



中國家政教程編輯委員會

主編：黃建偉

娛

The Modern
Household Science Dictionary

現代家政百科

舞藝

CHINA PEACE PUBLISHING HOUSE



中國和平出版社

現代家政百科

舞 藝

中國家政教程編輯委員會

主編:黃建偉

褚中毅 褚一圳編著

何文佳繪圖

中國和平出版社

前 言

“现代家政百科”是我国第一部完整、系统地介绍家政知识的大型生活实用丛书，它的编撰，旨在培养具有较高文化素养的家庭主持人。

家政学是涉及自然科学和社会科学的一门综合性学科。美国《新时代百科全书》（1960年版）上说：家政学“这一知识领域所关切的，主要是通过种种努力来改善家庭生活：（一）对个人进行家庭生活的教育；（二）对家庭所需要的种种物品和服务的改进；（三）研究个人生活、家庭生活中种种不断变化的需要和满足这些需要的方法；（四）促进社会、国家、国际状况的发展以利于改善家庭生活。家政学工作者通常是精于本学科五个主要方面之一的专家：艺术、家政管理、家庭关系和儿童发育成长、住宅与家用设备、纺织品与服装。”上述见解，代表了世界各国家政学研究一些基本的、符合科学道理的认识。但是，中国家政学的创立，除需借鉴各国家政学研究中获得的科学成果外，还要符合中国的国情。我国的家庭是正在发展中的现代家庭，又是在古老文化氛围中延续的传统家庭。因此，中国家政学不仅应当重视我国家庭物质生活的管理，还要不断提高全体家庭成员的文化素养和现代意识，扬弃旧有的、封建的

家庭传统观念，丰富家庭的现代精神生活，培养优秀的下一代人。我们在编撰《中国家政教程》的同时，又编写了这部“现代家政百科”，就是想为读者较完整通俗地提供这方面的知识，同时，也为我国家政学的创立，打下一些基础。

家政学的内容涉及面十分广泛，首批列入本丛书的分著为10大类、共28册：

理——《家政》、《礼节》、《心理》、《应酬》

仪——《服饰》、《美容》、《健身》

食——《烹饪》、《茶点》、《营养》

住——《装饰》、《园艺》、《花艺》

工——《商务》、《工艺》、《家务》

用——《家电》、《用品》

行——《旅行》

生——《生理》、《哺育》、《护理》

娱——《棋牌》、《娱乐》、《舞艺》

教——《法律》、《育幼》、《自修》

首批丛书出版之后，将根据读者的需要，不断修订和增补分册。

本丛书由国内家政学专家、学者撰稿，其科学性、系统性、知识性均较强。同时，又兼有“生活大百科全书”的特点，便于检索，实用性也较强。所以，本丛书既适合一般家庭使用，又可供有关专业人员参考。

“中国家政教程”编辑委员会

“国家政教程”编辑委员会

主 编：黄建伟

副主编：何聿光

编 委：（按姓氏笔划排列）

方小芬	王龙娣	王式羲	王须兴	朱子思
刘丰顺	刘东远	过剑飞	孙 恺	吴大钧
李冬妹	何聿光	严安泰	吴 真	吴 郡
吴 铮	陈士杰	陈月英	陈秀兰	林幽蓁
郑传本	姚芳藩	胡琴华	顾兆石	徐国良
徐保卫	徐宽仁	钱莉英	梅慧敏	黄建伟
曹均伟	梁国书	褚中毅	雷群明	薛剑青

总封面设计：陆震伟

总版面设计：梁国书

序

交谊舞，也叫交际舞，顾名思义，是一种社交性的舞蹈。用肖伯纳的话来说，参加交谊舞，就是“用脚去交际”。

交谊舞起源于欧洲，在民间舞蹈的基础上发展演变而成。20世纪20年代后，交谊舞几乎风靡全球，在世界的每个角落都能找到它的踪迹，所以人们又称它为“国际舞”。

交谊舞是一种将音乐、艺术、体育与娱乐四者融为一体的，有益于身心健康的文娱活动。它既能培养文明礼貌、增进友谊，又可以陶冶情操，消除疲劳，还具有多种保健功能。因此，跳交谊舞是一种正当的社交活动和积极的业余休息。

《現代家政百科》各冊的增補、改編、翻譯、表演、播放、錄音、錄像、攝制影片、函授、輔導教材編制、海外出版等諸權屬中國家政教程編輯委員會，未經許可，不得擅用。

目 录

序

第一章 跳交谊舞的基本知识	(1)
第一节 舞会礼仪.....	(1)
第二节 跳舞姿势.....	(3)
第三节 伴带技巧.....	(8)
第四节 运步技巧.....	(9)
第五节 运行程向.....	(12)
第六节 图解标志.....	(14)
第二章 各种交谊舞的跳法	(15)
第一节 勃鲁斯 (慢四步)	(15)
第二节 福克斯 (快四步)	(32)
第三节 慢华尔兹 (慢三步)	(60)
第四节 快华尔兹 (快三步)	(74)
第五节 探戈.....	(80)
第六节 伦巴.....	(103)
第七节 吉特巴.....	(115)
第八节 迪斯科.....	(127)

第一章 跳交谊舞的基本知识

第一节 舞会礼仪

舞会是一种正式的社交场所，参加舞会，必须注意礼仪。基本上要注意以下几点：

一、要注意仪表端正，参加舞会前，要尽量修饰打扮一番。

二、衣着穿戴要整洁合身、美观大方。按西方的习惯，男子必须打领带穿深色西装，但并不一定要整套。即使天气很热，西装上衣也尽可能不要脱下。但在非正式场面上，也可穿衬衫参加，例如迪斯科舞会中。女子必须穿着裙子（并非拖地的晚礼服），但在非正式舞会中（买票进场并非朋友邀约）可以穿长裤。男女均要穿皮底皮鞋。

三、酒后不可跳舞，否则酒气喷人，有失礼仪。

四、进入舞场，要先把帽子、披肩、围巾、大衣脱下来（这些当然要由男子为女伴服务），再向主持人打招呼谢谢他的邀请。在舞会还未开始时，可以到处走动与朋友

打招呼、谈话，但当音乐响后，必须安静下来，不可高声谈话。

五、舞会上不可抽烟，不可随地吐痰，不可大声喧哗，不可吃带有皮壳的食物。

六、舞会开始后，通常第一个舞及最后一个舞，应该请自己带来的舞伴跳。当你准备开始跳第一个舞时，男子应该向女伴点头或用客气的语调邀请。跳完了一个舞以后，应向你的舞伴点头或说“谢谢”表示谢意，她也应该用一种高兴的神态向你回报。然后，你还应当送她回到座位上，决不能让她单独站在舞池中。

第二个舞以后，若要请别人跳，必须先征求舞伴的同意。男的可以邀请任何一位女子跳舞，女子也可以邀请男子跳舞。男子不能拒绝女子邀舞的要求，否则就是失礼；而女子可以委婉谢绝男子的求舞。男子邀舞时，态度要自然，不要扭捏作态；语气要温柔，通常是走到女子面前弯腰说：“我请你跳这个舞好吗？”假使女子同意，她应欣然答应并站起来，让男子带她进入舞池。跳完一个舞以后，你如不想再与她继续跳，也应送她回到原来的座位，并向她表示谢意，女子也应用高兴的神态还礼。女子如谢绝男子的求舞，应说：“对不起，我很累，想休息一下。”男子遇到这种情况，应说：“对不起。”随即离开，不可加以纠缠或表现不悦的表情，有失风度。

男子邀请女子跳舞时，若她旁边有男伴在座时，应先征得男伴的同意。假如他们两人看上去是一对情侣，而

你又与他们素不相识，则以避免邀舞为宜，以免发生误会。

七、跳舞时，应由男子带动女子，并应注意女伴的舞蹈水平，以适宜的步法，轻松愉快地起舞；如对方水平不高，切不可故意卖弄技巧，用复杂的步法或不良的仪态，使得对方无所适从，伤害自尊心。女子应跟从男子，不可擅自主动变换舞步。

八、当主持人宣布舞会结束时，应鼓掌致谢；离场时，如与主持人相识，必须向主持人道谢，并表示“玩得很快乐，舞会很成功”，然后离场，这才算是礼貌周全了。

第二节 跳舞姿势

跳交谊舞应有个正确、健康而优美的姿势。要端正、大方、自然，切忌做出不合规格的样子。

舞姿大致可分为基本舞姿、同向舞姿、旋转舞姿、脱手舞姿四种。现将这四种舞姿介绍于后。

一、基本舞姿

基本舞姿是指在开步前就应正确做到的姿势。在各种不同的舞步中，除了迪斯科等较特殊的舞种外，其他舞种多数都由基本舞姿，引伸到其他三种舞姿的配合。正确的基本舞姿应该是这样的：

（一）身体姿势

男女舞伴相对偏左而立，即女伴偏立于男伴右方，男

伴偏立于女伴右方，相偏的距离大约为1~2寸，这样男女舞伴都可从对方右肩上方平视前方。双方身体自然直立，脸偏对，两肩自然平行，双方胸部的距离大约为4寸左右。从头部至胸部，可稍向后仰。两腿并立，两膝放松，脚尖相对（图1）。

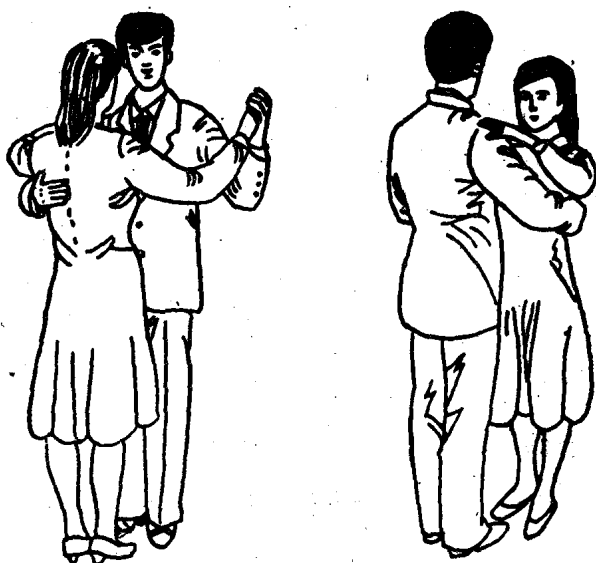


图1

（二）手的姿势

1. 男右手：男子主动伸出右手，用手掌扶住女伴左后腰上端；也可用右手大拇指背和小臂内侧轻轻贴靠住女伴左后腰上端部分。

2. 男左手：男子用左手轻轻握住女伴右手，手臂不要伸得太直，应稍微弯曲一点，握手的高度约在男子的耳

垂处。掌心斜向地面，拇指和四指分开；或左手半握，手指略为扣住女伴四指的第一关节处。切忌满把紧抓女方右手、手腕或压住女方的手掌。

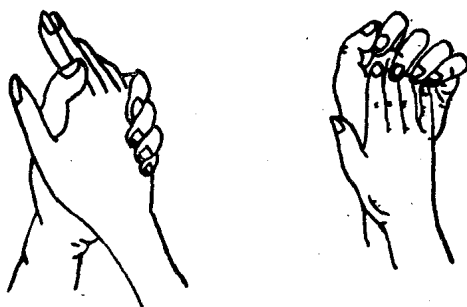


图 2

3.女左手：在男子手扶女伴腰部的同时，女伴应将左手搭在男子肩上。

4.女右手：女伴接着将右手抬起，掌心斜向下递给男伴。手的高度大致和肩平行，也可偏上一点，不宜太高或太低。手的姿势一种是把手放在男伴左手虎口间，另一种是把四指指尖放在男伴掌心处（图2）。

（三）跳时姿势

在作跳舞准备姿势时，男子为表示礼貌和谦让，应背向舞池而立，起跳时，左脚后退一步，尔后引导女伴起舞。跳舞时，腿基本保持平直状态，不能弯腿跳，也不能象平常走路。双方进退出脚时，脚掌必须擦地而行（图3）。男女无论是进是退，脚步一定要正直，不能走成八字步。



图3

二、同向舞姿

同向舞步即双方在同一方向运步。这种同向舞步用于慢四步舞和伦巴舞、慢三步舞的变化舞步中。在探戈舞中，同向舞步作为探戈的特定舞步出现。在男女双方都向

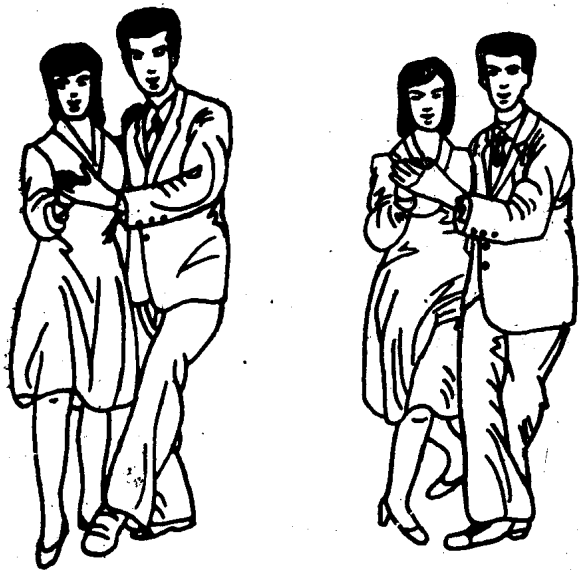


图4

同一个方向运步时，不仅要做到互相默契配合，而且还要讲究形体线条的美观。在左同向舞步中，男子左转90度，女伴右转90度，各以外侧脚带步前行，即男子运左脚，女伴运右脚。或男伴运右脚，女伴运左脚，并列平行，这也是探戈舞中的特定舞步。跳这种舞步，男子右肩与女伴左肩并列，双肩要求平伏，腿从髋关节以下抬起挺直，脚背抬起与脚尖成一直线。男子右肘（右同向舞步相反）可稍向后抬起，胸部有仰挺的姿势，双方腰部都应微向左右斜倾。同向舞姿的主要特点是身体挺拔潇洒，始终在有线条的姿势中运步（图4）。

三、旋转舞姿

在三步舞中，以旋转为主要步法。旋转的度数有180度、360度等。在旋转时，上身应微向前倾，这样可以保持不断旋转的速度和平衡。旋转舞姿要求男女双方密切配合，男子右手要在旋转中起保护和控制女伴身体倾斜的作用（图5）。

四、脱手舞姿

在伦巴舞、二步舞和迪斯科舞及其他舞种的变化舞步中，男女双方有很多脱手对舞的动作。在脱手对舞时，往往以女伴的表情表演为主，而男子起指挥作用。这就要求双方默契而有机的配合，包括眼神、脸部表情、手势等（图6）。



图5



图6

第三节 伴带技巧

在跳交谊舞中，男子处在主导地位，主动伴带女伴起舞，女伴则处于跟随地位，默契配合。

男子伴带女伴的方法，主要是用手来表示的。如须向左转时，用左手稍向自己身体方向轻拉女伴右手，同时，用右手稍向左边轻推女伴腰部。如要向右转时，则用左手轻推女舞伴右手，同时，用右手稍向右边轻拉女伴腰部。假如跳三步连续转圈，或跳四步转180度等舞步，则男子

用手的暗示力量须更大些。如在探戈舞中同向舞步前进时（当时男子左手和女伴右手都已脱手），男子可用手作出请的姿势，带舞前进。如要女伴前进一步，然后进行脱手180度右转，可先用右手指稍用力轻按，使对方理会自己要退一步的意思，再用右手腕向左内侧轻按，左手脱手，使女伴有一个明确的180度右转感觉，而配合完成设计的舞步要求。在伦巴舞、二步舞中，几乎大部或全部是用手的明示来伴带的。另外，如遇到前方或后方有人阻碍而不能前进和后退时，男子可用右手轻按，再配以左手的轻推或轻拉，以避免与其他舞伴碰撞。女伴也并非完全被动，除了要很敏锐地感应男伴的舞步动向和示意，及时变换自己的方向或舞步外，如发现男伴在作后退舞步要碰及其他舞伴时，也应用左手轻拉男伴肩背部，使其从容避让。

第四节 运步技巧

掌握运步技巧，是跳好交谊舞的关键。

交谊舞的正确运步应该是：

- （一）稍抬起脚背；
- （二）由脚尖起脚掌触地；
- （三）在后脚跨出的瞬间由前脚掌移一部分支点到脚跟；
- （四）另一只脚运步。

此外，还必须掌握安排好双脚的重心支点。在前进和