服装美、音乐美、形体美于一身,具有健身、竞技表演、培养气质及文化修养的运动。



三、体育舞蹈的特点

属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目,它兼有文艺和体育特点,是介于文艺和体育之间的边缘项目,是以竞赛为目的,具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈。具有以下三个特点:

- 严格的规范性
- 表演观赏性
- 体育性

四、体育舞蹈的分类

按舞蹈风格和技术结构



五、体育舞蹈舞种和特点

● 华尔兹(WALTZ)

华尔兹舞亦称圆舞,是现代舞中历史最悠久,生命力最强的舞蹈形式。“华尔兹”一词最初来自古德文Waltz,意思是“滚动”、“旋转”或滑动”。3/4 拍子的圆舞早在 12 世纪的德国巴伐利亚和奥地利维也纳地区的农民中流行,17 世纪进入维也纳宫廷,18 世纪被子誉为“欧洲宫廷舞之王”。19 世纪初传入美国波士顿,20 世纪重返欧洲,并以新的“慢华尔兹”的形式席卷欧洲大陆。



特点:

庄重典雅,华丽多彩,动作流畅起伏,婉转多变;舞姿飘逸优美,文静柔和。

音乐为 3/4 节拍,节奏中等,每分钟 28~30 小节。

● 维也纳华尔兹(Viennese Waltz)

起源于奥地利北部山区,是历史最悠久的舞蹈。

风格特点:

动作舒展大方,连绵起伏,节奏清晰,旋律活泼,动作优美,舞步轻快流畅,旋转性强。

音乐节奏:3/4 拍,每分钟 60 小节。

● 探戈(TANGO)

起源于非洲中西部的民间舞蹈探戈试诺舞 16 世纪末~17 世纪初,随着贩卖黑奴进入美洲,融合了拉美民间舞蹈风格,形成了舞姿优雅洒脱的墨西哥探戈舞姿挺拔、舞步豪放健美的阿根廷探戈。随后传入欧洲,融汇了欧洲民间舞蹈,尤其是受西班牙民间舞蹈的影响,在原有豪放洒脱的基本上,渗透了幽雅含蓄的情趣,形成了西班牙探戈、意大利探戈、英国皇家式探戈。

特点:

独树一帜,斜行横进,步步为营,俗称“蟹行猫步”。动作刚劲锐利,欲进又退,欲退还前,动静快慢,错落有致,沉稳中见奔放,闪烁中显顿挫。

音乐速度中等,气氛肃穆,切分为主,听之铿锵有声,振奋精神。

● 狐步舞(Slow Foxtrot)

起源于美国黑人舞蹈。1914 年夏,美国演员哈利·福克斯模仿马在慢步行走时的动作,并设计了一种舞蹈形式,迅速在全美风行。人们因此称狐步为福克斯。现在国际上跳的狐步舞是英国的约瑟芬·宾莉改编的。

特点:

除了华尔兹的典雅大方,舒展流畅和轻盈飘逸之外,更具有狐步舞独有的平稳大方,悠闲自在,从容恬适的韵味。

狐步舞的舞步轻柔、蹈滑、流畅,方位多变且不并步。在动作衔接中呈现出降中有升,升中有降的流动状。

音乐 4/4 拍,速度中等,节奏明快,情绪幽静而文雅,基本节奏与探戈相反,是慢快快。

● 快步舞(Quick Step)

起源于美国民间舞“P、E、E、P BODY”改编而成,早期快步舞吸收了快狐步动作,后又引入芭蕾的小动作,使动作更显轻快灵巧,现在大家跳的是英国式的快步舞。

特点:

轻快活泼,富于激情。舞步洒脱自由,饱含动力感和表现力。

音乐 4/4 拍,每分钟 50 小节。

基本节奏是:慢慢快快,慢快快慢。

● 桑巴舞(Samba)

从巴西农村的摇摆桑巴舞传入城市演变而来的,后在里约很热内卢狂欢节上公开表演后,以它微妙的节奏和强烈的感情倾倒了巴西人,逐步形成巴西的民族舞,是巴西音乐和舞蹈的灵魂。

本世纪 20~30 年代桑巴舞传入欧美。

风格特点:

动作粗犷,起伏强烈,舞步奔放、敏捷,富有强烈的感染力。

音乐 2/4 拍,每分钟 48~56 小节。

● 恰—恰—恰(CHA—CHA—CHA)

由非洲传入拉美后,在古巴获得很大发展,它是模仿企鹅姿态创编的舞蹈动作。在动作编排上一反男子领舞的习惯,男女动作不求统一整齐,且多半是男子随后。

特点:

由于动作名称动听,节奏欢快易记,邦伐斯鼓和沙球的咚咚沙沙声与动作相吻合,舞蹈又有诙谐、花俏的风格,所以倍受欢迎是拉丁舞中最流行的舞蹈。

音乐 4/4 拍,每分钟 48~32 小节。4 拍跳 5 步。

● 伦巴(Rumba)

是由古巴舞蹈吸收 16 世纪非洲黑人舞蹈和西班牙“波莱罗”舞蹈逐渐完善。舞蹈动作曾受雄鸡走路启发。20 世纪 20~50 年代又受美国爵士乐和舞蹈的影响。20 世纪 30 年代初,皮埃尔夫妇在英国表演和推广古巴伦巴舞受到极大欢迎,风行欧洲。

特点:

舞步运行中,髋部富有魅力地扭摆,上身自由舒展,在抑扬的韵律节奏下,具有文静、含蓄、柔媚的风格,更加展示了女性婀娜多姿的美态。

音乐 4/4 拍,4 拍走 3 步,每分钟 27 小节。

● 斗牛舞(Paso Doble)

起源于西班牙,是模仿西班牙斗牛士动作,有西班牙风格的进行曲伴舞的一种拉丁舞。

特点:

模仿西班牙斗牛士动作。在舞蹈中,男士象征斗牛士,女士象征斗牛士的斗蓬,表现出男子强壮英武和豪迈昂扬的气概。

音乐 2/4 拍,每分钟 60 小节,一拍跳一步。

● 牛仔舞(JIVE)

原是美国西部,本世纪 20、30 年代盛行的牛仔舞蹈,舞步带有踢踏动作。节奏快速兴奋,动作粗犷,带有举持舞伴和甩动的技巧,是表现牧人强健体魄和自由奔放情绪的舞蹈,具有独特的魅力。后经规范进入社交界和表演舞范畴。二次大战期间传入英国,获得迅速推广。

特点:

舞曲欢快,有跃动感,舞步丰富多变,其强烈的扭摆和连续快速的旋转,常使人眼花缭乱,亢奋热烈。

音乐 4/4 拍,每分钟 44 小节。

第二节 体育舞蹈的常用名词及术语

一、基本名词

● 舞程向:在舞池中,为避免互相碰撞而严格规定舞者必须按逆时针方向行进。

● 舞程线:沿舞程向方向行进的路线。

● 舞姿:泛指舞者跳舞的姿态。

● 合对位舞姿:泛指男女面对面双手扶握的身体位置。

● 侧行位舞姿:指男士的右侧与女士的左侧身体紧紧贴靠,身体的另一侧略向外展开成“V”形的站或行进的身体位置。



二、常用名词

● 升降动作:是指跳舞时身体的上升或下降。升降动作是在膝、踝、趾关节的屈和伸动作的转换中完成的。

● 摆动动作:是指舞者在身体上升做斜向或横向移动时,像钟摆似地把身体摆动起来。

● 节奏:以一定规律反复出现、赋予音乐以性格的具有特色的节拍。

● 套路:由若干个组合而编成一套的完整的舞步型。

三、技术动作术语

- 基本舞步:构成一种特定舞蹈的基调舞步型。
- 擦步:当动力脚从一个开位向另一个开位移动时,必须先与主力脚靠拢,而重心不变的舞步。
- 滑步:指在第二步双脚并拢的三步组成的舞步。
- 踌躇步:前进暂时受阻的舞步或舞步型部分,重心停留一脚超过一拍。
- 锁步:两脚前后交叉的舞步。



第三节 体育舞蹈的欣赏

体育舞蹈在于形体美、姿态美、动作美、服饰美与音乐美的有机结合,给人以形象的直觉性、感受的完整性、注意的集中性和想象的生动性。我们要学会欣赏体育舞蹈的神韵,各舞种的风格、神采和气度。体育舞蹈中的团体舞更是美不胜收,群体的配合,位置、队形的变化,伴以美妙的音乐,构成一幅刚健、优美、丰富多彩的动态画面,使人得到美的享受。

体育舞蹈比赛分为团体和个人两种,团体赛由每个参赛单位的8对男女运动员组成,按顺序进行比赛。个人赛分职业组和业余组,分别进行不同要求的比赛,对比赛舞种也有不同规定。比赛场地长23米,宽15米。

比赛按国际评判标准规定的基本技术、音乐表现力、舞蹈风格、舞蹈编排、临场表现、赛场效果等六个方面进行评分。体育舞蹈的音乐不超过4分30秒。视比赛规模设5~9名裁判员。1992年,国际标准交谊舞被列为奥运会表演项目。

第二章 宜川中学体育舞蹈操概况

第一节 课程说明

宜川中学德育体验课程为学生提供了充分的道德实践和润物细无声般的教育活动情境,让学生充分认识到德育不仅是社会发展的要求,更是自我成长、自我发展的必须。作为宜川中学德育校本课程的一项学习内容,体育舞蹈操经过师生共同努力,已先后创编了五套:《向着太阳飞跑》、《达到美好的理想》、《明天更美好》、《青春的旋律》和《起舞飞扬》,从健和美、身与心的角度,强调平衡、协调、节奏,感受热情、向上、激发了学生对生活的热爱,促进了学生身心的健康发展。

体育舞蹈操作为宜川中学体育教育的特色部分,它将健身性,娱乐性,表演性和社交性融于一体的锻炼方式以其感人的艺术魅力,迅速普及到学校体育教学之中。在此本文将在健身,娱乐,审美等几个方面来分析阐述开设体育舞蹈操的积极作用,同时提出宜川中学体育舞蹈操的课程设置。

● 体育舞蹈操的健身作用

体育舞蹈操作作为一项新兴的融体育、艺术于一体的体育运动项目,其锻炼价值不可低估,在中学开设此项课程,能极大的满足中学生的健身健美需要。中学生的身体正处在生长发育阶段,这一时期学生的生理机能与身体素质的发展情况将影响今后的一生,体育舞蹈操作作为一门课程进入中学生的课堂,不但能有效地提高学生的身体素质水平,改善不良的身体形态,形成优美的体态,从而在日常生活中表现出一种良好的气质与修养,给人以朝气蓬勃、健康向上的感觉。

● 体育舞蹈操的娱乐作用

体育舞蹈操融音乐,舞蹈,体操为一体,使体育锻炼的方式得到彻底改变。它让人们在愉悦轻松的气氛中强身健体,调节精神,陶冶情操。体育舞蹈对场地要求不高,在学校易于开展,它的主要目的是使学生之间进行情感交流,增进

友谊。通过手拉手,面对面,在频频交换位置和往返循环中得到了广泛的接触,交流和娱乐;在发展学生个性、创造性的同时更注重学生身心和谐发展。

● 满足中学生的审美需要

体育舞蹈操自始至终要求练习者保持良好的姿态,挺胸、立腰、肩平,保持舒展、挺拔、刚健、优美、端庄和典雅的体态,既给人以精力充沛之感,又蕴含着极大的艺术美。体育舞蹈操是实施美育的重要手段之一,它使学生意识到体育运动具有运动美、韵律美、敏捷美、刚健美。参加体育舞蹈操能增强肌肉力量,发展协调性、柔韧性、节奏感,使身体具有线条美、匀称美、强壮美、健康美。

追求美是时代赋予教育的内容,是学生的基本心理需求。体育舞蹈操融形体美、音乐美于一体,使学生在运动的同时产生出各种审美效应,从而得到精神的净化,情操的陶冶,心灵的愉悦和情感的升华。在中学开设体育舞蹈操的课程,有效地推动了学校群体健身运动的蓬勃开展,大力丰富了校园文化生活,在增进学生健康,增强学生体质的基础上进一步提高了学生的感知,情感,想象和理解的审美能力。

第二节 舞蹈操基本训练

一、舞蹈操训练的三个阶段:

入门与认识:学习最基本的、简单的步伐;认识和掌握音乐的基本节奏;

初级——学习和掌握舞蹈操基本动作,以步伐为主,配合简单的上肢动作;

中级——掌握舞蹈操的典型动作,学习各种复合动作、步伐的基本转换及跳跃技术;逐步增大运动负荷,全面发展各项身体素质;

高级——掌握各种步伐组合和变化的规律;进一步提高机体的协调性和灵敏性,提高动作表现力;塑造其形体,增加动作的时空感和控制能力。

二、舞蹈操常用的教学方法:

● 示范法:教师以自身完成的动作,作为教学的动作范例,用以指导学生进行学练的方法。教师的示范是动作的典范,要力求做到正确、熟练,还要轻快、优美。主要采用镜面、侧面和背面示范。

● 讲解法:教师运用语言向学生说明教学任务、动作名称及其作用,完成动作要领、方法及要求等,以指导学生进行练习的方法。讲解要有明确的目的,要

正确、简洁易懂、注意时机和效果,顺序要合理、有艺术性、节奏和鼓舞性。

● 语言提示法:由简短的语言和口令以提示的方式指导学生进行练习的一种有效教学方法。在教学中,提示的语言和口令要准确、恰当和简练,要随音乐的节奏密切配合,在纠正和提高动作质量的过程中,正确运用“同步”和“即刻”给予信息的提示。

● 带领法:由教师带领学生进行练习的一种方法。在教师的带领下进行练习可激发学生练习的兴趣,引导学生自觉积极地进行模仿,在较短的时间内建立正确的动作概念。应注意:选择正确的示范面带领;在完成复杂动作的时候,可由慢到快;示范与手势、口令、语言紧密结合,达到最佳效果。

● 完整法与分解法:

完整法:一套动作完整的教学方法。

分解法:结构复杂的动作,按身体环节合理分解成几个局部动作分别进行教学,再逐步串联成套的教学方法。

对于简单动作可采用完整法;对于较复杂的动作可将其分解为上肢动作、下肢动作,分别练习后再完整练习。

● 叠加循环法与重复法

叠加循环法:在教学中,每学习一个动作或组合后,再与前面所学的动作或组合连接起来进行练习的一种递加式循环教学方法。

重复法:不改变动作的结构,按动作要领进行连续反复练习的方法。

三、教学注意事项:

1、教师应充分了解每一套操的锻炼目标、动作内容、教学方法、运动符合以及教学对象的水平,做好课前的准备工作;

2、舞蹈操的特点是动作简单易学,趣味性强,动作难度及运动量循序渐进,全面发展身体,因此在教学中不能急于求成,应有计划,有步骤的由浅入深,由易到难。

3、针对舞蹈操的常用基本步伐和变化形式以及配合的不同手臂动作或组合,教师都应对其动作名称和要领了如指掌。

4、在教学过程中,教师的动作示范、指导语言以及感情的投入都具有重要作用。因此教师必须不断充实和完善相关知识和技能,为教学服务。