



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过  
全国普通高等学校体育教育专业教材

# 舞蹈 体育舞蹈 艺术体操

主编 姜桂萍



广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过  
全国普通高等学校体育教育专业教材

WUDAO

TIYUWUDAO

YISHUTICAO

舞蹈

体育舞蹈

艺术体操

◇ 主编 姜桂萍(东北师范大学)



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

### 图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈、体育舞蹈、艺术体操 / 姜桂萍主编, —2 版.  
桂林: 广西师范大学出版社, 2000. 7  
全国普通高等学校体育教育专业教材  
ISBN 7-5633-2055-5

I. 舞… II. 姜… III. ①舞蹈-高等学校-教材  
②体育-舞蹈-高等学校-教材 ③艺术体操-高等学校-教材  
IV. ①J7 ②G834

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32787 号

广西师范大学出版社出版发行  
(桂林市中华路 36 号 邮政编码:541001)  
(电子信箱:pressz@public.glptt.gx.cn)  
出版人:萧启明  
全国新华书店经销  
广西南宁普林特印刷厂印刷  
(广西南宁市明秀西路 39 号 邮政编码:530001)  
开本:890 mm × 1 240 mm 1/32  
印张:10 字数:278 千字  
2000 年 7 月第 2 版 2000 年 7 月第 2 次印刷  
印数:10 001 ~ 25 000 定价:11.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

103524

## 编写说明

为了全面落实国家教育部 1998 年颁发的《全国普通高等学校二、三年制体育教育专业学科课程方案》(以下简称《课程方案》),促进我国体育教育专业教材建设,培养口径宽、素质高、能力强、适应广的新世纪中、小学体育师资,受国家教育部体育卫生与艺术教育司的委托,广西师范大学出版社组织全国体育教育界的专家、学者,成立了全国普通高校二、三年制体育教育专业教材编写委员会,按新《课程方案》的主要内容和基本要求,修订和编写了这套体育教育专业教材。

这套教材共 34 种,分两批出版。第一批出版的教材有:《篮球》、《排球》、《足球》、《体操》、《田径》、《人体解剖学》、《体育保健学》、《武术》、《人体生理学》、《体育心理学》、《体育统计学 体育测量学》、《舞蹈 体育舞蹈 艺术体操》、《学校体育学》、《健康教育学》14 种,这些教材为必修课教材。除《健康教育学》是按《课程方案》新编的教材外,其余 13 种均是在广西师范大学出版社已出版并经教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定的“全国高等院校体育教育专业专科教材”的基础上,按《课程方案》的要求并根据体育教育学科发展的特点全面修订改编而成。第二批出版的教材有:《运动生物化学 运动生物力学》等 20 种。在第二批出版的教材中,除《体育史》、《体育概论》等少数几门教材为二、三年制体育教育专业必修课教材外,其他绝大多数教材均为选修课教材。因本、专科选修课的课程、学时、要求基本相同,故第二批教材同时可供本、专科选用。

这次教材修订、编写工作,是在国家教育部体育卫生与艺术教育司和教育部全国高等学校体育教学指导委员会直接领导下进行的,并得

到了中国高等教育学会师专体育分会的悉心指导。我们在修订、编写工作中严格执行编、审分离的原则,在全国范围内组织作者,选聘教材审定专家。作者队伍具有覆盖面广、学历高、职称高、年富力强等特点。200多位作者来自全国除港、澳、台以外的所有省市,他们中大多具有副教授以上职称,其中具有博士学位的有18人,硕士学位的有35人,有15人是教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员;作者多为40岁左右的中青年骨干教师;教材的审稿人员都是来自全国各著名院校的专家。强大的编、审阵容保证了本套教材编审规范、有序、优质高效地进行。第一批教材从启动到出版,历时15个月。这批教材已通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审核,可以作为高等院校体育教育专业专科和函授专科教材,也适用于教育学院和初等教育学院、电大普通师范体育专业使用,还可作为体育技术学院、体育运动学校以及在职的中师和初中体育教师培训用书。此外,这批教材也是在职体育教师很好的教学参考书。

修订、编写的教材充分注意到以《课程方案》规定课程的主要内容及基本要求为依据,把握体育教育发展中课程增多、学时数减少的特点,严格控制教材篇幅,使确定的32种教材涵盖了《课程方案》规定的60多门课程。新编的《民族体育》和《休闲体育》,主要是为了配合开展全民健身运动而组织编写的,是校内外都迫切需要的全民健身指导书。在这些教材中,除主干课教材保持一科一种外,其他篇幅较小的教材,均按相近学科分编后合册。在修订、编写过程中,尽可能借鉴同类教材和第一版专科教材的编写优点,遵循体育教育发展的规律,构建体现素质教育观念的新世纪专科体育教材体系,努力编成一套门类齐全,既反映当前体育课程改革的发展概况,又突出教材思想性、科学性、师范性、实用性等特点的体育教育专业专科教材。

《舞蹈 体育舞蹈 艺术体操》教材是本套教材中的必修课教材,由姜桂萍主编,参加编写的人员有(以姓氏笔画为序):邓晞翎(广西体育专科学校,第八、九章),罗彭(东北师范大学体育学院,第十、十一

章),姜桂萍(东北师范大学体育学院,第一至四章),姜钊(广西民族学院体育系,第五至七章),彭玉宇(湖南娄底师范专科学校,第十二章),全书由姜桂萍统稿。

这次教材的修订、编写及出版工作,得到国家教育部体育卫生与艺术教育司、全国高等学校体育教学指导委员会、中国高等教育学会师专体育分会和有关省市教育厅体育卫生与艺术教育处以及参编院校的领导和老师,特别是广西师范大学领导的大力支持,本套教材的出版者——广西师范大学出版社全力投入,广西师范大学体育系积极协助。在此,我们特向所有参与、支持本套教材编写出版的单位、领导与教师表示深深的谢意。

面对种类繁多的课程以及体育教育专业改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写出版了这套教材,不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

全国普通高等学校二、三年制体育教育专业教材  
编委会

2000年6月



# 目 录

## 第一篇 舞蹈

<b>第一章 舞蹈概述</b> .....	3
第一节 舞蹈的特性、分类和作用 .....	4
第二节 舞蹈的基本术语 .....	14
第三节 舞蹈的发展简况 .....	17
<b>第二章 舞蹈教学</b> .....	21
第一节 舞蹈教学的方法 .....	21
第二节 舞蹈教学组合的编排 .....	24
第三节 中、小学舞蹈教学 .....	26
<b>第三章 舞蹈的基本练习</b> .....	31
第一节 舞蹈基本动作练习 .....	31
第二节 把杆基本动作练习 .....	39
<b>第四章 民间舞蹈练习</b> .....	58
第一节 中国民间舞蹈练习 .....	58
第二节 外国民间舞蹈练习 .....	81



## 第二篇 体育舞蹈

<b>第五章 体育舞蹈概述</b> .....	95
第一节 体育舞蹈的特点和分类 .....	95
第二节 体育舞蹈的基本知识 .....	97
第三节 体育舞蹈的发展简况 .....	105
<b>第六章 体育舞蹈教学</b> .....	108
第一节 体育舞蹈的教学目标 .....	108
第二节 体育舞蹈的教学特点 .....	109
第三节 体育舞蹈的教学方法 .....	110
第四节 体育舞蹈的教学评价 .....	111
<b>第七章 摩登舞练习</b> .....	113
第一节 华尔兹舞练习 .....	115
第二节 探戈舞练习 .....	125
第三节 狐步舞练习 .....	134
<b>第八章 拉丁舞练习</b> .....	142
第一节 伦巴舞练习 .....	143
第二节 恰恰恰舞练习 .....	153
第三节 牛仔舞练习 .....	162

## 第三篇 艺术体操

<b>第九章 艺术体操概述</b> .....	171
第一节 艺术体操的特点、分类及作用 .....	171
第二节 艺术体操的基本术语与竞赛常识 .....	174
第三节 艺术体操的起源和发展 .....	181





<b>第十章 艺术体操的教学与创编</b> .....	184
第一节 艺术体操的教学.....	184
第二节 艺术体操组合的创编.....	188
<b>第十一章 徒手基本动作练习</b> .....	196
第一节 基本步法与组合范例.....	196
第二节 手臂的基本动作与组合范例.....	231
第三节 躯干的基本动作与组合范例.....	242
<b>第十二章 轻器械基本动作练习</b> .....	259
第一节 绳操基本动作与组合范例.....	259
第二节 球操基本动作与组合范例.....	271
第三节 圈操基本动作与组合范例.....	284
第四节 纱巾操基本动作与组合范例.....	300
<b>参考文献</b> .....	309

第一  
篇



.....  
舞 蹈  
.....



策  
一  
篇



留  
義





## 第一章

### 舞蹈概述

**【内容提要】** 本章主要阐述了舞蹈的特性、分类和作用,介绍了舞蹈的基本术语以及舞蹈发展的简要概况。

舞蹈是以经过提炼、组织、美化了的人体动作为主要艺术手段,着重表现语言文字或其他艺术表现手段难以表现的人们的内在深层的精神世界——细腻的情感、深刻的思想、鲜明的性格,和人与自然、人与社会、人与人之间以及自身内部的矛盾冲突,创造出可被人们具体感知的生动的舞蹈形象,以表达人们的审美情感、审美理想,反映生活的审美属性。舞蹈在一定的空间和时间内,通过连续的人体动作过程、凝练的姿势表情和不断流动变化的队形画面,结合音乐、舞台美术等艺术手段来塑造舞蹈的艺术形象。舞蹈是一种空间性、时间性、综合性的动态造型艺术。舞蹈作为一种社会审美形态,起源于远古人类劳动生产、战斗操练、情感活动的模仿再现,以及图腾崇拜、巫术、宗教祭祀活动和表现情感、思想内在冲动的需要。它和诗歌、音乐结合在一起,是人类历史上最早产生的艺术形式之一。舞蹈也是人们进行社会交往、开展文化娱乐、促进身心健康,具有广泛群众性的一种艺术形式。

在我国舞蹈作为教育内容,已列入到学校体育教学之中。舞蹈教学不仅可以发展学生身体的协调性、柔软性、灵活性,培养学生良好的身体姿势,而且还可以提高学生的表现力、创造力、鉴赏力,陶冶其情操,形成良好的人际关系,增进学生身心全面发展。在当前所实施的素质教育中开设舞蹈课程更有其现实意义。



## 第一节 舞蹈的特性、分类和作用

### 一、舞蹈的特性

#### (一) 舞蹈的动作性

舞蹈是人体动作的艺术,舞蹈所表现的内容都是通过人体动作的舞蹈语言进行展现和描绘的,动作的停止,就意味着舞蹈作品的结束或舞蹈艺术本身的消失。

舞蹈动作一般可分为表现性动作、说明性动作、连接性动作。表现性动作是用来描绘人的思想情感和性格特征的,如表现人们激情时,常常采用一些急速的跳跃、旋转动作,又如描绘人的细腻情感时,常常采用一些圆润、流畅的缓慢动作。说明性动作是展示人们行动的目的和具体内容的动作,这类动作常常采用一些模仿性动作,如洗衣动作、挑担动作、骑马动作等。连接性动作一般没有具体的含义,在舞蹈动作中起着衬托或连接作用,如舞蹈中的云手、垫步等。认识舞蹈的动作性,有利于舞蹈在表现领域里,运用人体形态的流动过程来最大限度地开拓动作的艺术美,用有限的动作表现无比丰富的生活和深邃的情思。

#### (二) 舞蹈的节奏性

节奏是人们对时间的一种知觉,又称节奏知觉,它是客观现象的延续性、顺序性和规律性的反映。

在舞蹈中,节奏性一般表现为动作力度的强弱、速度的快慢和能量的大小。相同的动作,由于节奏的发展或是在力度上的增强或减弱,或是在幅度上的增大或缩小,就可以表现出不同的情绪和情感,体现出不同的丰富的内容。如许多舞蹈动作若把它们放大扩展,就可以表现人物开阔、粗犷的性格;若把它们缩小则表现人物拘束、谨慎的性格或情绪。再如快速的旋转可以表现出激动的情感,随着旋转速度的减慢,人的情绪也趋于平静。

法国美学家艾·格罗塞曾说过:“跳舞的特质是在于动作的节奏的调整。没有一个舞蹈是没有节奏的。”可见正确认识舞蹈的节奏性,充



分发挥它的作用,能加强舞蹈的艺术表现能力,增强其艺术魅力。

### (三) 舞蹈的造型性

舞蹈的造型性就是让舞蹈动作在连续流动的过程中给人以明晰和美的感受,并且在片刻的停顿和静止时呈现出舞蹈内在的含义和韵味。舞蹈的造型性的特点是动中有静,静中有动,动静有序,二者皆美。它能充分展现人体的线条美和动作美,集中反映内在的情感。在舞蹈的造型中可以显示出浓郁的感情色彩和性格特征,一个个粗犷健壮的动作,给人以刚强英武的印象。舞蹈的造型性包括两个方面的内容:一是人体动作姿势造型,二是舞蹈队形、画面的造型。

造型美的标准服从于人们的审美观念,由于人们的审美观念、兴趣爱好具有多样性,因此,舞蹈动作姿势的造型美也是多样的。如我国民间舞蹈讲究人体造型的曲线美,芭蕾舞讲究人体造型的伸展美,有的舞蹈讲究造型的对称和平衡等。

### (四) 舞蹈的抒情性

舞蹈是人类感情集中表现的形式之一。人体的形体动作能抒发人在最激动时的心态,表达丰富的内在感情。早在远古时期,先人们就以舞蹈状态和形式抒发他们的内心激情,表现生命的无限活力。诗人闻一多说:“舞是生命最直接、最尖锐、最单纯而又最充足的表现。”舞蹈在表现人的情感方面所具有的真切、纯朴、激动、丰富、深厚等往往是其他艺术所不及的。舞蹈以其特有的表现手段,用高度凝练、概括的诗一般的舞蹈语言来深刻反映人的丰富的内心世界。

在生活中,我们把人的各种情感和情绪称为表情动作,舞蹈中表情动作主要是以生活中的表情动作为基础,经过艺术的提炼、组织、美化、加工而得来的,舞蹈的抒情性使舞蹈艺术具有迷人的魅力和强烈的美感。

### (五) 舞蹈的综合性

舞蹈是一种以人的身体动作作为主要表现手段的艺术,但舞蹈从产生之日起,就与音乐、美术、诗歌等密不可分。

在各种体裁的舞蹈作品中,舞蹈和音乐具有着最密切的关系。音



乐是舞蹈的声音,舞蹈则是音乐的形体,一个是有形而无声,一个是有声而无形,它们的这种结合乃是天然合理的。我国古代乐论中说:“有乐而无舞,似瞽者知音而不见,有舞而无乐,如哑者会意而不能言。乐舞和节,谓之中和。”

舞蹈作为一种综合性的表演艺术,服装、道具、灯光、布景等舞台美术的设置,是舞蹈作品不可缺少的重要组成部分。它对展现舞蹈所处的时代、环境、人物身份及表现人物思想感情和推动舞蹈情节发展都起着重要作用。所以说舞蹈是一种综合性艺术,音乐、美术、诗歌等是舞蹈的重要组成部分。

综上所述,动作性、节奏性、造型性、抒情性、综合性构成舞蹈所独有的特性。

## 二、舞蹈的分类

由于舞蹈的构成往往比较复杂,特点并不单一,常呈现着参差交错的情况,所以舞蹈种类的划分只能是相对的。一般可依据舞蹈的目的任务、风格特点、表现形式、表现体裁等进行划分。(图 1-1)

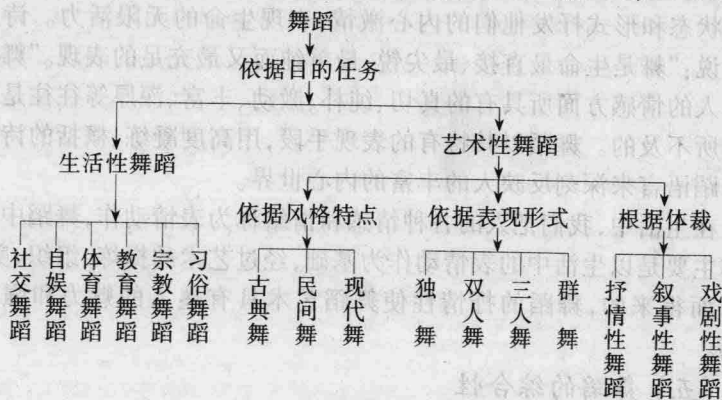


图 1-1 舞蹈的分类

### (一) 根据舞蹈的目的任务进行分类

根据舞蹈的目的任务进行分类,舞蹈可分为艺术舞蹈和生活舞蹈。



所谓艺术舞蹈是由专业和业余舞蹈家通过对社会生活的观察、体验、分析、集中、概括和想象,进行艺术创造,从而产生出主题思想鲜明、情感丰富、形式完整、具有典型性的艺术形象,由少数人在舞台或广场表演给广大群众观赏的舞蹈。艺术舞蹈内容丰富、种类繁多,其具体内容将在其他分类中给予介绍。

所谓生活性舞蹈是人们为自己生活的需要而跳的舞蹈。生活性舞蹈一般与人们的各种生活有着直接紧密的联系,功利目的性比较明确,是人人都能参加的具有广泛群众性的舞蹈活动。生活性舞蹈一般包括:社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈、教育舞蹈、宗教舞蹈和习俗舞蹈。

1. **社交舞蹈** 社交舞蹈又称交际舞或交谊舞,是一种融舞蹈、音乐、体育、娱乐为一体,有益人们身心健康的文化活动,因此社交舞蹈广泛流传在广大群众之中,是具有群众性的舞蹈活动。人们通过社交舞蹈活动可以扩大交往、增进友谊、联络感情,经常跳交际舞能促进人体的新陈代谢、血液循环,陶冶人们的情操,有益于身心健康。

2. **自娱舞蹈** 自娱舞蹈的目的就是自娱、自乐,是舞蹈中目的最为单纯的一种舞蹈,舞者利用舞蹈抒发和宣泄自己的情感冲动,而在抒发和宣泄情感的过程中,获得审美愉悦。我国汉族民间舞蹈“秧歌舞”和一些少数民族的民间舞蹈,以及“迪斯科”、“霹雳舞”等,都是人们所喜爱的自娱舞蹈。

3. **体育舞蹈** 体育舞蹈的含义有二:其一是专指国际标准舞,其二是泛指用来健身、健美的舞蹈。

国际标准舞在国际上的全称是“国际标准交谊舞”,分为现代舞、拉丁舞两类。现代舞起源于欧洲,拉丁舞起源于拉丁美洲。它最初用于社交和宫廷享乐,现在已发展成体育竞技中的比赛项目。所以国际标准交谊舞又称为体育舞蹈。

由于舞蹈是一种人体动作的艺术,所以它历来就有健身、健美的作用。我国远古的“阴康氏之舞”,就是用舞蹈来锻炼身体。近来在社会上广泛流传的健身舞、健身操、中老年迪斯科等就是将舞蹈同体育相结合用来健身、健美,促进人体身心全面发展的体育舞蹈。





**4. 教育舞蹈** 教育舞蹈是指将舞蹈作为学校、幼儿园的教育手段的舞蹈活动以及所开设的舞蹈课程。

教育舞蹈在提高受教育者鉴赏美和创造美的能力等方面,有着不可替代的作用。

早在古代,我们的祖先就非常重视对其子弟进行舞蹈教育。如约3 000年前周代(西周)就有对贵族子弟进行乐舞教育的规定。

世界上许多国家,如美国、日本以及欧洲诸国都把舞蹈课列入学校体育教学之中。可见舞蹈教育在世界上受到广泛的重视。

由于舞蹈具有美化人的思想,陶冶人的情操,培养人的团结友爱精神,促进人的身心健康,提高人的自身素质的作用,所以舞蹈已作为教育手段列入我国体育课程之中,教育舞蹈越来越得到人们的重视。

**5. 宗教舞蹈** 原始舞蹈在很大程度上都与某种崇拜仪式相联系,宗教作为一种崇拜仪式的规范系统形态,也把舞蹈视为不可缺少的一个组成部分。舞蹈在宗教中,作为通向彼岸世界的桥梁或作为降魔驱疫的法术,也用来歌颂宗教偶像。

宗教舞蹈主要是用以祈求神灵庇佑,除灾祛病、逢凶化吉、人畜兴旺、五谷丰登,或是答谢神灵的恩赐。我国不少地区和民族的宗教祭祀中,都有这类舞蹈的活动。如民间的巫舞、师公舞,佛教的大鬼,萨满族的“跳神”等,均是宗教舞蹈。

**6. 习俗舞蹈** 习俗舞蹈是指许多民族在种植、收获、婚配及其他一些喜庆节日,所要举行的各种群众性的舞蹈活动。通过舞蹈表现了他们的风俗习惯、文化传统和民族性格,所以习俗舞蹈是各民族精神生活中不可缺少的重要组成部分。

如:聚集在我国东北地区的朝鲜族,每到秋天喜获丰收后,人们便在街头广场跳起《农乐舞》,用来抒发丰收的喜悦和欢悦心情。

流传于湖南的《伴嫁舞》是新娘出嫁前,女伴陪伴新娘的舞蹈活动。舞者边歌边舞,反映了妇女的劳动生活和丰富的感情。

土家族跳的《跳丧舞》是湖南、湖北土家族丧葬仪式中的对舞形式。流传于广西、广东、湖南、云南等地的《跳春舞》多在每年“立春”期