



全民健身项目指导用书

扇子舞

Shan zi wu

主编 于函鹭

审订 范美艳



版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

扇子舞

Shan zi wu

主编 于函鹭
审订 范美艳



吉林出版集团有限责任公司

扇子舞 / 于函鹭主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1461-7

I. ①扇… II. ①于… III. ①扇操—基本知识 IV. ①G834.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 222482 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 刘 诗

张晓蕾



全民健身项目指导用书

扇子舞
Shanziwu

主编 于函鹭 审订 范美艳

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1461-7

定价 8.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

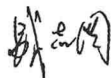
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海斌

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

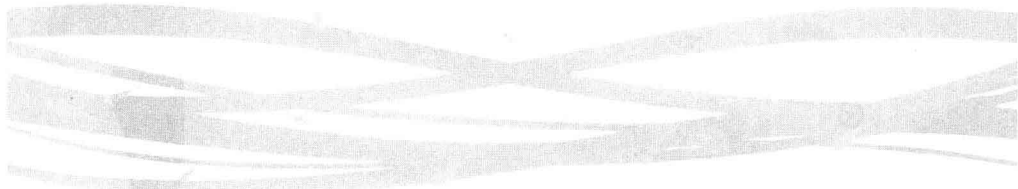
赵 红 薛继升

扇子舞

主 编 于函鹭

编 者 左宁宁 王艳威 张 金

审 订 范美艳



目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展 /002

第二节 场地、器材和装备 /003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价 /008

第二节 运动价值 /012

第三节 运动保护 /017

第三章 基本技术

第一节 基础知识 /028

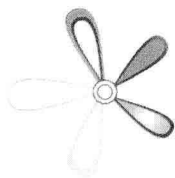
第二节 基本动作 /030

第四章 扇子舞动作组合

第一节 单手扇子舞 /056

第二节 双手扇子舞 /081

第三节 双人扇子舞 /107



第一章 概述

扇子舞是朝鲜族的代表性舞蹈，是指利用扇子作为表演工具的一种舞蹈形式。练习者可以利用手中的扇子，随着队形的不断变化，组成各种各样的图案和造型，具有较高的艺术性与欣赏性。





第一节

起源与发展

扇子舞源于朝鲜族的传统巫术，后来慢慢地发展成为一种表演性的舞蹈形式，为普通民众所接受，并逐渐流传下来。

概
述



起源

相传朝鲜族人在祭祀神的仪式上，会有“巫人”与神灵沟通，上祈民愿，下传神旨。在行巫时，“巫人”最初是手持矛而舞，后改用扇子，通常是右手持扇，左手持铃，做出各种各样的动作，这就是扇子舞的雏形。

扇子舞大约在朝鲜王朝初期发展成为一种宗教仪式舞蹈——巫舞，这时舞者是左手持扇，右手持铃。与“巫人”的扇子舞不同的是，巫舞庄重整齐，并且是集体舞的形式。

后来，扇子舞又融入一些其他舞蹈形式，形成了祠堂牌扇子舞。这种扇子舞属于民间艺人舞蹈。

15 世纪后期，由流浪艺人组成的以卖艺为生的群体为谋求生存，常在村落里进行各种表演，包括绳上杂技、地面技艺等多种形式，称为“歌舞百戏”，其中就有扇子舞。因此，扇子舞的表演逐渐从巫术中分离出来，成为一种社会生活的习俗性舞蹈。



发展

扇子舞的动作舒展大方，扇子与执扇造型有机地融为一体，给人以优美典雅的感受，因此深受人们的喜爱。



传播

扇子舞不仅舞种古老,而且广泛流传于群众之中。扇子舞的踪迹遍布全国各地,随处可见,已发展成为中老年人喜闻乐见的表演和锻炼方式。在各大公园和社区活动广场上,无论寒暑,每天清晨都有很多中老年人操着红扇起舞。



发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人民的生活质量,丰富业余文化生活,促进社会进步;有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

扇子舞的舞蹈形式多样,体能消耗不大,特别适合中老年人练习,可以达到增强体质,修身养性,愉悦身心的作用。现在,扇子舞已发展成为全民健身计划的重要组成部分。

场地、器材和装备



第二节

场地、器材和装备

扇子舞对场地和装备的要求并不高,但是高质量的场地是运动顺利开展的前提,而良好的装备则是练习者发挥较高水平的必要保证。



场地

练习扇子舞对场地没有特殊的规定,只需要一个清洁、明亮,空气流通,无噪音干扰的空间即可。此外,如有柔和的音乐伴随,运动效果更佳。



器材

概
述

扇子从形式上可以分为折扇和纨扇。一般扇子舞中都使用折扇,因为折扇开合自如,也是最常见的扇子形式。扇子的荷叶面一般都附有绸边,舞动起来飘荡飞扬,具有很强的美感。



规格

见图 1-2-1

(1)扇子由扇面、扇柄和扇骨构成;

(2)扇面一般没有严格的限制,一般为 1.5 米宽;

(3)扇骨的数目以档来划分,两端的两片骨为大骨,又称扇柄,大骨间的若干骨为小骨,大、小骨数目之和为扇的档数,一般 16 档扇的扇骨长 30~32 厘米。



材质

(1)扇面最常用的材料为纸,也有用绢、纱、丝绸、化纤面料的,其中舞蹈扇的扇面多为丝绸或化纤材料;

(2)扇骨一般用竹、木、牙、角或塑料等材料制成。



装备



扇子舞对服装和鞋等装备都没有特殊的要求，穿着舒适得体即可。



服装

见图 1-2-2

练习者最好穿着宽松舒适的运动服。服装要便于运动，一般为吸汗性和透气性较好的纯棉制品。



图 1-2-2

场地、器材
和装备

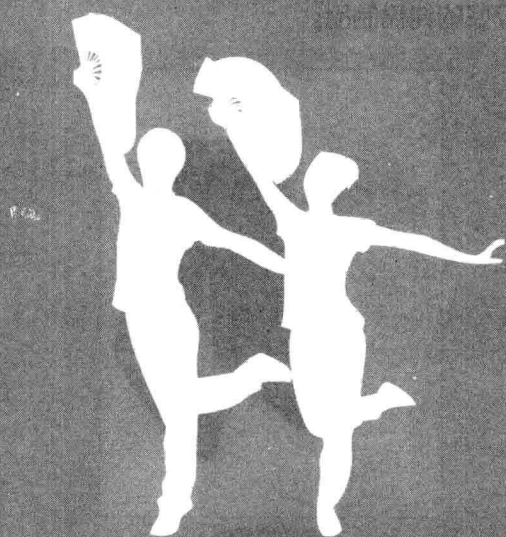


鞋

见图 1-2-3

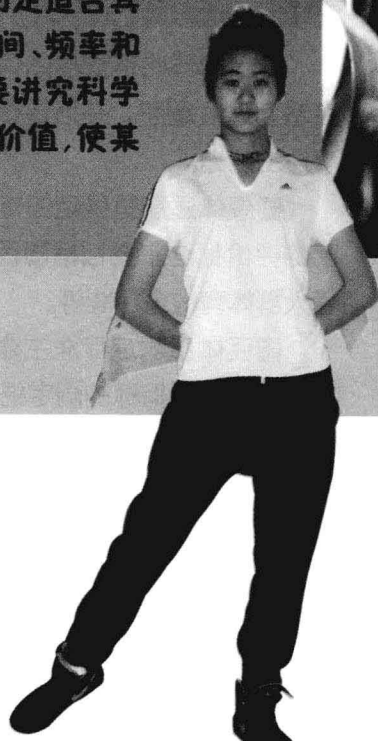
运动时可以穿着弹性好，柔软性强的运动鞋，最好为气垫式，有助于运动中的缓冲。





第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对于不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。





第一节

自我身体评价

自我身体评价是指根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指身体有足够的活力和精力处理日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定锻炼者是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡各项指标达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质测定标准分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀水平以下者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定锻炼者有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一、避免意外事故发生的目的。目前通行的方式为3分钟踏台阶测试。



目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。



器材

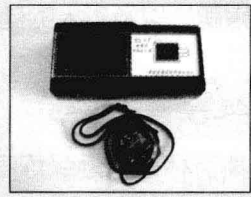
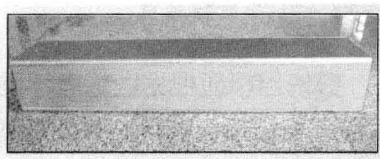
见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。



步骤

见表 2-1-1



(1) 节拍器设定为每分钟 96 次，锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上台阶应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 锻炼者完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量其脉搏，时间为 1 分钟，记录其心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度允的许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

图 2-1-1 3 分钟踏台阶测试评价表

	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优异
男 士	18~25	>115	105~114	98~104	89~97	<88
	26~35	>117	107~116	98~106	89~97	<88
	36~45	>119	112~118	103~111	95~102	<94
	46~55	>122	116~121	104~115	97~103	<96
	56~65	>119	112~118	102~111	98~101	<97
	65+	>120	114~119	103~113	96~102	<95
女 士	18~25	>125	117~124	107~116	98~106	<97
	26~35	>128	119~127	111~118	98~110	<97
	36~45	>128	118~127	110~117	102~109	<101
	46~55	>127	121~126	114~120	103~113	<102
	56~65	>128	118~127	112~117	104~111	<103
	65+	>128	122~127	115~121	101~114	<100



运动强度

如锻炼者经过努力仍无法达标，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应立即终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防止出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据锻炼者不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望、兴趣，以及本人的健康状况、疾病程度等因素来进行。



近期目标

近期目标是指近锻炼者期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，如提高某个或某些关节的活动幅度，增强某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指锻炼者最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，锻炼者是可以达到一般的远期目标的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量。怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。