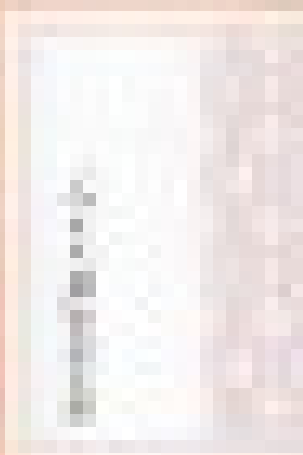


人民日报学术文库

民族健身操·健身舞的教学 与实践研究

张建琴 张娟 编著

人民日报出版社



民國三十四年一月一日
出版

——

1945年1月1日

人民日报学术文库

民族健身操·健身舞的教学 与实践研究

张建琴 张娟 编著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民族健身操·健身舞的教学与实践研究 / 张建琴, 张娟编著. —北京: 人民日报出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5115-2722-6

I. ①民… II. ①张…②张… III. ①少数民族—健身运动—教学研究—中国 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175740 号

书 名: 民族健身操·健身舞的教学与实践研究
编 著: 张建琴 张 娟

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 刘晴晴
封面设计: 中联学林

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363105

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 408 千字

印 张: 23.5

印 次: 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-2722-6

定 价: 88.00 元

张建琴 女，1974年10月生于贵州毕节，穿青人，现为毕节学院讲师，中国大学生健美操中级裁判员，中国学校健美操中级专业教师，全国健美操二级指导员，国家一级社会体育指导员。主要研究方向：体育教学与训练。参与省厅级课题3项。

张娟 女，汉族，生于1984年6月，湖北仙桃人。硕士研究生，兴义民族师范学院讲师，主要研究方向：体育教学、民族健身操创编与实践。国家健美操一级裁判员、健美操中级专业教师。

主要任課：健美操、体育舞蹈、艺术体操。主持厅级课题1项，参与州厅级课题5项，在省级期刊上发表论文10余篇。2012年贵州省高校青年体育教师教学技能考核一等奖。

前 言

我国是一个民族众多的国家,除人口最多的汉族以外,还有其他 55 个少数民族,总称为中华民族。我国也是一个具有悠久的发展历史的文明古国,在上下五千年的历史发展过程中,我国各民族形成了各具特色的多种多样的民族文化和风俗习惯等,其中民族健身操与民族健身舞就是各民族独特文化与风俗习惯的一个重要表现。无论是民族健身操还是民族健身舞,其产生与发展都与我国各民族民间舞蹈有着密不可分的联系,而民族民间舞蹈又是我国各民族在不断的不断发展过程中顺应生产与生活的需要而产生的,它是民族文化中不可分割的一部分。人类社会在进入 21 世纪以后,随着物质生活水平的极大提高,人们对于娱乐休闲健身等精神文化的追求越来越迫切,由此,在全国范围内掀起来一股全民健身运动的浪潮。在这一浪潮的推动之下,民族健身操与民族健身舞也日益受到人们的重视,人们逐渐开始对其进行开发与创编并将其引入学校体育教育,使民族健身操与民族健身舞的健身、娱乐等功能得到了更大程度的发挥,反过来也进一步推动了全面健身运动的发展。鉴于此,为了更好地弘扬我国的民族文化,促进民族健身操和民族健身舞的发展,特编写了《民族健身操与民族健身舞的教学与实践研究》一书。

本书共分上、下两篇。上篇为民族健身操,共包含十章内容。第一章为民族健身操概述,具体介绍了民族健身操的起源、发展与分类,特点、价值与功能,以及民族健身操与健美操的区别;第二章对我国高校民族健身操的相关研究进行了介绍,具体阐述了民族健身操对我国高校校园文化建设的作用、我国高校开展民族健身操课程的可行性分析以及我国部分高校民族健身操课程开设的现状与课程建设情况;第三章主要介绍了民族健身操教学的基本理论,包括教学任务、教学特点与教学方法三个方面;第四至第五章则主要对民族健身操的音乐与创编教学进行分析,包括民族健身操音乐的特点、选配、运用及注意事项以及民族健身操创编的依据与要素、方法与原则、要求与运用等;第六章主要介绍了民族健身操的营养

与保健教学,内容涵盖民族健身操的营养常识、常见运动性疲劳及其消除、常见运动性损伤与疾病的预防、处理及治疗等。第七至第九章分别对藏族、彝族及其他一些少数民族的民族健身操的教学实践进行了介绍,包括这些民族健身操的基本情况、基本动作与组合动作等内容;第十章则对民族健身操竞赛规则与裁判法进行了介绍。

下篇为民族健身舞,共包含七章内容。第一章为民族健身舞概述,具体介绍了民族健身舞的形成与发展、特征与价值以及分类等;第二章对民族健身舞教学的基本理论进行了介绍,包括民族健身舞教学原则的运用、教学能力的培养及民族健身舞的普及与开展情况等;第三章则主要从民族健身舞创编的原则与要素、方法与步骤以及特点等几个方面介绍了民族健身舞的编创教学;第四至第七章分别对土家族、苗族、布依族及其他一些少数民族的健身舞进行了介绍,包括这些民族健身舞的基本情况、基本动作与组合动作等内容。

总的来看,本书内容丰富、逻辑清晰,同时注重将理论与实践紧密结合,集科学性、时代性、实用性及健身性于一体。其对我国民族健身操与民族健身舞的发展,以及全民健身运动的开展,都具有十分重要的现实意义。

全书由张建琴和张娟共同撰写,由张建琴负责统稿,具体分工如下:

上篇第一、二、七、九、十,下篇一、四、六章由张建琴撰写;

上篇第三、四、五、六、八,下篇二、三、五、七章由张娟撰写。

本书在编写过程中,参考和借鉴了一些专家学者的观点和资料,在此对其作者表示衷心的感谢!由于时间和能力所限,书中难免存在疏漏与不足之处,恳请广大读者批评指正!

编 者

2014年5月

目 录

CONTENTS

上 篇 民族健身操

第一章 民族健身操概述 3

第一节 民族健身操的起源、发展与分类 3

一、民族健身操的定义 3

二、民族健身操的起源与发展 4

三、民族健身操的分类 5

第二节 民族健身操的特点、价值与功能 6

一、民族健身操的特点 6

二、民族健身操的价值 10

三、民族健身操的功能 12

第三节 民族健身操与健美操的区别 16

一、民族健身操与健美操在动作上的差异性 16

二、民族健身操与健美操在音乐上的差异性 16

三、民族健身操与健美操在服饰上的差异性 17

四、民族健身操与健美操在分类上的差异性 17

第二章 我国高校民族健身操相关研究..... 19

第一节 民族健身操对我国高校校园文化建设的作用 19

一、高校开展民族健身操的意义 19

二、民族健身操对我国高校校园文化建设的具体作用 21

第二节 我国高校开展民族健身操课程的可行性分析 23

一、民族健身操在新疆高校体育教育专业存在的优劣势对比分析 23

二、民族健身操引入广西高校的必要性调查与分析 25

三、在我国高校开展民族健身操的可行性分析 26

第三节 我国部分高校民族健身操课程开设的现状与课程建设情况 29

一、我国部分高校民族健身操课程开设现状 29

二、我国高校民族健身操的课程建设 36

第三章 民族健身操教学的基本理论..... 48

第一节 民族健身操的教学任务 48

一、完善体型,塑造正确的姿态 48

二、掌握与运用知识、技术、技能 48

三、进行审美教育 48

四、培养能力 49

五、全面发展身体素质 49

第二节 民族健身操的教学特点 49

一、提高艺术修养 49

二、注重身体全面锻炼 50

三、针对性与实效性相结合 50

四、强调对身体的健康意识教育 50

第三节 民族健身操的教学方法 51

一、分解法与完整法 51

二、重复法 51

三、示范法 52

四、带领法 52

五、讲解法 53

六、欣赏法 54

七、提示法 54

八、电化教学法 55

九、意念教学法 56

第四章 民族健身操的音乐教学 57

第一节 民族健身操音乐的特点 57

第二节 民族健身操音乐的选配 57

一、根据音乐选择动作 58

二、根据动作制作音乐 58

第三节 民族健身操音乐的运用及注意事项 59

一、民族健身操音乐的运用 59

二、运用民族健身操音乐时的注意事项 60

第五章 民族健身操的创编教学 62

第一节 民族健身操创编的依据与要素 62

一、民族健身操创编的依据 62

二、民族健身操创编的要素 64

第二节 民族健身操创编的方法与原则 68

一、民族健身操创编的方法 68

二、民族健身操创编的原则 70

第三节 民族健身操创编的要求 75

一、不同年龄阶段民族健身操的创编要求 75

二、不同任务民族健身操的创编要求 75

三、表演性民族健身操的创编要求 76

第四节 民族健身操创编的应用 76

一、民族健身操创编的步骤 76

二、民族健身操套路应用举例 79

第六章 民族健身操的营养与保健教学 82

第一节 民族健身操的营养常识 82

一、营养的概念 82

二、营养素 82

三、平衡膳食 87

四、运动能量补充 95

第二节 民族健身操常见运动性疲劳及其消除 97

一、疲劳的表现	97
二、消除疲劳的方法	97
第三节 民族健身操常见运动性损伤的预防与处理	98
一、民族健身操常见运动损伤的预防	98
二、民族健身操常见运动损伤的处理	100
第四节 民族健身操常见运动性疾病的预防与治疗	102
一、运动中腹痛	102
二、肌肉痉挛	104
第七章 藏族健身操教学实践	106
第一节 藏族健身操概述	106
一、藏族健身操的历史文化背景	106
二、藏族健身操的风俗习惯背景	107
三、藏族健身操的民族文化背景	108
第二节 藏族健身操基本动作教学	112
一、基本手形与手位	112
二、基本脚位与体态	113
三、基本动作与教学	114
第三节 藏族健身操组合动作教学	115
一、藏族健身操组合动作	115
二、藏族健身操组合动作教学	121
第八章 彝族健身操教学实践	122
第一节 彝族烟盒与撒尼健身操概述	122
一、彝族烟盒健身操概述	122
二、彝族撒尼健身操概述	127
第二节 彝族烟盒健身操组合动作教学	130
一、彝族烟盒健身操器械及拿法	131
二、彝族烟盒健身操具体组合动作教学	131
第三节 彝族撒尼健身操组合动作教学	137
一、前奏(2×8拍)	137
二、第一组动作(4×5拍)	138

三、第二组动作(4×5 拍)	138
四、第三组动作(4×5 拍)	138
五、第四组动作(4×5 拍)	139
六、第五组动作(4×5 拍)	139
七、第六组动作(4×5 拍)	139
八、第七组动作(4×5 拍)	140
九、第八组动作(4×5 拍)	140
十、第九组动作(4×5 拍)	140
十一、第十组动作(4×5 拍)	141
十二、第十一组动作(4×5 拍)	141
十三、第十二组动作(4×5 拍)	141
十四、结束动作(1×8 拍)	142

第九章 其他民族健身操教学实践 143

第一节 白族健身操教学实践 143

一、白族健身操概述 143

二、白族健身操组合动作教学 147

第二节 傣族健身操教学实践 152

一、傣族健身操概述 152

二、傣族健身操组合动作教学 156

第十章 民族健身操的竞赛规则与裁判法 164

第一节 民族健身操的竞赛规则 164

一、竞赛总则 164

二、场地设置与器材 165

三、比赛项目 166

四、比赛通则 166

五、评判办法 169

六、减分因素 173

七、成绩与名次评判 174

八、成绩公布 174

九、申诉 174

十、特殊情况处理 175

第二节 民族健身操的裁判法 175

一、裁判工作人员应具备的基本素质 175

二、裁判委员会的组成和职能 176

三、比赛程序 180

四、竞赛相关表格 181

下篇 民族健身舞

第一章 民族健身舞概述 187

第一节 民族健身舞的形成与发展 187

一、民族健身舞的概念 187

二、民族健身舞的衍生与发展 190

第二节 民族健身舞的特征与价值 194

一、民族健身舞的特征 194

二、民族健身舞的价值 198

第三节 民族健身舞的分类 203

一、按文化类型分类 203

二、按健身功能分类 208

三、按地域分类 216

第二章 民族健身舞教学的基本理论 219

第一节 民族健身舞教学原则的运用 219

一、健身性原则的运用 219

二、教、学互动相结合原则的运用 220

三、民族文化与实践相结合的原则的运用 220

四、科学性和创造性相结合原则的运用 221

五、从实际出发原则的运用 221

六、体现民族特点原则的运用 223

七、注重情感表达原则的运用 223

第二节 民族健身舞教学能力的培养 224

一、民族健身舞的教学特点	224
二、民族健身舞的教学过程	226
三、民族健身舞的教学指导方法	231
第三节 我国民族健身舞的开展与普及情况	237
一、校园民族健身舞的开展与普及	237
二、社区民族健身舞的开展与普及	247
第三章 民族健身舞的编创教学	253
第一节 民族健身舞编创的原则与要素	253
一、民族健身舞的编创原则	253
二、民族健身舞的编创要素	258
第二节 民族健身舞编创的方法与步骤	259
一、民族健身舞的编创方法	259
二、民族健身舞的编创步骤	261
第三节 民族健身舞编创的特点	265
一、动作特点	265
二、健身特点	266
三、民族风韵特点	268
四、成套(组合)结构特点	269
五、关于民族健身舞编创的其他问题	270
第四章 土家族健身舞教学实践	272
第一节 土家族健身舞概述	272
一、土家族健身舞的风格和特点	272
二、土家族健身舞的形式	273
第二节 土家族摆手舞基本动作教学	275
一、基本体态	275
二、基本动作	276
第三节 土家族摆手舞组合动作教学	277
一、土家族摆手舞简单组合动作	277
二、土家族摆手舞中等难度组合动作	279
三、土家族摆手舞难度组合动作	282

第五章 苗族健身舞教学实践	286
第一节 苗族健身舞概述	286
一、苗族芦笙舞	286
二、苗族鼓舞	287
三、苗族竹竿舞	289
第二节 苗族竹竿舞基本动作教学	289
一、基本体态	289
二、基本动作	292
第三节 苗族竹竿舞组合动作教学	296
一、苗族竹竿舞简单组合动作	296
二、苗族竹竿舞中等难度组合动作	303
三、苗族竹竿舞难度组合动作	309
 第六章 布依族健身舞教学实践	 317
第一节 布依族健身舞概述	317
一、布依族历史文化概述	317
二、黔中布依族舞蹈概况与分类	322
三、黔中布依族舞蹈的艺术分析	326
第二节 黔中布依族常见健身舞动作教学	333
一、“撒麻”舞动作教学	333
二、竹筒舞动作教学	335
三、“耙棒簸箕”舞动作教学	336
四、铜鼓舞动作教学	339
五、板凳舞动作教学	341
 第七章 其他民族健身舞教学实践	 343
第一节 侗族健身舞	343
一、芦笙舞	344
二、侗颈龙舞	345
三、多耶	345
四、咚咚推	345

第二节 瑶族健身舞 346

一、猴鼓舞 346

二、打猎舞 347

三、板凳舞 348

四、度戒舞 348

第三节 水族健身舞 349

一、狮子灯 349

二、铜鼓舞 350

三、斗角舞 350

四、角鼓舞 350

五、谬跳圆 351

第四节 毛南族健身舞 352

一、条套 352

二、穿针舞 352

三、土地配三娘 353

第五节 仡佬族健身舞 353

一、踩堂舞 353

二、酒礼舞 354

参考文献 355

上篇 01

| 民族健身操 |