



丛书主编
杨斌 陈捷

YOUER TIYU WUDAO

幼儿体育舞蹈

郭剑华 黄虹◎编著



湖南师范大学出版社

本书为湖南省教育科学规划课题“幼儿园体育课程资源开发研究”
(课题编号:XJK014CJC005)和湖南省高校教育教学改革研究项目
“高等师范院校体育教育本科专业学前方向人才培养模式的研究与
实践”(课题编号:2014642)研究成果



丛书主编
杨 斌 陈 捷

幼儿体育舞蹈

郭剑华 黄 虹◎编著



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿体育舞蹈 / 郭剑华, 黄虹编著. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2017. 7

ISBN 978 - 7 - 5648 - 2736 - 6

I. ①幼… II. ①郭… ②黄… III. ①儿童舞蹈—体育舞蹈—学前教育—教材 IV. ①G613.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 302173 号

YOUERTIYUWUDAO

幼儿体育舞蹈

郭剑华 黄虹 编著

◇组稿编辑: 廖小刚

◇责任编辑: 廖小刚 朱美琳

◇责任校对: 张晓芳

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731 - 88873071 88873070 传真/0731 - 88872636

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 长沙超峰印刷有限公司

◇开本: 710mm × 1000mm 1/16 开

◇印张: 10

◇字数: 165 千字

◇版次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 2736 - 6

◇定价: 25.00 元

编委会

丛书主编

杨斌 陈捷

丛书副主编

郭剑华 周亮 王可 周强猛 宋彩珍

编写人员

谭蕾	张华	刘桂平	姚建军	李畅江
黄洲	黄虹	尹俊卿	谢松林	曹辉
赵先甲	张利芳	郭远盘	陈向	陈智峰
龚梅	王岐富	伍施蓉	唐正元	梁樑
喻业	王天乐	龚涵睿	刘迪君	梁冠琦
刘勇	韩凯	丁曜东	夏晓璇	莫冰莉
王冠	吉辉	万忠伟	王小泽	熊景辉
欧阳敏	刘红星	董小曼	贺卫	胡煜豪
刘金鹏	李鹏	胡坤	罗汉	白霖
张晟	童腾	吴健	张定坤	莫文琦
彭高玉	蒋弼鑫	曾定发	李鳌	

总序

人生在世，为何而来？我的答案是：为追求真正的幸福而来。追求真正的幸福，就是对至真、至善、至美的向往与靠近。

幸福源自健康，生命在于运动。体育对于增强体质，锤炼意志，培养乐观向上、积极进取的人生态度，促进人的全面发展，具有不可替代的独特作用。

1917年，毛泽东在《新青年》上发表《体育之研究》的文章，提出了著名的主张——“欲文明其精神，先自野蛮其体魄”。毛主席的老师、杰出的教育家徐特立先生特别重视体育，大力倡导“三育并举、身心并完”，“劳力与劳心并进、手和脑并用”，以“造成一定立场、一定方向又无限生动发展的人格”。

“人生百年，立于幼学。”幼儿时期是人生的奠基阶段，健康的身体素质是幼儿鸿蒙初开的根本保障。体育不仅有利于幼儿大脑的发育，智力的开发，幼儿基本运动能力的形成和发展，而且有利于培育幼儿健全的人格，增强幼儿的自信心，提高幼儿的合作和社会交往能力，促进幼儿的个性发展和社会化发展。

开展好幼儿体育教学，是落实《3-6岁儿童学习与

发展指南》的必然要求和重要举措。幼儿体育教学是一项集教学智慧、艺术才华和组织能力于一体的科学活动，要求教师合理把握活动的强度和密度，活动的内容设计、组织方式要符合幼儿的年龄特点；要从幼儿的主体地位出发，灵活运用教学策略，掌握好运动技能的“梯度”，循序渐进地为幼儿创造不断挑战的空间；要根据幼儿的思维特点，创设适宜的教学情境，将知识技能具体化、形象化，最大限度地激发幼儿学习的积极性、主动性和创造性；要以发展的眼光看待幼儿，全面评价活动开展，不断巩固教学成果。

作为徐特立先生亲手创办的百年师范、全国学前教育界的品牌学校，长沙师范学院致力于促进儿童全面健康成长，形成了“全面、系统服务学前教育，全方位培养优质学前教育人才”的鲜明办学特色。学校体育系的老师们，主动服务儿童的身心发展，积极探索实践，精心编写了包括《幼儿篮球》《幼儿基本体操》《幼儿足球》《幼儿健美操》《幼儿武术》《幼儿体育舞蹈》《幼儿轮滑》《幼儿体育游戏》等在内的系列幼儿体育教材。这一“破天荒”之举，既是学校专业建设的可喜成果，也是学前教育界的重要收获。

本系列教材融科学性、专业性、实用性为一体，遵循了幼儿身心发展的基本规律，体现了体育教学的特点要求：其一，理论教育与实际操作相结合，体育锻炼与游戏活动合二为一，知识性与趣味性兼而有之；其二，以快乐体育作为教学的出发点，内容浅显易懂、简洁明了；其三，创新内容编排，打破了以往体育教材重理论轻案例的传统模式。

生命可贵，健康第一；体育有益健康，健康增进幸福。我一直提倡，养成良好的运动习惯要“从娃娃抓起”，一个人一辈子要培养一两种运动爱好，最好具有一项以上运动特长。我衷心地希望，这套“探索性”教材的出版、应用和进一步完善，能够促使我们更加深入地去了解儿童、研究儿童、通达儿童的心灵，推动幼儿体育教学的改革发展，引领广大幼儿通过接受适当的体育锻炼、参加丰富多样的体育活动，充分享受运动的乐趣，感悟体育的精神，为创造美好未来、幸福人生持续提供丰沛的活力源泉。

是为序。

李 磊 全

2017年5月

前 言

习总书记在全国“卫生与健康”大会中提出“要重视少年儿童健康，全面加强幼儿园、中小学的卫生与健康工作，加强健康知识宣传力度，提高学生主动防病意识，要重视重点人群健康，保障妇幼健康”的精神。幼儿是祖国的未来和希望，学前教育作为终身学习的开端，对人一生的发展具有重要的奠基作用。幼儿体育活动属于健康领域的学习内容，它既是学校阶段体育教育前的预备阶段，也是推进幼儿素质教育的突破口。

幼儿体育舞蹈是增强幼儿体质，增进幼儿身心健康的重要途径和手段，其对于幼儿发展的重要价值已日益为人们所认识和重视。体育舞蹈不仅能促进幼儿身体的均衡发展，更能净化幼儿的心灵，培养行为美，提高幼儿的审美能力，与人们日益追求人体健与美的时代精神相契合。通过体育舞蹈的学习，幼儿不仅提高了对动作及节奏的模仿能力，而且加深了对外界事物的认识和理解，同时提高了各项能力。幼儿体育舞蹈是一门集音乐感受、身体动作、节奏变化和感情表达于一体的艺术，是无声的语言，幼儿常常依靠丰富的想象和内心的感悟表现这些动作的内涵，在表现的过程中实现创造性思维的发展。它集娱乐性、趣味性、健身性为一体，非常符合3~6岁幼儿的生理、心理特征，能够帮助幼儿园完成《3-6岁儿童学习与发展指南》所要求达到的健康教育目标。

目前幼儿园大多数教师对体育舞蹈教学和体育舞蹈竞赛规则不熟悉，不太了解体育舞蹈教学，没有找到适合幼儿园的体育舞蹈教学内容等，因此也无法根据体育舞蹈运动的特点与幼儿的实践生活经验来制定相应的教学计划，形成不了较为系统的幼儿体育舞蹈课程。因此，加强对幼儿体育

舞蹈运动的研究就显得十分必要。为了丰富幼儿健康领域的教育教学活动,并推动体育舞蹈运动在幼儿园的普及和推广,我们编写了本书,旨在传播观念,帮助幼儿园教师以及幼儿体育舞蹈教育工作者科学的开展幼儿体育舞蹈启蒙教学活动,助力中国体育舞蹈事业的蓬勃发展。

本书主要依据《3-6岁儿童学习与发展指南》《学校体育工作条例》等文件的要求和精神,根据编写组从事幼儿体育舞蹈教学经验和多年教学讲义的基础上编写而成,力求易懂、易学、易练,使其更具时代性、思想性、理论性、科学性和实用性。本书由理论与实践两部分构成,理论部分主要阐述体育舞蹈概论、幼儿的身心发展特点与幼儿体育舞蹈的价值功能,并对幼儿体育舞蹈的发展与教学理论知识进行分析与讲解;实践部分重点介绍形体训练、拉丁舞与集体舞的学练。参加本书的编写人员有郭剑华(第一、二、五、八章,第四章第一节),黄虹(第四章第二节,第五章第一节,第六章第一节,附录),宋彩珍(第三章,第七章),韩凯董小曼(第五章第二、三节,第六章第二、三节)。

本书作为湖南省教育科学规划课题“幼儿园课程资源开发研究”(课题编号:XJK014CJC005)和湖南省高校教育教学改革研究项目“高等师范院校体育教育本科专业学前方向人才培养模式的研究与实践”(课题编号:2014642)的研究成果,融知识性、科学性、专业性和实用性为一体,内容丰富、设计全面,不但可作为高等师范院校体育教育本科专业学前方向人才培养的教材,也可作为幼儿园教师、幼儿体育舞蹈教育工作者开展体育舞蹈教学活动和广大读者了解幼儿体育舞蹈理论与实践的参考用书。

本书在编写过程中,得到了湖南师范大学出版社、武汉体育学院的大力支持与帮助,在此致以衷心的感谢。同时,参考了有关的著作和文章,借鉴和引用了一些同仁的研究成果,在此谨向这些作者表示谢意。

对幼儿体育活动内容的研究刚刚起步,尚有很多问题需要从理论到实践进行深入的科学探索。我们在研究过程中做了大量尝试及探索,取得了一定的成果。由于我们水平有限,肯定有不少需要完善及补充的地方,疏漏和不妥之处在所难免,敬请有关专家及广大学前教育工作者、幼儿园教师批评指正。

编 者

2017年3月

目 录

第一章 体育舞蹈概述	(001)
第一节 体育舞蹈的起源与发展	(001)
第二节 体育舞蹈的特点与种类	(004)
第三节 体育舞蹈术语与礼仪知识	(010)
第四节 体育舞蹈运动场地与服装	(021)
第二章 幼儿体育舞蹈概述	(023)
第一节 幼儿体育舞蹈的价值	(023)
第二节 幼儿体育舞蹈教学	(032)
第三章 幼儿身心发展特点及幼儿体育舞蹈锻炼目标	(038)
第一节 3~4岁幼儿身心发展特点及幼儿体育舞蹈锻炼目标 ...	(038)
第二节 4~5岁幼儿身心发展特点及幼儿体育舞蹈锻炼目标 ...	(040)
第三节 5~6岁幼儿身心发展特点及幼儿体育舞蹈锻炼目标 ...	(042)
第四章 3~4岁幼儿体育舞蹈教学活动	(045)
第一节 体育舞蹈服装与礼仪知识简介	(045)
第二节 地垫上形体练习组合	(047)
第五章 4~5岁幼儿体育舞蹈教学活动	(062)
第一节 形体训练练习组合	(062)
第二节 拉丁舞专项准备活动操	(081)
第三节 伦巴舞	(086)

第六章 5~6岁幼儿体育舞蹈教学活动	(090)
第一节 形体训练组合	(090)
第二节 恰恰恰舞	(097)
第三节 幼儿拉丁集体舞	(107)
第七章 幼儿体育舞蹈游戏创编与实例	(117)
第一节 幼儿体育舞蹈游戏特点、分类及意义	(117)
第二节 幼儿体育舞蹈游戏创编的原则与方法	(120)
第三节 幼儿体育舞蹈游戏实例	(128)
第八章 体育舞蹈竞赛简介	(133)
第一节 体育舞蹈竞赛的特点与意义	(133)
第二节 体育舞蹈竞赛的一般规定	(134)
第三节 体育舞蹈竞赛的组织	(137)
附录 体育舞蹈教学活动设计案例	(139)
参考文献	(149)

第一章 体育舞蹈概述

第一节 体育舞蹈的起源与发展

体育舞蹈是以人自身的形体动作为物质手段,通过充满生命活力的韵律,抒发人内心情感的身体活动。体育舞蹈集体育、音乐、舞蹈于一体,具有健身、竞技、消遣、娱乐、审美等功能。体育舞蹈又称“国际标准舞”,其原名为“舞厅舞”或“舞会舞”,也有人称之为“社交舞”“交谊舞”或“交际舞”。体育舞蹈包含摩登舞和拉丁舞两大类,共10个舞种。摩登舞分为华尔兹、探戈、狐步舞、快步和维也纳华尔兹;拉丁舞分为伦巴、恰恰恰、桑巴、斗牛舞和牛仔舞。

一、体育舞蹈的起源

舞蹈是一门古老的艺术,它伊始于原始社会的氏族部落。那时,跳舞是一种带有普遍性的活动,人们常常用舞蹈或动作来表达和抒发自身的各种感情。如氏族部落为了庆祝丰收,或是为了祈祷雨和阳光而跳动。他们身軀着色,穿着精心制作的草裙,在火的衬托下,利用激发情趣的节奏来刺激舞蹈者的感觉。原始社会的这些舞蹈满足了人们当时的社会生活和身心发展的需求。现在,随着社会的进步及学术管理水平的提升,人们已把越来越多的舞蹈整理成了专业舞蹈、国际标准交谊舞(体育舞蹈)与时尚

舞蹈三大类。

12 世纪，在西方宫廷中形成了流行的“宫廷舞”。当时的宫廷舞不仅强调舞步，而且也要求一些新的技能。舞蹈高雅繁杂，拘谨做作，加上礼节的约束，使得宫廷舞不同于民间舞那种自由活泼的风格，它只在宫廷盛行，专供贵族们习跳和欣赏，并包含了彼此间寒暄的见面礼。这便是“体育舞蹈”的开端。

16 世纪，被称为“乡村舞”的队列舞在英国盛行。17 世纪，欢快活泼的加伏舞和稳重大方的双人舞——小步舞在欧洲尤为著名。而在许多国家的农民中间则流行跳一些简单的舞蹈，像俄国的哥萨克舞、意大利的塔兰台拉舞、爱尔兰的快步舞、西班牙的吉卜赛舞等。

18 世纪中期，华尔兹舞在维也纳郊区和奥地利高山地区产生。到了 18 世纪末，这种古老的奥地利农民舞蹈被上流社会所接受，并传入法国。法国革命后，华尔兹舞受到了普遍欢迎，从此逐渐盛行开来。

1768 年，在巴黎出现了第一家交际舞舞厅，由此交际舞开始在欧美各国流行，成为一种普遍的社交方式。

19 世纪初，非洲的探戈舞在阿根廷和乌拉圭兴盛一时，阿根廷人把西班牙哈巴涅拉舞和包利罗舞的某些动作融入探戈舞中，使探戈舞广为流传。19 世纪末，一种糅合了三拍舞步和两拍舞步的狐步舞雏形开始形成。受到了狐步舞的影响，原有的华尔兹舞步亦不断地丰富完善，并形成了快速和慢速两种风格（即维也纳华尔兹舞和波士顿华尔兹舞）。同时来自非洲、拉丁美洲的大量移民也带来了具有强烈民族特点的热带地区风格的民间舞。

从 20 世纪起，古典的体育舞蹈随着艺术发展而出现了现代舞流派，如源于非洲的美国黑人“爵士舞”应运而生。同时，随着舞蹈造型、舞蹈语言的生成和舞蹈艺术的广泛传播，阿根廷的“探戈舞”、古巴的“伦巴舞”、巴西的“桑巴舞”等舞蹈，也在英国舞厅中各呈异彩。至此，体育舞蹈的发展在许多国家都已形成了一定的规模，且各具特色。如美国盛行狐步舞，奥地利、德国盛行维也纳华尔兹，阿根廷、西班牙则以探戈舞著称，拉丁舞系流行于美洲。

1924 年，英国皇家舞蹈教师协会对各国知名的“体育舞蹈”的舞步和

舞姿加以整理,使之系统化、规范化,并审定了7种舞的基本步法规范,这便是最初国际一致公认的“体育舞蹈”(现在称之为老国标舞),即布鲁斯(Blues)、慢华尔兹(Slow Waltz)、快华尔兹(Quick Waltz)、快步舞(Quick Step)、狐步舞(Slow Foxtrot)、伦巴(Rumba)和探戈(Tango)。

1950年,英国ICBD(摩登舞国际理事会)主办了首届世界性的大赛“Blackpool Dance Festival”(“黑池舞蹈节”),并把规范后的舞蹈命名为国际标准交谊舞,以后每年的5月底,在英国的“黑池”都会举办一届世界性的大赛。通过比赛,国际标准交谊舞在世界各地不断推广,其自身也得到了发展。第二次世界大战以后,英国皇家舞蹈教师协会又整理了拉丁舞蹈,并将它纳入国际体育舞蹈的范畴。

1960年,拉丁舞也成为世界交际舞锦标赛的比赛项目,这样,国际上形成了具有统一舞步的两大系列10个舞种的国际标准舞。体育舞蹈从此以其超凡脱俗的艺术魅力成为舞苑奇葩。

二、体育舞蹈的发展

体育舞蹈的发展离不开体育舞蹈组织的管理、组织及推广。目前,国际上有两个国际体育舞蹈组织:一个是国际体育舞蹈联合会(International Dance Sport Federation,简称IDSF),另一个是世界舞蹈及体育舞蹈理事会(World Dance and Dance Sport Council,简称WDDSC)。国际体育舞蹈联合会是管理业余体育舞蹈事务和比赛的国际组织,世界舞蹈及体育舞蹈理事会是管理职业体育舞蹈事务和比赛的国际组织。

体育舞蹈的第一个国际组织是于1935年12月10日在布拉格成立的国际业余舞蹈联合会(IADF),当时的成员有奥地利、捷克斯洛伐克、丹麦、英国、法国、德国、荷兰、瑞士及南斯拉夫的国家协会。不久,波罗的海国家以及比利时、加拿大、意大利、挪威的协会也相继加入。奥地利的格拉兹人弗朗兹·布切勒当选为联合会的首任主席。1956年更名为国际业余舞蹈理事会(ICAD),后来在1990年又更名为国际体育舞蹈联合会(IDSF)。1992年,IDSF成为国际单项体育运动联合会总会(GAISF)的正式会员。1995年,IDSF取得了世界运动协会(IWGA)和国际体育总会(ARISF)的会员资格。1995年,IDSF成为国际奥委会的临时会员。1997年9月,体育舞蹈正式得到国际奥委会承认并且IDSF成为唯一的代表体育

舞蹈的国际组织。2000年，体育舞蹈成为悉尼奥运会闭幕式的表演项目。同年，IDSF向国际奥委会申请体育舞蹈作为夏季奥运会正式比赛项目。在几十年的发展过程中，IDSF的会员在不断地发展壮大：1970年IDSF有22个会员国和会员协会，1980年有28个会员国和会员协会，1990年有34个会员国和会员协会，截至2009年底IDSF拥有84个会员国和会员协会。

世界舞蹈与体育舞蹈理事会（WDDSC），简称为世界舞蹈总会。它的前身是摩登舞国际理事会（ICBD）。在菲利浦·理查德森的极力鼓动下，22名来自12个国家的职业舞蹈者于1950年9月22日在苏格兰爱丁堡创建了摩登舞国际理事会（ICBD），这是第一个国际职业舞蹈组织。最初它的成员国包括9个欧洲国家和3个其他地区的国家，而今已经成为职业舞蹈及体育舞蹈的世界顶尖权威。理事会的目标是激励并促进会员的舞蹈发展，理事会的政策要求任一国家的会员都应当在与WDDSC相似的民主原则下运作，每个国家只允许有一个会员。

第二节 体育舞蹈的特点与种类

一、体育舞蹈的特点

体育舞蹈是由属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目，它兼有文艺和体育的共同特点，是介于文艺和体育之间的边缘项目，是以竞赛为目的，具有自娱性和表演观赏性的竞技舞蹈。它具有以下的特点：

（一）音乐引导下的律动性

在有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……这种用和着音乐节律的舞动来表现各舞种的风格、特点，是体育舞蹈的基本特征。

（二）规范性

规范性首先表现在体育舞蹈是一个完整的舞蹈系统，如同中国古典舞和西方的芭蕾舞一样，它是经过数百年历史的锤炼，数代人的加工而成

的。其次表现在技术的规范性上，它严格到多一分则嫌多，少一分则欠火的程度。

（三）表演、观赏性

体育舞蹈融音乐、舞蹈、服装、风度、体态美为一体，既有观赏的价值，又有参与的可能，被认为是一种“真正的艺术”。

（四）体育性

体育性主要表现在竞技性上，即为了比赛取得成绩。另一方面表现在锻炼身体的价值上，有资料显示，它的运动量高于网球和羽毛球，对人身体育锻炼的效果是显著的，是锻炼体魄的一种极好形式。

二、体育舞蹈的项目分类

体育舞蹈按舞蹈的风格和技术结构，可分为摩登舞和拉丁舞两大类。按竞赛项目分为三大类：摩登舞、拉丁舞和团体舞，目前许多省份的大中学生比赛中还设置了健身交谊舞类。

（一）摩登舞（Modern Dancing）

摩登舞又称“现代舞”，起源于欧洲，具有端庄、含蓄、稳重、典雅的风格和绅士风度。它包括华尔兹舞、探戈舞、狐步舞、快步舞和维也纳华尔兹舞五个舞种。

（二）拉丁舞（Latin American Dancing）

拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲，具有热情、奔放、浪漫的风格特点。它包括桑巴舞、伦巴舞、恰恰舞、斗牛舞和牛仔舞五个舞种。

（三）团体舞（Formation Dancing）

团体舞是摩登舞或拉丁舞的混合舞，由8对选手组成，借助音乐的引导，将5种舞蹈在变化莫测的队形变动中编织出丰富多样的图案，它将音乐、舞姿、队形、图案和选手们的和谐配合融为一体，达到了完美的统一，使体育舞蹈的风格特点得到了更为鲜明的表现。

三、体育舞蹈各舞种的特点

体育舞蹈也称“国际标准交谊舞”，是体育运动项目之一。它是以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目，分两个项群，10个舞种。其中标准舞（摩登舞）项群包括：华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞；拉丁舞项群包括：伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均

有各自的舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求,组编成各自的成套动作。

(一) 标准舞 (Standard Dancing)

标准舞又称“摩登舞”,是体育舞蹈项群之一,内容包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步五个舞种。其特点是由贴身握抱的姿势开始,沿着舞程线逆时针方向绕场行进。步法规范严谨,上体和胯部保持相对稳定挺拔,完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作,具有端庄典雅的绅士风度。曲调大多抒情优美,旋律感强。服饰雍容华贵,一般男士着燕尾服,女士着过膝蓬松长裙。

1. 华尔兹舞 (Waltz)

华尔兹舞用“W”表示,也称“慢三步”,是摩登舞项目之一。舞曲旋律优美抒情,节奏为 $3/4$ 的中慢拍,每分钟28~30小节。每小节三拍为一组舞步,每拍一步,第一拍为重拍,三步一起伏循环。通过膝、踝、足底和掌趾的动作,结合身体的升降、倾斜、摆动,带动舞步移动,使舞步起伏连绵,舞姿华丽典雅。它是维也纳华尔兹(快三步)的变化舞种。19世纪中叶,维也纳华尔兹传到美国,当时美国崇尚舒缓、优美的舞蹈和音乐,于是将快节奏的维也纳华尔兹逐渐改变成悠扬而缓慢、有抒发性旋律的慢华尔兹舞曲,舞蹈也改变成连贯滑动的慢速步型,即如今的华尔兹舞。

2. 维也纳华尔兹舞 (Viennese Waltz)

维也纳华尔兹舞用“V”表示,也称“快三步”,是摩登舞项目之一。舞曲旋律流畅华丽,节奏轻松明快,为 $3/4$ 拍节奏,每分钟56~60小节,每小节为三拍,第一拍为重拍,第四拍为次重拍。基本步伐是六拍走六步,两小节为一循环,一小节为一次起伏。基本动作是左右快速旋转步,完成反身、倾斜、摆动、升降等技巧。舞步平稳轻快,翩跹回旋,热烈奔放。舞姿高雅庄重。它源于奥地利的一种农民舞蹈,由男女成对扶腰搭肩共同围成一个圆圈而舞,故被称为“圆舞”。著名的约翰·施特劳斯为华尔兹舞谱写了许多著名的圆舞曲。

3. 探戈舞 (Tango)

探戈舞用“T”表示,摩登舞项目之一。为 $2/4$ 拍节奏,每分钟30~

34 小节，每小节二拍，第一拍为重拍。舞步有快步和慢步，快步（Quick）占半拍，用 Q 表示；慢步（Slow）占一拍，用 S 表示。基本节奏是慢、慢、快、快、慢（S、S、Q、Q、S）。舞曲节奏带有停顿并强调切分音；舞步顿挫有力，潇洒豪放；身体无起伏、无升降、无旋转；表情严肃，有左顾右盼的头部闪动动作。它源于阿根廷民间舞蹈，20 世纪传入欧洲上层社会，后流行于世界各国。

4. 狐步舞（Slow Foxtrot）

狐步舞也称“福克斯”，用“F”表示，是摩登舞项目之一。舞曲抒情流畅，节奏为 4/4 拍，每分钟 28 ~ 30 小节，每小节为四拍，第一拍为重拍，第三拍为次重拍。基本步伐是四拍走三步，每四拍为一循环。分快、慢步，第一步为慢步（S），占二拍；第二、三步为快步（Q），各占一拍。基本节奏为慢、快、快（S、Q、Q）。以足踝、足底、掌趾的动作，完成升降起伏，注重反身、肩引导和倾斜技术。舞步流畅平滑，步幅宽大，舞态优雅，从容飘逸，似行云流水。它起源于欧美，后流行于全球。

5. 快步舞（Quick Step）

快步舞用“Q”表示，是摩登舞项目之一。舞曲明亮欢快，舞步轻快灵活，跳跃感强，是一种轻快欢乐的舞蹈。节奏为 4/4 拍，每分钟 50 ~ 52 小节。每小节四拍，第一拍为重拍，第三拍为次重拍。舞步分快步和慢步。快步用 Q 表示，时值为一拍；慢步用 S 表示，时值为二拍。基本节奏是慢、慢、快、快、慢（S、S、Q、Q、S）。舞步组合有跳步、荡腿、滑步等动作。它起源于美国，20 世纪流行于欧美和全球。

（二）拉丁舞（Latin American Dancing）

拉丁舞是体育舞蹈项群之一，内容包括伦巴、恰恰恰、桑巴、牛仔和斗牛五个舞种。其特点是舞伴可贴身，可分离，各自在固定范围内辐射式地变换方向角度，展现舞姿。步法灵活多变，各舞种通过对胯部及身体摆动不同的技术要求，完成各种舞步，表现出各种风格。舞姿妩媚潇洒，婀娜多姿。风格生动活泼，热情奔放。曲调缠绵浪漫，活泼热烈，节奏感强。着装浪漫洒脱，男士着上短下长的紧身或宽松装，女士着紧身短裙，显露女性曲线美。