



普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

体育舞蹈

(第二版)

姜桂萍 主编

SPORTS

高等教育出版社

普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

体育舞蹈

Ti y u W u d a o

(第二版)

姜桂萍 主 编



高等教育出版社·北京

内容提要

《体育舞蹈》共分七章,即体育舞蹈概述、教学与竞赛、健身处方设计、舞蹈基础练习、标准舞和拉丁舞基本技术以及大众健身舞蹈。本书的特色是在纸质教材的文字与图片的基础上植入了二维码视频链接,手机扫描二维码即可观看体育舞蹈视频,使教与学变得生动、有趣。本教材可作为体育专业必修教材,也适用于高校普通学生的体育舞蹈选修课教学及体育舞蹈自学者使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育舞蹈 / 姜桂萍主编. -- 2 版. -- 北京: 高等教育出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 04 - 046365 - 1

I. ①体… II. ①姜… III. ①体育舞蹈 - 高等学校 - 教材 IV. ①J732. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 199498 号

策划编辑 汪 鹂 责任编辑 汪 鹂 封面设计 张申申 版式设计 于 婕
插图绘制 杜晓丹 责任校对 刁丽丽 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	高教社(天津)印务有限公司		http://www.hepmall.com
开 本	787 mm × 960 mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	24. 5	版 次	2007 年 6 月第 1 版
字 数	410 千字		2017 年 1 月第 2 版
购书热线	010 - 58581118	印 次	2017 年 1 月第 1 次印刷
咨询电话	400 - 810 - 0598	定 价	38. 80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 46365 - 00

编写组成员

主 编：姜桂萍

副主编：王锋、刘志红、林欣甫

成 员：李丹、焦喜便、宋璐毅、郑玉霞、田英

前言



为更好地配合新《普通高等学校体育专业课程方案》的实施，教育部组织编写了高等学校体育专业主干课程系列教材，《体育舞蹈》是其中之一。

为了适应时代发展需要，本教材在编写过程中尝试着将传统纸质教材与互联网进行深度融合。教材不仅继承了以往纸质教材的内容，还增加了二维码视频链接，手机扫描二维码，形象生动的视频内容即可清晰展现在读者面前，使体育舞蹈的学习变得更生动、有趣和便利。二维码的增加也有效地拓展了体育舞蹈教学资源，延伸了教材内涵的表达，更可提高读者的学习兴趣。

全书共分七章，第一章体育舞蹈概述，第二章体育舞蹈教学与竞赛，第三章体育舞蹈健身处方设计，第四章体育舞蹈基础练习，第五章标准舞基本技术，第六章拉丁舞基本技术，第七章健身舞蹈。

本教材可作为体育教育专业、运动训练专业、社会体育专业及休闲体育专业的必修课教材，也适用于普通高校研究生、本科、专科及成人教育体育舞蹈选修课教学，还可作为学校课外体育舞蹈锻炼及训练的参考书。

本教材由教育部组织全国部分高等学校体育舞蹈领域的教授和专家编写。主编姜桂萍负责编写框架及全书的统稿、修改，并完成了第一、二、四、七章内容的编写，副主编王锋负责第五、六章内容的编写，副主编刘志红负责第二、七章内容的编写，副主编林欣甫主要负责第五、六、七章的视频内容创编及教学，编写组成员李丹主要负责第七章部分内容的编写及教学，焦喜便负责第四、五、六章部分内容的编写，宋璐毅负责第三章的编写，郑玉霞负责第七章部分内容的编写，田英负责第四章部分内容的编写。

本教材的编写和出版得到了教育部体育、卫生与艺术司和全国高等学校体育教学指导委员会的指导，得到了高等教育出版社、北京师范大学、中国石油大学、河北师范大学、天津师范大学、天津美术学院、沈阳师范

大学、鞍山师范学院等单位的大力支持。

另外,对本教材视频拍摄过程中付出辛勤努力的人们一并表示感谢!他们是:第四章舞蹈基础练习中视频表演者周敏洁、王一尧,第五章摩登舞视频表演者高尚、肖晓(曾获全国高校专业组摩登舞冠军),第六章拉丁舞视频表演者邵鹏程、王童洁(曾获全国高校专业组拉丁舞冠军),第七章嘻哈舞视频表演者武鑫(曾获全国大学生街舞挑战赛嘻哈舞总冠军),爵士舞视频表演者莎日娜(曾获“不舞不型全国争霸赛冠军”),第七章集体舞视频表演者王璐、魏兴利、姚瑶、冀亮、尤雅、王子需、桂伊梦、马新宇、杨子萱、赵钰铮、康乃馨、张越、程雨菲、邹文军、穆雅静,集体舞制作者赵丽娜、魏兴利等。

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请读者予以批评指正。

编写组

2016年6月

目 录



第一章	体育舞蹈概述	1
	第一节 体育舞蹈的特点及功能	2
	第二节 体育舞蹈的欣赏	8
第二章	体育舞蹈的教学与竞赛	16
	第一节 体育舞蹈的教学	17
	第二节 体育舞蹈的创编	30
	第三节 体育舞蹈竞赛常识	36
第三章	体育舞蹈健身处方设计	50
	第一节 体育舞蹈健身处方设计步骤	51
	第二节 体育舞蹈健身处方范例	57
第四章	舞蹈基础练习	63
	第一节 形体基础练习	64
	第二节 把杆基础练习	76
	第三节 舞步基础练习	97
	第四节 中国民族舞基础练习	103
	第五节 外国民间舞基础练习	137

第五章	标准舞基本技术	151
第一节	华尔兹舞基本技术	154
第二节	探戈舞基本技术	172
第三节	狐步舞基本技术	185
第四节	快步舞基本技术	198
第五节	维也纳华尔兹舞基本技术	210
第六章	拉丁舞基本技术	220
第一节	伦巴舞基本技术	223
第二节	桑巴舞基本技术	236
第三节	恰恰恰舞基本技术	248
第四节	斗牛舞基本技术	264
第五节	牛仔舞基本技术	275
第七章	健身舞蹈	287
第一节	时尚健身舞	288
第二节	校园集体舞	329
第三节	广场健身舞	374

第一章 体育舞蹈概述

本章导读:

体育舞蹈是一项深受大众喜爱的身体活动,已被列入体育课程之中。本章将对体育舞蹈的概况进行介绍,从而使学习者对体育舞蹈有一定了解。

教学目标:

1. 明确体育舞蹈的特点及功能
2. 了解体育舞蹈的发展简况
3. 学会欣赏体育舞蹈

教学内容:

1. 体育舞蹈的特点及功能
2. 体育舞蹈的发展简况
3. 体育舞蹈的欣赏



第一节 体育舞蹈的特点及功能

学前思考:

- ③ 你是怎样理解体育舞蹈的?
- ③ 你了解体育舞蹈的特点吗?
- ③ 如何理解体育舞蹈的教育功能及社会功能?

体育舞蹈有广义和狭义之分。广义的体育舞蹈一般具有两种含义,一是专指竞技性的国际标准舞;二是泛指用来健身、健美的舞蹈。狭义的体育舞蹈专指竞技性国际标准舞(图1-1-1)。

一、体育舞蹈的特点

(一) 国际标准舞的特点

国际标准舞是在特定节奏的舞曲引导下,运用交际舞舞技展示舞蹈风格和魅力的一种竞技性标准交际舞。它既是以竞赛为目的,具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈,也是一项老少皆宜,便于开展的,具有塑造形体,培养风度气质和怡情健体功能的新兴体育运动。

(1) 律动性:在特定节奏风格的舞曲音乐引导下,翩翩起舞。时而端庄典雅,时而顿挫磊落,时而婀娜柔媚,时而奔放激越……这种用伴随着音乐节律的舞动来表现各舞种的风格特性,是国际标准舞的基本特征。

(2) 规范性:国际标准舞之所以能成为世界性的竞技项目,在很大程度上得益于舞蹈自身体系的完整与技术动作的清晰规范。

(3) 艺术性:体育舞蹈不仅具有一定的观赏价值,而且舞者可在优美动听的音乐伴奏下,自由地发挥想象力、创造力和表现力,使其动作能够表现出音乐的情感和意境,从而表现出更大的艺术感染力。

(4) 娱乐性:体育舞蹈的本质属性就是娱乐。它使舞者愉悦身心,使观者赏心悦目。它是人们娱乐生活的产物,并在娱乐活动中得到丰富和发展。所以娱乐性是体育舞蹈的本质特性。

(5) 健身性:表现在它作为现代体育手段而具有的塑造形体、培养风度气质、怡情健体的体育价值上。随着体育舞蹈逐步纳入各级各类学校的体育教学中,体育舞蹈的健身性会更充分地得到发展。

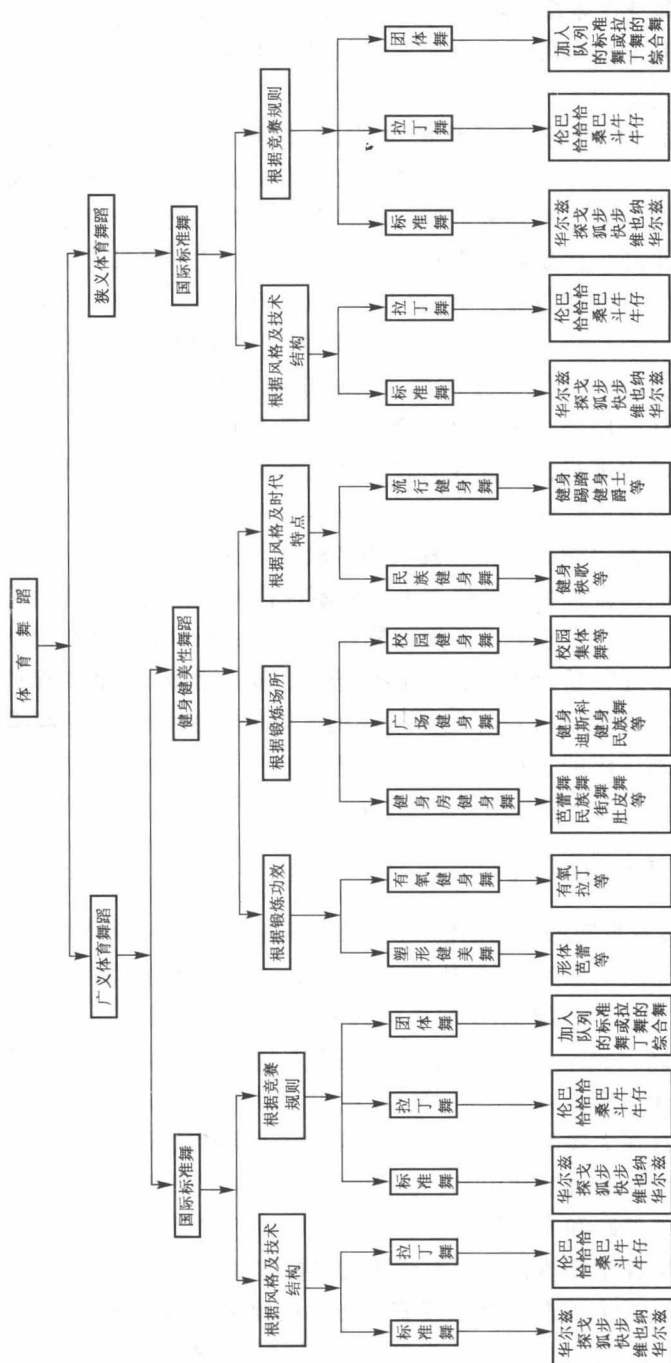


图1-1-1 体育舞蹈涵盖及分类框架图

（二）健身性体育舞蹈的特点

健身性体育舞蹈除了具有娱乐性和健身性两个特点之外，还具有以下几个特点：

（1）时代性：具有两方面的含义。一是随着时代的发展、社会的不断进步，人们的健康观也更趋于科学化。人们在选择体育舞蹈作为健身手段时，不再过多地重视舞姿的展示和舞步的纷繁变化，而是更看重舞蹈过程中热量的消耗、体质的加强和情感的宣泄。二是不同时代的人更乐于接受具有时代特点的健身舞，如 20 世纪 50 年代的学生爱跳集体舞，80 年代的青年喜欢迪斯科，21 世纪的街舞成为青少年的宠爱。

（2）民族性：我国民族众多、地域辽阔，在数千年的历史发展中形成了丰富多样的民俗文化。民间舞蹈大多数是在传统节日和寿、婚、丧、祭等重大活动中进行，随着各民族人民生活水平的提高，民族民间舞蹈也成为各民族人民进行健身活动的重要内容。

（3）教育性：体育舞蹈在提高舞者欣赏美、鉴赏美和创造美等方面，特别是在提高舞者自身美的修养上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，如约三千年前的西周时期就规定了对贵族子弟进行乐舞教育的学习内容。目前，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中，舞蹈教育在世界上已受到广泛的重视。2007 年，教育部开始在全国中小学推广校园集体舞。

二、体育舞蹈的功能

（一）体育舞蹈的教育功能

世界卫生组织认为，“健康是人的生理、心理和社会适应能力的一种全面状态。”由于体育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、增进人的身心健康、提高人的自身素质和素养、培养良好的社会交往和适应能力等作用，所以在我国中小学不仅将其列为重要的教学内容，而且在课间操活动中，很多学校还将形式多样、内容丰富的体育舞蹈练习作为主要活动内容。部分学校还开展了“两舞（武）”的学校体育活动，将舞蹈和武术作为学校的重点和特色体育教学内容。

体育舞蹈在学校体育中的教育功能主要体现在以下几个方面：

1. 促进青少年身体的健康发育和形体的健美发展

青少年时期是一个人成长发育的重要时期，青少年身体生长发育迅速、新陈代谢旺盛，是发展人体运动素质、促进人体运动机能发展的最佳



时期。众所周知,人体的运动系统包括三大部分:肌肉、骨骼、关节。适量的舞蹈运动可以使肌肉纤维变粗,供血条件改善,能增强骨骼的力度与韧性、关节的灵活与稳定。健身舞蹈多属于有氧运动,它对改善人体的心血管系统、调节呼吸系统和加强人体神经系统的功能等作用显著。

青春期是人体生理发育的第二个高峰期,也是人的形体发生突变的时期。正常的生理发育是身体健康的最重要的标志。如果及时抓住这个时机,采用舞蹈这种最有效的塑造形体的运动手段对青少年进行形体塑造,会得到事半功倍的效果。

2. 有利于青春期的智力开发

智力是一个人观察能力、记忆能力、分析能力、想象能力、理解能力、模仿能力和创造能力的综合体现。在舞蹈练习过程中,人们要按照音乐的节奏变化,采用固定或灵活的动作组合方式,充分调动和协调身体的各个部位和谐运动,在动作学习过程中包括初学动作的观察和模仿,对组合动作的分析和记忆,对音乐和舞蹈动作的理解、想象和再创造。这实际上是一个看似简单实为复杂的学习过程,是一个提高中枢神经支配运动系统能力的过程,是充分开发人的智力的过程。

3. 培养青少年的团队意识、合作精神,提高社会适应能力

体育舞蹈经常采用集体舞形式,在完成动作过程中需要动作配合得协调一致、整齐划一。因此,参加活动的学生容易形成与他人通力合作实现集体目标的团队意识和合作精神。另外,学生在健康、欢快的音乐伴奏下,与同学一起尽情地舞蹈,有助于放松心情,消除孤独感,逐渐形成与人交往的意识和习惯,使个性逐步得到改善。

4. 可开阔青少年的艺术视野,进行素质教育

在开展体育舞蹈教学活动中,还要结合教学内容有意识地向学生介绍舞蹈和音乐知识,通过对国内外民族、民间舞蹈及伴奏音乐特点的讲解和利用现代化教学手段对多种形式舞蹈的展示,开阔学生的艺术视野,提高他们的艺术修养。

(二) 体育舞蹈的社会功能

体育舞蹈活动形式多样、内容丰富。有在公园、广场等场所开展的,以社区居民为主要练习者的交谊舞、秧歌、健身球、迪斯科等社区舞蹈;有健身俱乐部经营开设的有氧健身舞蹈课;有职工之间开展的体育舞蹈、交谊舞比赛和活动;有广大农村和少数民族地区等开展的具有浓郁民族、民间特点的舞蹈欢庆活动等。无论是何种形式的舞蹈健身活动,人们在进行身体活动的同时,增加了人与人之间的交往与沟通,社区邻里之间建立

了良好的人际关系，对社会安定产生了积极的影响。

体育舞蹈在社会体育中的功能主要体现在以下几个方面：

1. 健身功能

社会体育的健身功能是通过人们经常性地参加舞蹈锻炼而表现出来的。体育舞蹈不仅是一种运动，而且是一种比一般意义上的运动更为艺术化的运动，参加者在旋律优美和节奏鲜明的音乐伴奏下跳舞时，不仅提高了中枢神经系统的机能，还具有防病治病、延缓衰老的作用，而且可以调节人的心情，减缓生活和工作带来的压力，使人朝气蓬勃、充满活力、乐观向上。

2. 文化娱乐功能

内容丰富、形式多样的体育舞蹈活动，是开展社会文化娱乐活动的良好形式，是人们度过余暇时间、培养高尚的生活情趣、完善人格的良好手段。在舞蹈活动中，通过与同伴的默契配合，使人产生交往、合作的满足感，从心理上产生快感，从而获得了不同程度的娱乐享受。

3. 社会情感功能

生活节奏快、工作压力大、亲情淡化、感情空虚等是现代社会的普遍问题，参加体育运动是人们克服这些弊端的有效途径，而形式多样的体育舞蹈活动在调节人的心理压力、拉近人与人之间的距离、培养纯洁的友谊等方面具有突出的作用。

三、体育舞蹈的发展简况

（一）世界体育舞蹈发展简况

体育舞蹈是随着人类社会的演变和文化进程而发展的。其前身是社交舞，又称舞厅舞。14—15 世纪，在意大利出现了社交舞；16 世纪，社交舞传入法国。1768 年，巴黎出现了第一家交际舞舞厅，从此社交舞逐渐成为一种西方社会普遍的社交方式。

1924 年，英国皇家舞蹈教师协会对当时部分社交舞进行整理，对华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步、快步等舞的舞姿、舞步和跳法加以规范，称作国际标准舞。第二次世界大战后，英国皇家舞蹈教师协会又将伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛、牛仔等拉丁舞整理并纳入了国际标准舞范畴。此时，国际标准舞已包括了标准舞、拉丁舞，并发展到了 10 个舞种。

国际标准舞的普及推动了竞赛的开展。1959 年，国际交际舞理事会制定了规则，举行了第一届交际舞世界锦标赛，此后每年举行一次。1960 年，拉丁舞正式列入世界锦标赛比赛项目。1964 年，国际标准舞又增加



新的表演和比赛项目——团体舞（也称队列舞），使国际标准舞各个舞种的风格特点得到更为鲜明的体现。至此，国际标准舞已发展为标准舞、拉丁舞、团体舞三种形式，每年在国际上都有不同地区、不同规模、各种级别的多种比赛，后被称为体育舞蹈。

体育舞蹈不仅成为人们建立友谊、陶冶情操、锻炼身体的极好形式，而且由于它具有较强的娱乐性和竞技性，许多国家从奥运战略角度出发，将其纳入本国竞技体育的范畴，并成立了相应的竞技性体育舞蹈组织。

近年来，职业舞蹈协会（ICBD）与业余舞蹈协会（ICAD）相继改名：ICBD 改名为 WDDSC，称作世界舞蹈和竞技舞蹈总会；ICAD 改名为 IDSF，称作国际竞技舞蹈联合会。

（二）我国体育舞蹈的发展简况

交际舞早在 20 世纪 30 年代就传入了我国，先在上海，后又在天津、广州等大城市流行，渐成一种自娱性较强的普通交际舞形式。

20 世纪 80 年代初，国际标准舞进入了一个新的发展时期。外国专家及优秀选手纷纷来华讲学、表演、交流、培训。国际标准舞迅速由北京、广州向全国推广。1989 年，中国舞蹈家协会正式成立了“中国国际标准舞总会”，后改为“中国国际标准舞学会”，并于 1987 年举办了第一届全国国际标准舞锦标赛，以后每年举行一次。

1991 年，中国体育舞蹈运动协会成立，并依照国际规则，制定了我国第一个《体育舞蹈竞赛规则草案》，在 30 个省（区）、市成立了体育舞蹈协会，举办了第一届全国体育舞蹈锦标赛，并相继加入了世界舞蹈和竞技舞蹈总会（WDDSC）和国际竞技舞蹈联合会（IDSF）。1993 年底，中国体育舞蹈运动协会举办了世界杯体育舞蹈锦标赛，这是我国首次获得两个舞蹈国际组织认可的世界性公开赛资格。

中国的体育舞蹈锦标赛从 1991 年开始举办，每年都有成千上万对选手参加比赛，一批优秀选手脱颖而出，为优秀选手走上世界体育舞蹈竞技舞台创造了条件，同时也对我国与世界各国体育舞蹈的沟通与交流起了积极作用。

为使中国体育舞蹈的发展与世界同步，在中国体育舞蹈运动协会和中国国际标准舞协会的努力下，英国、日本等国的专家教师来华传授体育舞蹈技艺，有力地推动了体育舞蹈运动的开展。

与此同时，在国内一些专业院校也开设了相关专业，如北京舞蹈学院社会舞蹈系设立了国际标准舞专业，北京体育大学体育艺术系也设立了体育舞蹈专业。随着体育舞蹈被逐步纳入专业教育，必将使我国的体育舞蹈

向着专业化规范化的方向发展。

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。在现代生活中,随着社会的发展,人们生活水平的不断提高,人们对自身的健康状况越发关心,舞蹈在人们健身活动中也发挥着越来越重要的作用,如广场上人们运用交谊舞、迪斯科、霹雳舞、秧歌舞各式的舞蹈活动进行锻炼,这种状况空前活跃,流行甚广。在健身房中流行着芭蕾形体、有氧拉丁舞、健身街舞、肚皮舞等多种健身舞。总之,在舞蹈中融入体育内涵、健康理念的健身性舞蹈在现今社会中发挥着重要作用。



课后作业:

1. 广义的体育舞蹈涵盖哪些方面?
2. 阐述体育舞蹈的特点、功能。
3. 简述体育舞蹈在我国的发展概况。
4. 如何理解健身舞蹈在现代社会中的作用。

第二节 体育舞蹈的欣赏

学前思考:

- ② 你知道如何欣赏体育舞蹈吗?
- ② 你知道舞者的服饰、音乐的旋律与体育舞蹈的欣赏有何联系吗?

体育舞蹈欣赏是人们观看体育舞蹈表演时产生的一种精神活动,是欣赏者通过作品所展现出的富有审美价值的动作、姿态、构图、技艺、表情所组成的有意味的形式,所反映出人物的思想情感,进而受到感染的过程。本节重点阐述国际标准舞、民族民间舞蹈的欣赏。

一、国际标准舞

体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体,被认为是一种“真正的艺术”。



(一) 视觉享受

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构,分为标准舞(现代舞或摩登舞)和拉丁舞两大类。按竞赛项目可分成三类:现代舞、拉丁舞和团体舞。拉丁舞包括桑巴、恰恰恰、伦巴、斗牛舞和牛仔舞。

1. 标准舞

标准舞起源于欧洲,具有端庄、含蓄、稳重、典雅的风格。舞步流畅,轻柔洒脱,舞姿优美,起伏有序,音乐节奏清晰,舞蹈富于技巧性,是老少皆宜的舞系。现代舞包括华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹。

(1) 华尔兹(Waltz):亦称圆舞,是标准舞中历史最悠久,生命力最强的舞蹈形式。“华尔兹”一词最初来自古德文Waltz,意思是“滚动”、“旋转”或“滑动”,有“舞中之后”之称。

华尔兹的风格特点是舞态雍容华贵、舞步婉转流畅、舞姿飘逸优美、旋转起伏似行云流水,富于抒情浪漫情调。舞蹈时,男伴似王子气宇轩昂,女伴似公主温文尔雅,雍容大方。华尔兹音乐为3/4节拍,节奏中等,每分钟28~30小节。

(2) 探戈(Tango):起源于非洲中西部的民间舞蹈探戈诺舞。16世纪末—17世纪初,进入美洲,融合了拉丁美洲民间舞蹈风格,形成了舞姿优雅洒脱的墨西哥探戈和舞姿挺拔、舞步豪放健美的阿根廷探戈。随后传入欧洲,融汇欧洲民间舞蹈,尤其是受西班牙民间舞蹈的影响,在原有豪放洒脱的基础上渗入了幽雅含蓄的情趣,形成了西班牙探戈、意大利探戈和英国皇家式探戈。

探戈舞是最早被英国皇家舞蹈教师协会肯定并加以规范的标准舞之一。它综合了世界各种探戈舞的精华,以其刚劲顿挫、潇洒奔放、动静交织的风格和独有的阳刚之美征服了舞坛,有“舞中之王”之称。

探戈舞步独树一帜,斜行横进、步步为营,俗称“蟹行猫步”。探戈舞动作刚劲锐利、欲进又退、欲退还进、动静快慢、错落有致,沉稳中见奔放、闪烁中显顿挫。探戈音乐为2/4节拍,1小节2拍并均为重拍。节奏中等,每分钟约33小节。基本节奏为慢、慢、快、快、慢。因此,探戈的每一个慢步占音乐的1拍,每个快步占1/2拍。

(3) 狐步舞(Slow Foxtrot):起源于美国黑人舞蹈。1914年夏,美国演员哈利·福克斯模仿马在慢步行走时的动作设计了这种舞蹈形式,之后迅速在全美盛行,人们因此称狐步舞为“福克斯”。现在的狐步舞是英国的约瑟芬·宾莉改编的,是一种非常轻松的舞蹈,它的风格特点除具有华



华尔兹舞欣赏



探戈舞欣赏



狐步舞欣赏