



上海市老年教育普及教材

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

上海市社区体育协会推荐用书

老年人学跳广场舞



科学出版社



上海市老年教育普及教材

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人学跳广场舞

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人学跳广场舞/马古兰丹姆,施珈玥主编. —

北京:科学出版社,2019.1

上海市老年教育普及教材

ISBN 978-7-03-057765-8

I. ①老… II. ①马… ②施… III. ①老年人—健身
舞—教材 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第125134号

老年人学跳广场舞

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

责任编辑/朱 灵

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号 邮编:100717

www.sciencep.com

上海锦佳印刷有限公司印刷

开本 720×1000 B5 印张 9 字数 123 000

2019年1月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-057765-8

定价:26.00元

如有印装质量问题,请与我社联系调换。

版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：倪闽景

主 任：李骏修

副 主 任：李学红 毕 虎

委 员：熊仿杰 殷 瑛 郁增荣 韩崇虎

沈 韬 刘 政 蔡 瑾

本书编写组

主 编：马古兰丹姆 施珈玥

副主编：朱思雨 彭子卿 罗紫嫣

参 编：易 欢 胡诗梦 邓玉婷 陈佳欣

唐子薇 王紫愉 张祎北 沙 婧

张淑玮 张琳琳 薛 阳 璠敏扣

丛书策划

刘煜海 朱岳桢

前 言

“上海市老年教育普及教材”是在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育领导小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的系列丛书。该系列丛书是一批具有规范性和示范性、体现上海水平的老年普及读本(教材),是一批可供老年学校选用的教学资源,是一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。该系列丛书主要用于改善街(镇)、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽量根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、前沿;语言简明扼要、通俗易懂,使老年学员看得懂、学得会、用得上。该系列丛书分为三个大类,做身心健康的老年人、做幸福和谐的老年人、做时尚能干的老年人。每个大类包含若干系列,如“老年人常见病100问系列”“健康在身边系列”“传统经典与时代文明

系列”“孙辈亲子系列”“老年人心灵手巧系列”“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上,充分利用现代信息技术和多媒体教学手段,倡导多元化教与学的方式,在实践和探索过程中逐步形成了“四位一体,三通直学”的资源体系,即“纸质书、电子书、有声读物、学习课件”四种学习资源皆可学习,手机微信公众号“指尖上老年教育”、平板APP“上海老年教育”、电脑微学网站 www.shlnjy.cn 三条学习通道皆可学习。让我们的老年学习者可以根据自己的实际情况,个性化选择适宜的学习资源和学习方式。

“上海市老年教育普及教材”在“十二五”期间已出版了首批100本,并入选国家新闻出版广电总局、全国老龄工作委员会办公室2016年向全国老年人推荐优秀出版物。在此经验基础上,我们更广泛地吸取各级老年学校、老年学员和广大读者的宝贵意见,力争在“十三五”期间为全市老年学习者带来更丰富、更适宜的学习资源和学习体验。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2018年8月

编者的话

在中国快速老龄化的新形势下,中老年人群的体育锻炼显得十分重要。广场舞对推动全民健身,增强中老年人群体质及身心发展有着重要作用。实践证明,参与广场舞锻炼,对力量、速度、柔韧性、协调性等身体素质都有提升。不仅如此,对促进血液循环、代谢能力、运动中枢能力及心血管调节机能等都有益处。

为迎合广大老年人的需求,本书应运而生,以健身锻炼为基本目的,并在广场舞的艺术性和表演性方面做出新的尝试。

本书将民族舞、古典舞、芭蕾舞的动作元素与广场舞有机融为一体,在中国舞、有氧操的基础上融入了民族舞元素、古典舞身韵、芭蕾舞动作。本书中的五套舞蹈动作,风格迥异、简单易学,且不限人数、不限性别,可以根据人数变化自由组合队形,形式自由。舞蹈编排风格独特、运动量适中的原则,有一定的艺术价值和锻炼价值。配套的演示视频以二维码形式穿插在书中,包括分解动作、正面示范、成套动作等,可以在身边的广场随时进行学习、锻炼。

本书存在不当之处在所难免,敬请大家指正。

专家简介

马古兰丹姆 上海体育学院舞蹈编导教研室教授,中国体育舞蹈联合会国家级体育舞蹈教师、体育舞蹈裁判。2012~2013年为美国印第安纳大学现代舞项目高级访问学者。美国舞蹈治疗协会(ADTA)注册舞蹈治疗师。主持教育部人文社科规划项目《艺术治疗及其在当下艺术教育视野下的实践研究》、上海市教育科学研究项目《我国体育院校实施艺术通识教育的可行性研究》,参与上海市教育委员会科研创新项目重点项目《中国民族民间舞蹈健身功能的——研究与系列广场舞蹈开发》等课题。

施珈玥 上海体育学院体育休闲系舞蹈编导专业芭蕾教师。2015、2016年连续二年获得上海体育学院“我心中的好老师”称号。2018年编排指导芭蕾群舞《尖端》获得第三届“汇创青春”上海大学生文化创意作品优秀作品。曾参与《形体训练》教材的编写工作,担任《拉丁广场舞》一书的副主编。

目 录

Kulu

上篇 老年广场舞理论知识

第一章 广场舞基本知识

简明学习·····	002
什么是广场舞·····	002
广场舞的发展·····	002
广场舞的锻炼价值·····	005
互动学习·····	006

第二章 广场舞的准备工作

简明学习·····	007
广场舞必需用品要求·····	007
广场舞场地的要求与选择·····	008
广场舞需要的基础设备·····	008



常见的广场舞热身与放松方法·····	009
广场舞锻炼的注意事项·····	010
广场舞教学常用语·····	011
互动学习·····	011
拓展学习·····	014

下篇 老年广场舞成套动作教学

第一章 芭蕾广场舞——《春天的芭蕾》

简明学习·····	016
舞曲介绍·····	016
分解动作说明·····	016
队形排列图示·····	032
互动学习·····	036
拓展学习·····	037

第二章 藏族广场舞——《天籁之爱》

简明学习·····	038
舞曲介绍·····	038
分解动作说明·····	039
队形排列图示·····	060
互动学习·····	063



第三章 古典健身广场舞——《茉莉花》

简明学习·····	065
舞曲介绍·····	065
分解动作说明·····	066
队形排列图示·····	081
互动学习·····	083

第四章 彝族广场舞——《七月火把节》

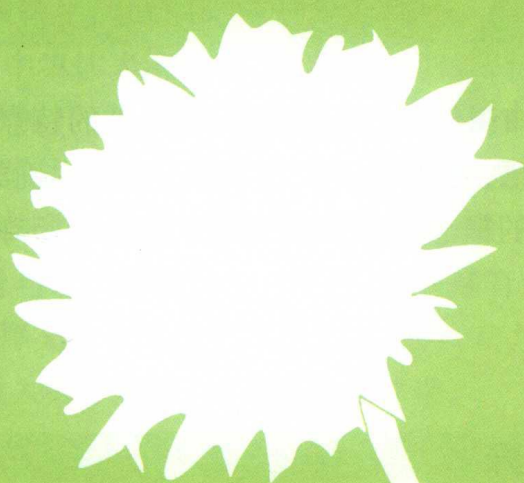
简明学习·····	085
舞曲介绍·····	085
分解动作说明·····	085
队形排列图示·····	105
互动学习·····	108

第五章 芭蕾广场舞——《梁祝》

简明学习·····	110
舞曲介绍·····	110
分解动作说明·····	111
队形排列图示·····	124
互动学习·····	129

上篇

老年广场舞理论知识



第一章

广场舞基本知识



简明学习

通过学习舞蹈基础知识使老年人初步了解舞蹈的特点及作用,理解并掌握常用舞蹈术语,激发学习广场舞的兴趣,明确学习广场舞的目的。了解广场舞的概念及其发展过程,掌握广场舞的健身、健心价值。



什么是广场舞

结合广场舞的特点与形式,本书将广场舞界定为:舞蹈爱好者们聚集在广场等空闲场地,以舞蹈为主要健身方式进行身体锻炼,其主要目的是健身、健心和自我娱乐。



广场舞的发展

广场舞是一种群众参与性极强的健身运动,遍及城乡各地。随着广场舞的开展,广大群众对参与广场舞表现出极大热情。夜幕降临,



华灯初上,人们不约而同地走向附近的广场,随着悦耳的音乐和经典的老歌,翩翩起舞、笑逐颜开、激情四射。

➤ 发展原因

广场舞之所以能得到如此广泛的欢迎与响应,其原因有三。一是物质生活水平的普遍提高,改革开放所取得的丰硕成果惠及亿万百姓,衣食无忧,生活小康使得人们有了休闲的时间和健身娱乐的心情。二是对传统民族文化的认同,以往在民俗节令的喜庆日子里,人们扭动着秧歌舞步,运用整齐有序的队列及队形变化,表达出对丰收的祝愿和对和谐生活的期盼与赞美。例如,每年正月十五灯节里的“扮玩”队伍中集体表演秧歌、挑花篮、腰鼓等传统项目,十字花、小跳等简单易学的几个动作反复连贯地重复,整齐划一、进退有序、串花变动、默契配合、表情及肢体语言统一协调,充分展示出民族文化的求同性。这种求同性在广场舞的演绎发展中得到淋漓尽致的发挥。三是体育健身与艺术的融合,一方面,广场舞有健身强体的功效;另一方面,广场舞又有浓郁的艺术氛围。此外,广场舞易于组织、简单易学,不需要投入太多成本,深得百姓的欢迎。

➤ 发展阶段

广场舞在近年来的发展大约经历了以下三个阶段。

1. 萌发阶段

最初是在炎热夏季,少数的交际舞爱好者会携带简陋的音响设备,在宽敞的街头巷尾的空地上自娱自乐,多数人在一旁围观。

2. 发展阶段

迪斯科的流行对广场舞的发展起到积极的推动作用,中老年人热



衷于迪斯科的表演是个特殊的文化现象,它以极其个性的表达形式吸引众多围观者加入。然而,迪斯科热的风潮瞬间即逝,但其夸张且个性化的舞蹈形态,奔放、热情的情绪表达丰富了群众性舞蹈的表现力,为日后广场舞的发展奠定了基础。

3. 繁盛阶段

广场舞是在广场上集体进行的一项体育健身活动。广场舞是以舞蹈为主要表现形式,属于生活性舞蹈的范畴。目前广场舞的类型大致有三种:一是民族民间舞类和秧歌类,以各地区少数民族舞蹈和各类民间秧歌为主要舞步,主要风格呈现欢快和喜庆的气氛,深受广大参与者的喜爱;二是排舞类,基本舞步糅合拉丁、伦巴、健身操、踢踏舞等流行舞蹈而形成,舞蹈风格时尚,适合年轻的爱好者表演;三是道具器具类,广场舞表演者挥动统一的彩绸、纸扇、阳伞、花朵及各种形式的民间舞蹈道具,这些道具既增添了舞蹈的美感又增加了强健体魄的功能。

► 发展前景

广场舞发展的前景尤为广阔,更是响应了国务院《关于印发加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中提出要“大力发展体育竞赛表演业,推进社会化、市场化改革,立足广场舞等群众喜闻乐见的项目建立项目联赛,开展具有创新性、特色性的相关品牌竞赛,动员广大的社会力量创建体育俱乐部,增加体育项目的比赛次数,丰富赛事类型,开拓竞赛及表演市场”。文化部、体育总局、民政部、住房城乡建设部联合印发的《关于引导广场舞活动健康开展的通知》中要求“积极推动将广场舞工作纳入当地现代公共文化服务体系建设和群众体育事业发展的总体规划”。国务院印发的《全民健身计划(2016—2020年)》也提出“需开展全民健身活动,提供丰富多彩的活动供给,结合时代特征、地区特征及群众需求开展适合群



众的健身活动,大力发展广场舞等群众喜闻乐见的体育活动”。同时,《国务院办公厅关于加快发展健身休闲产业的指导意见》也指出要“推广适合公众广泛参与的健身休闲项目,加快发展广场舞等普及性广、关注度高、市场空间大的运动项目,保障公共服务供给,引导多方参与”。农业部、国家体育总局《关于进一步加强农民体育工作的指导意见》中提到“向农民大力推广普及广场舞等农民群众喜闻乐见的体育项目,使体育健身成为农民的好习惯、农村的新风尚”。

近几年来,随着国家在广场舞活动方面相关支持政策的颁布与实施,国家越来越重视全民健身活动的开展,在相关政策性文件中多次提出要加快发展广场舞等普及性广、关注度高、市场空间大的运动项目,可见广场舞活动越来越得到国家的支持,地位日益提高。



广场舞的锻炼价值

从心理学的角度来分析,在翩翩起舞的过程中,能使身体各部分的机能得到调整,能消除紧张的情绪和缓解压力,练习者在优美动听的音乐中进行舞蹈,可以消除疲劳、心情愉悦。练习广场舞能够塑造出各种美妙的意境,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,广场舞练习对提高人体的协调能力,强健身体的各个部位的肌肉群,以及增加骨骼的骨密度,都具有十分积极地作用。此外,经常进行广场舞练习,心血管和呼吸系统也能得到良好的锻炼,心肺功能得以改善,并加速新陈代谢过程,促进消化,消除大脑疲劳和精神紧张,从而达到增强体质、增进健康、延缓衰老的作用。