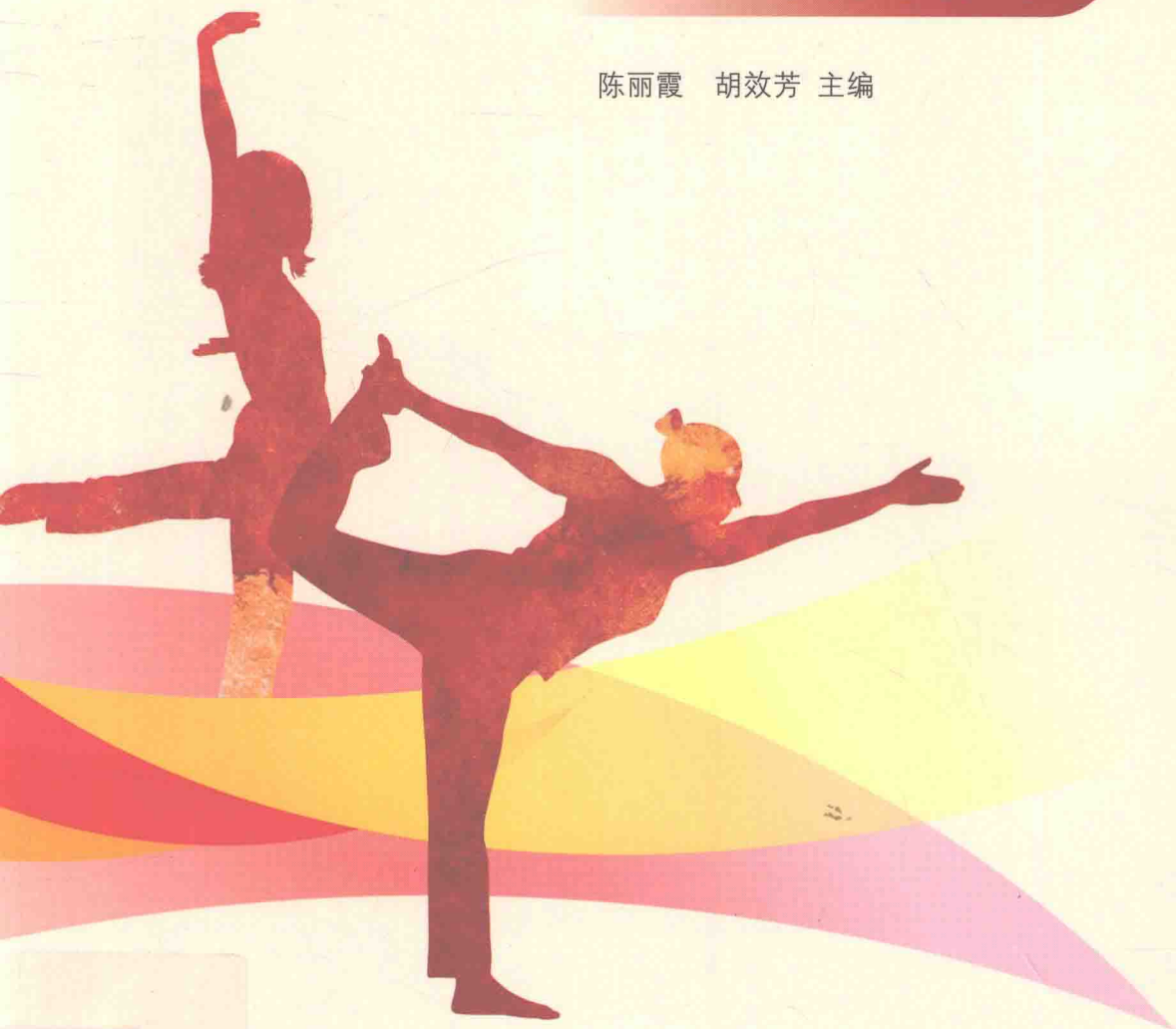


体育艺术类

项目教程

陈丽霞 胡效芳 主编



陕西师范大学出版总社

体育艺术类

项目教程

陈丽霞 胡效芳 主编

陕西师范大学出版总社

图书代号 JC16N0229

图书在版编目(CIP)数据

体育艺术类项目教程 / 陈丽霞, 胡效芳主编. —西安:
陕西师范大学出版总社有限公司, 2016.5
ISBN 978-7-5613-8418-3

I. ①体… II. ①陈… ②胡… III. ①体育—
艺术—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 075883 号

体育艺术类项目教程

TIYU YISHU LEI XIANGMU JIAOCHENG

陈丽霞 胡效芳 主编

责任编辑 / 宋媛媛
责任校对 / 张 佩
封面设计 / 金定华
出版发行 / 陕西师范大学出版总社
(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)
网 址 / <http://www.snupg.com>
经 销 / 新华书店
印 刷 / 陕西奇彩印务有限责任公司
开 本 / 787mm × 960mm 1/16
印 张 / 25.5
字 数 / 430 千
版 次 / 2016 年 5 月第 1 版
印 次 / 2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5613-8418-3
定 价 / 49.00 元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与本社高教出版分社联系、调换。
电 话:(029)85303622(传真) 85307826

前 言

随着社会的多元化发展,不同学科之间相互渗透与融合越来越广泛。体育与艺术也在各自发展过程中不断地交叉与融合,近年来出现的健美操、有氧舞蹈、啦啦操等项目就包含了大量的音乐和舞蹈艺术的元素,具有极强的观赏性,同时也具有极强的竞技性,丰富了体育的内涵和外延,形成新的体育艺术类项目。

我国普通高等院校在大学体育课程中纷纷开设了体育艺术类项目,体育艺术类项目课程也成为各个学校展现教学改革成果的必选示范课程。然而,由于体育艺术类项目发展迅速,在突破了传统项目教学内容体系之后,在教材的建设上、教学的系统性、规范性上尚需进一步规范和完善。

本教材的编写正是从进一步规范普通高校大学体育课程及教材建设出发,兼顾知识性与健康性,对当前普通高校流行的体育艺术类项目,如形体训练、啦啦操、拉丁舞、健身排舞、健美操、民族健身舞、健身街舞、健身瑜伽、有氧舞蹈等系统地进行介绍。注重体育艺术类项目基本动作、教学方法、组合动作、套路动作、教学与评定的介绍,注重理论与实践的联系,使本教材集科学性、系统性、创新性、实用性为一体。

全书共分十章,由陕西师范大学体育学院大学体育教研室主任陈丽霞副教授和陕西师范大学体育学院艺术体操国际级裁判胡效芳教授担任主编并负责统稿,许昌学院教师董亚会及陕西师范大学体育学院教师郭晓平、文艺、肖涛、羿翠霞参加编写。具体分工如下:第一章胡效芳;第二章羿翠霞;第三、十章陈丽霞;第四章肖涛;第五章董亚会;第六、八章郭晓平;第七、九章文艺。陕西师范大学体育学院研究生李雪、杨香凝、刘兴艳、沈溪、杨陶、孔麻利、马洁芬参加了动作示范和资料收集工作,在此一并表示感谢。

在当前大学体育课程改革的背景下,我们首次尝试编写体育艺术类项目教材,书中有些理论、观点系编者在教学、研究过程中的一些体会和成果,编者在编写中也力求做到准确、系统、科学。教材中的疏漏及不当之处,恳请专家和读者批评指正。

编 者

2016年6月28日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 体育艺术类项目简介	(1)
第二节 体育艺术类项目动作基本术语概述	(3)
第三节 动作术语的应用	(6)
第四节 体育艺术类项目动作单线条简图法	(7)
第五节 体育艺术类项目教学方法	(12)
第二章 形体训练	(20)
第一节 形体训练概述	(20)
第二节 形体训练动作特征	(26)
第三节 形体训练教学	(28)
第四节 形体训练课程的考核与评价	(59)
第三章 啦啦操	(62)
第一节 啦啦操概述	(62)
第二节 啦啦操动作特征	(67)
第三节 啦啦操动作与音乐设计	(70)
第四节 啦啦操训练方法	(72)
第五节 啦啦操教学内容	(76)
第六节 啦啦操动作的技术评定	(100)
第四章 拉丁舞	(104)
第一节 拉丁舞概述	(104)
第二节 拉丁舞技术特征	(109)
第三节 拉丁舞音乐节奏与技术要求	(119)

第四节	拉丁舞教学内容	(121)
第五节	拉丁舞技术评定	(194)
第五章	排舞	(196)
第一节	排舞概述	(196)
第二节	排舞动作特征	(198)
第三节	排舞教学特点	(207)
第四节	排舞教学实践	(208)
第五节	排舞技术评定	(228)
第六章	健美操	(230)
第一节	健美操的起源与发展	(230)
第二节	健美操的概念与分类	(231)
第三节	健美操的特点	(233)
第四节	健美操锻炼的负荷测定和自我监督体系	(234)
第五节	健美操锻炼的原则	(236)
第六节	健美操创编的基本原则	(238)
第七节	健美操基本动作	(241)
第八节	健美操成套技术评定	(270)
第七章	民族舞健身操	(272)
第一节	民族舞健身操概述	(272)
第二节	民族舞健身操的动作特征	(276)
第三节	民族舞健身操的音乐特征	(277)
第四节	民族舞健身操教学方法与技术要求	(281)
第五节	民族舞健身操技术评定和自我评定	(282)
第六节	各民族舞健身操概述	(284)
第八章	健身街舞	(309)
第一节	健身街舞概述	(309)
第二节	健身街舞动作特征	(311)
第三节	健身街舞动作与音乐设计	(313)

第四节	健身街舞教学手段	(316)
第五节	健身街舞教学内容	(317)
第六节	健身街舞成套技术评定	(331)
第九章	健身瑜伽	(333)
第一节	健身瑜伽概述	(333)
第二节	健身瑜伽教学方法与技术要求	(340)
第三节	健身瑜伽教学内容	(342)
第四节	健身瑜伽技术评定	(372)
第十章	有氧舞蹈	(373)
第一节	有氧舞蹈概述	(373)
第二节	有氧舞蹈的音乐设计	(377)
第三节	现代有氧舞蹈的编排原则	(380)
第四节	有氧舞蹈教学内容	(381)
第五节	有氧舞蹈技术评定	(397)
参考文献		(399)

第一章 绪论

第一节 体育艺术类项目简介

一、体育艺术类项目发展简况

体育艺术类项目是体育课程新出现的一个分支,是体育教学改革的生产物。它由融入了艺术成分的(包括音乐艺术、舞蹈艺术、造型艺术、表演艺术等)具有较高的艺术性、能激发人的情感、发展人们创造性的想象力和表现力的一系列体育艺术项目组成,如健美操、拉丁舞、排舞、有氧舞蹈、啦啦操等,还有许多项目在此不一一列举。这一系列项目进入校园走进体育课堂,成为体育教学的重要组成部分,我们就把这类课程定义为体育艺术类课程。它是发展学生体能,增强学生体质,提高学生体育锻炼意识、审美能力、文化素养,培养高雅气质,增进学生身心健康的特殊的教育性课程,这类项目在内容和价值上有一定的相关性。整体而言,我国高校体育艺术类项目的发展分为以下三个阶段:

第一阶段:初始发展阶段。

20 世纪 80 年代中期,随着国际有氧运动、健身操等时尚健身运动的兴起,我国学校体育教学内容中逐渐出现了以健美操为代表的体育艺术类项目,并迅速为广大学生(尤其是女生)所接受。这类项目在普通高校发展过程中逐步形成了各自的特点。

第二阶段:起步阶段。

20 世纪 90 年代以后,此类项目逐渐成为体育艺术类教学的主要教学内容。世纪之交,伴随着我国基础教育改革,在体育与健康课程的实践探索中,以健美操教学为基础的社会时尚的健美类体育项目(街舞、跆拳道、体育舞蹈、瑜伽等)融入到健美操教学体系中,形成了体育艺术类课程的雏形。

第三阶段:迅猛发展阶段。

近几年,随着社会高速发展和人们生活水平的提高,人们对体育文化和艺术的渴望与追求越来越强烈,体育文化娱乐与健身已成为人们生活中的重要组成部分,体育与艺术的交融出现良好的发展趋势。普通高等院校纷纷开设排



舞、民族舞、健身操、啦啦操、有氧舞蹈、健美操、健身瑜伽、健身街舞等课程。体育艺术类项目分化越来越多,给人以应接不暇之感。

二、体育艺术类项目的分类

体育艺术类项目按其项目特点可分为舞蹈类、体操类和民族传统体育类。

(图 1-1)

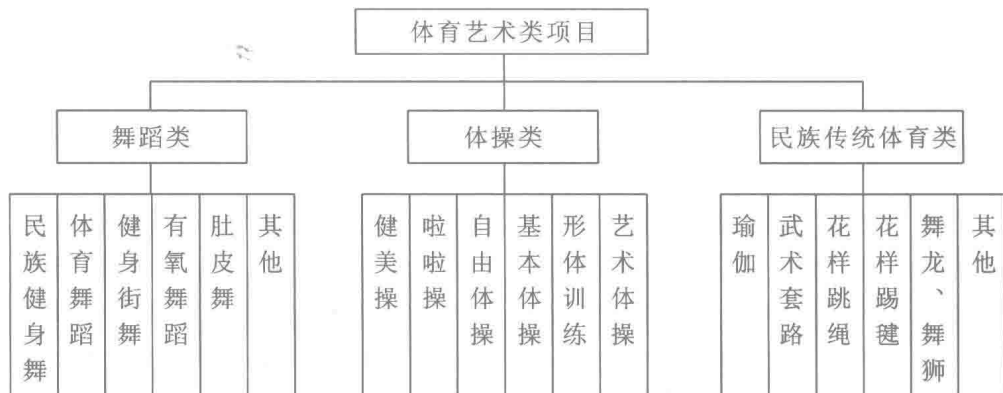


图 1-1

三、体育艺术类项目的功能

体育艺术类项目是学校中出现的新型体育课程,具有体育教育、艺术教育、欣赏、娱乐、休闲、健身、审美、提高艺术修养、培养高雅气质等多重功能,这是其他艺术形式和体育项目所不能替代的,是其特有的。

(一) 体育艺术类项目的审美教育功能

体育艺术类项目的审美教育功能,主要是指学生通过参与体育艺术类项目的学习锻炼,受到所含有的艺术成分的熏陶和感染,思想上受到启迪,认识上得到提高。在潜移默化中,学生的思想、感情、价值观、追求发生深刻的变化,从而引导他们正确地理解和认识生活,树立正确的人生观和世界观。教师在体育艺术类项目的教学中,通过欣赏和表现形体美、姿态美、气质美、音乐美、动作美和协调美,潜移默化地培养和提高学生对美的感知能力、鉴别能力和欣赏能力,满足他们对更高层次的美的追求和创造,帮助他们形成崇高的审美观念、审美理想和健康向上的艺术情趣,提高学生的艺术修养,促进学生的身心健康发展,最终形成正确、健康的价值观。

(二) 体育艺术类项目的创新教育功能

学校要培养创新型人才,这也是素质教育改革的目标之一。体育艺术类项



目的许多内容都是人为编排的,创新是成套动作编排的一项重要原则,如动作组合、动作路线、动作造型等的编排,队形的变化、音乐的选择等都忌讳刻意的模仿和呆板的附会,这些内容的教学与训练能很好地培养学生的形象性思维,发展学生的创新能力。“审美的过程具有形象思维的特点,审美过程需要想象和创造。想象和创造是审美思维过程最基本的品质。”在体育艺术类项目的学习中,学生审美能力提高的同时也发展了形象思维,提高了创新能力。

(三) 体育艺术类项目的审美娱乐功能

物质产品是为了满足人们生存的需要,精神产品则是为了满足人们精神的需要,从某种意义上讲,精神享受给人带来的巨大愉悦有时候甚至会超过物质享受。古希腊的亚里士多德认为,人的本能、情感和欲望有得到正当满足的权利。他说:“消遣是为着休息,休息当然是愉快的,因为它可以消除劳苦工作所产生的困倦。精神方面的享受是大家公认为不仅含有美的因素,而且含有愉快的因素,幸福正在于这两个因素的结合,人们都承认音乐是一种最愉快的东西……人们聚会娱乐时,总是要弄音乐,这是很有道理的,它的确使人心旷神怡。”音乐是体育艺术类课程的灵魂,是体育与艺术结合的中介,通过体育艺术类项目的学习能够满足学生精神生活的需要,给他们以精神上的享受,使他们心情舒畅、精神放松,给他们带来审美的愉悦和内心的快感。

(四) 体育艺术类项目的健身美体功能

体育艺术类项目内容丰富多样,多以健身性项目为主,长期系统的练习能加强关节灵活性,增强肌肉弹性,提高人体的心肺功能、平衡性、灵敏性、柔韧性和协调性。同时,这类项目还能塑造人体健康美的曲线,有的放矢地将人体按照美的标准去塑造,使人们形成正确、优雅的姿势,并在此基础上充分挖掘学生内心世界的美,培养独特的气质表现力。

第二节 体育艺术类项目动作基本术语概述

体育艺术类项目的基本术语是以简练的词汇,确切而又形象地反映出动作形式和一般技术特征,是参加专业理论与实践活动的统一技术用语,便于书写、学习、交流和推广,遵循统一性、科学性、实践性原则。

一、场地基本方位术语

将主席台、裁判席定为基本方位。基本方位为1点,顺时针方向每隔45°为一个点,分别为1—8点。(图1-2)



二、动作方向术语

1. 移动:身体向着相应的方向参考点运动的方式。
2. 向前:向着前面的参考点方向运动。注意“前”和“向前”的区别,你可以面向前向前移动,也可以面向后向前移动。

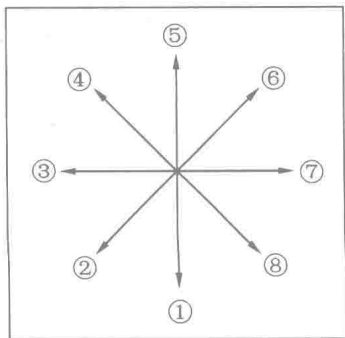


图 1-2

3. 向后:向着后面的参考点方向运动。
4. 向侧:向着侧面的参考点方向运动。
5. 向内:四肢由两侧向中线运动。
6. 向外:四肢由中线向两侧运动。
7. 同向:不同肢体向同一方向运动。
8. 反向:两个肢体向相反方向运动。
9. 原地:无移动或在 4 拍内回到原来的地方。
10. 转体:身体绕垂直轴转动。转体 360° 可以是 $4 \times 90^\circ$ 或 $2 \times 180^\circ$ 的转体。
11. 绕圈:绕着一个相应的点做转体,经常是向前、向后和向侧移动的结合。

三、动作之间相互关系术语

1. 同侧:同一侧上肢和下肢动作的配合。如出左腿,出左手。
2. 异侧:不同侧上肢和下肢动作的配合。如出左腿,出右手。
3. 同面:上肢动作和下肢动作的运动面一致。如身体向侧移动,手臂侧摆。
4. 异面:上肢动作和下肢动作的运动面不一致。如向前走,手臂侧摆。
5. 同时:上肢和下肢同一时间做动作。
6. 依次:上肢或下肢相继做同样的动作。
7. 双侧:两臂同时做同样的动作或下肢依次做相同的动作。
8. 单侧:只有一只手臂做动作或只做了一个方向的动作。如侧交叉步,右臂屈伸两次。
9. 对称:两臂同时做相同的动作或下肢依次做不同方向但相同的动作。
10. 不对称:两臂同时做不同的动作或下肢依次做不同的动作。

四、运动形式术语

1. 立:两腿站立的姿势。有并腿立、分腿立、提踵立、点地立、单腿立等。
2. 蹲:两腿屈膝站立的姿势。半蹲屈腿大于 90° ,全蹲屈腿小于 90° 。
3. 弓步:一腿屈膝,另一腿伸直,身体重心在两腿之间的站立姿势。一般常用的有前弓步和侧弓步。
4. 点地:一腿伸直或屈膝站立,另一腿脚尖或脚跟触地的姿势,身体重心在



着力腿。有向前、向侧、向后点地。

5. 踢腿: 一腿站立, 另一腿做有力的摆动动作。有向前、向侧、向后踢腿。

6. 吸腿: 一腿站立, 另一腿屈膝向上抬起的动作。有向前、向侧吸腿。

7. 平衡: 一腿站立, 另一腿抬起并保持一定时间的动作。

8. 举: 臂或腿抬起并固定在某一方位上的姿势。有前举、侧举、斜下举等。

9. 屈伸: 肢体在矢状面, 额状面向前运动为屈, 向后运动为伸(膝踝关节相反)。

10. 摆动: 臂或腿在某一平面内, 自然地由某一部位匀速运动到另一部位的动作。手臂摆动以肩关节为轴, 腿的摆动以髋关节为轴。有前后摆动、左右摆动、上下摆动等。

11. 振: 臂或上体做大幅度的加速摆动动作。

12. 绕: 身体某一部位摆至 180° 以上 360° 以内的动作。

13. 绕环: 身体某一部位摆至 360° 或 360° 以上的动作。

14. 跪: 屈膝并以膝着地的姿势。有跪立、单腿跪立、跪坐、跪撑等。

15. 坐: 以臀部着地的姿势。有屈腿坐、并腿坐、分腿坐、半劈腿坐、盘腿坐等。

16. 卧: 身体躺在地上的姿势。有仰卧、侧卧、俯卧等。

17. 撑: 手着地并承担身体重量的姿势。有俯撑、俯卧撑、蹲撑、仰撑等。

五、动作中连接过程术语

1. 接: 两个单独动作之间强调要求连续完成时用“接”。

2. 由: 指动作的过程。

3. 经: 动作过程中强调经过某一部位时用“经”。

4. 至: 指动作须达到的某一特定部位。

5. 成: 指动作应完成的结束姿势。

六、动作表现形式术语

1. 弹性: 指的是关节有控制、有节奏地屈伸, 给人一种轻松、自然的感觉。

2. 力度: 指动作的用力强度, 通常以肢体的制动技术来体现力度。

3. 节奏: 指动作的用力强弱交替出现并合乎一定的规律。

4. 幅度: 指动作经过的轨迹, 轨迹越大, 则幅度越大。

5. 风格: 一套动作所表现的主要艺术特色和思想特点。

6. 激情: 充满项目特征与特点的强烈兴奋的情感表现。



第三节 动作术语的应用

一、动作的记写方法及要求

1. 记写方法

(1)完整记写法:根据术语记写的要求,详细、准确地描述具体动作。一般用于编写等级动作、等级大纲、锻炼标准。

(2)缩写法:只说明开始姿势和动作名称,常用于书写教案。

(3)图解法:用简图方便、直观地说明动作。

(4)符号表示法:运用国际体联统一的记写符号表示动作。

(5)表格记写法:采用表格的形式,分别对步伐、手臂、手型、(面向)方向进行记录。

2. 要求

一般应包括预备姿势、动作做法(动作部位、动作方向、动作性质)以及结束姿势。

(1)通常只写第一个动作的预备姿势,然后再按动作的拍节顺序逐一记写。如果后面若干拍动作与前面若干拍动作做法相同,后面若干拍动作要省略不写。如5—8拍同1—4拍,若方向不同应注明方向相反。

(2)每拍单个动作的记写方法有两种。

(3)按腿、臂、手型、躯干最后是头部的徒手操描述方式。

(4)格式化的记写,如二、三级运动员等级规定动作的记写方式。

(5)动作路线的记写。在上、下肢所经过的路线最短时,可省略路线的术语;反之,则应注明上、下肢所经过的路线。

(6)动作方向的记写。以开始动作的方向而定,如直立、两臂上举与两臂下举的开始姿势不同,在描述绕环时的方向也不同。上举向侧经下、体前交叉至侧上举称向外绕环,反之由下举开始称向内绕环。

(7)最常遇到的和常见的可省略。如前平举,可省略“平”字;前举一般是手心相对,可省略,反之都要加以说明;一般姿势要求可省略,如前踢腿,不用写直腿前踢。

二、成套动作记写形式

1. 文字记写法

这种方法通常用于编写书籍、专业教材等,根据以上介绍的对术语记写的



要求,详细、准确地写明具体动作和过程。这种方法较为复杂,但具有描述准确性高的特点。尤其是作为竞赛、考核、测验等的规定动作,为了力求统一,不产生误解,在书写时必须完全按照规范术语的要求。文字记写法通常和照片或动作插图一起使用,达到直观、准确的目的。

2. 缩写法

大部分体育艺术项目上肢动作的变化比较复杂也比较灵活,同时可认为是步法的配合动作,因此通常省略上肢动作不写。例如,健美操可用基本步法名称本身直接记写,只用两三个字就可以表明该动作,如交叉步、V字步等动作之间连接过程用符号“+”表示。这种方法简便实用,但无法准确描述具体的动作过程细节,一般较多用于快速记录、编写教案等。

3. 图解法

图解法可分为双线条影像绘图法和单线条简图法。双线条影像绘图法能像照片一样清晰、立体地勾画出动作的外部形态、服饰及头部的具体形态。但这种绘图方法要求绘图者具有一定的美术基础和专业技术基础,因此不普及,只在部分书籍和专业教材中使用。单线条简图法可以简单、直观地再现动作及过程,运用方便、快捷,这种方法多用于记录动作和编写教案。

第四节 体育艺术类项目动作单线条简图法

记录体育艺术类项目动作最为简单易行的就是人体单线简图,它是用单线条勾画出人体轮廓形态的一种方法。

一、人体运动的轴和面

轴和面是描述人体器官形态,尤其是关节运动时的术语。人体可设计为互相垂直的三种轴,即垂直轴、矢状轴、额状轴。依据这三种轴,设立相互垂直的三种面,即矢状面、额状面、水平面。

垂直轴:从头到脚与地面垂直。矢状轴:从腹面到背面与垂直轴成直角。额状轴:左右方向与水平面垂直。矢状面:将人体分为左右相等的纵切面。额状面:将人体分为前后两部分的纵切面。水平面:将人体分为上下两部分的切面。(图1-3)

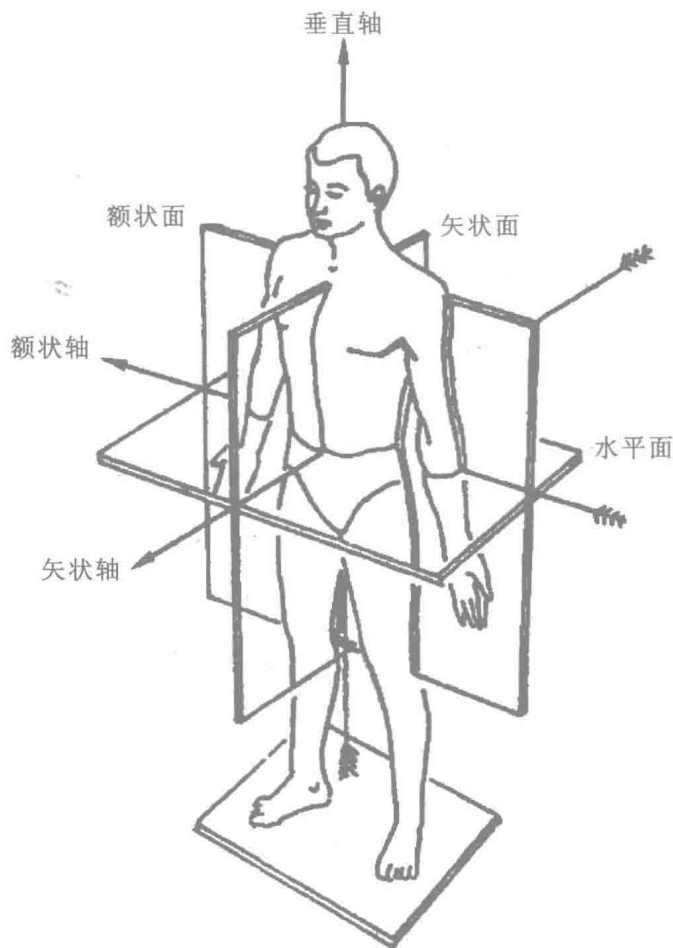


图 1-3 人体基本轴和基本面

二、单线条简图画法

我国自古作画就有立七、坐五、盘三半之说。随着时代的进步,人类物质和文化生活水平不断提高,人体比例也随之改变。现在人们理想的身高比例是七个半到八个头高,身体各部分也有不同的比例。那么,单线条简图的比例又如何呢?我们将人体按四格比例分配,也就是说在四个格子里完成动作绘图。头在一格的中间,躯干占一格,腿脚占两格,手臂占一格半。各部位画法如下:

1. 头部

头部所采用的线条是椭圆、半弧和代表发型的曲线。在进行头部线条练习时,用笔要流畅,椭圆的大小要一样,表示侧面的半弧形不要超过半圆。要注意头部的方向,下笔即成,不要涂改。(图 1-4)

	正面	背面	侧面	半侧面
平视				
俯视				
仰视				

图 1-4 头部各方位形态表示方法

2. 躯干

躯干用两条对称或不对称的曲线来表示。在练习时,要按照 3:2:1 掌握好两肩、髋和腰的宽度比例,所画的线条一定要反映出性别特征。如画半侧面时,一侧要表现出腰的曲线,一侧要表现出胸的曲线。两肩胸前不用连线,留出想象的空间,两肩背后要用一条连线来区别正面。(图 1-5)

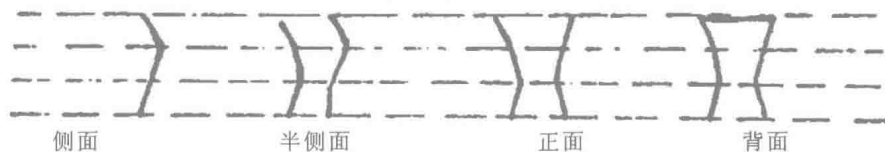


图 1-5 躯干形态的表示方法

3. 下肢

下肢的线条主要根据腿部的肌肉形状和脚的方向来表现。在练习腿部至脚尖的线条时,要注意腿部的肌肉外形特点和脚的变化。要分别掌握站立时腿的不同形态的表示方法,屈腿时不同形态的表示方法以及脚的不同形态的表示方法。(图 1-6)

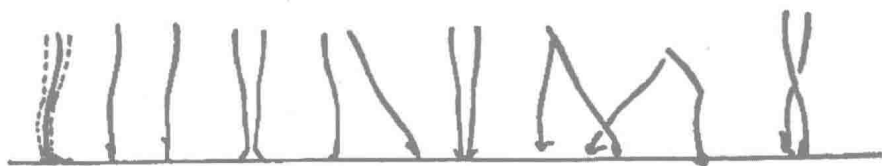


图 1-6 各种腿部变化的表示方法



4. 上肢

上肢的线条较短,变化较少。手的变化通常有掌、拳、五指型。(图 1-7)



图 1-7 各种手臂和手型变化的方法

三、辅助线条和符号

为了使单线条简图记录的动作更清晰,必须在动作图中加上一些辅助线条和符号,标明动作运动的路线和用力方向等。这些符号既简单又清楚,但不能单独使用,必须标在简图旁边才能起到很好的作用和效果。



表示向箭头方向运动一次或一步



表示向箭头方向摆动一次



表示向箭头方向做两次来回摆动动作



表示向箭头方向走或跑



表示原地向上跳起



表示跳出去再跳回来



180° 表示向箭头方向转体 180°



表示肢体弹动或振动

四、绘制单线条简图的基本步骤

了解了有关单线条简图的基本知识后,如何通过手中的笔使这些线条各就其位呢?第一,不论准备画什么,都要留心观察,只有通过大量的观察、分析和思考,才能将大量的动作形象储存在大脑中。第二,注意观察动作的外形特点,把看到的人体变成线条,再通过这些线条反映出内在的情感,这是赋予单线条简图生命力的关键。