


山东省名校建设工程项目系列丛书

中学体育新兴项目教学丛书

校园舞蹈类及花样跳绳 教学与案例

李文记 著



 北京体育大学出版社

山东省名校建设工程项目系列丛书
中学体育新兴项目教学丛书

校园舞蹈类及花样跳绳 教学与案例

李文记 著

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 李志诚
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

校园舞蹈类及花样跳绳教学与案例/李文记著. —
北京: 北京体育大学出版社, 2016. 11
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2466 - 4

I. ①校… II. ①李… III. ①舞蹈 - 教案 (教育) - 中
学②跳绳 - 教案 (教育) - 中学 IV. ①G633. 952
②G633. 962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 295928 号

校园舞蹈类及花样跳绳教学与案例

李文记 著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 228 毫米
印 张: 21.25
字 数: 390 千字

2016 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 74.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

总 序

根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》和《山东省中长期教育改革和发展规划纲要（2011—2020年）》的战略部署，我校体育教育专业顺利进入应用基础型特色名校建设工程行列。自2012年确立为山东省名校建设工程项目（即山东省非财政支持的体育教育专业建设项目）以来，按照项目建设指导思想 and 建设目标与内容，项目进展顺利，取得了一系列卓有成效的建设成果。在体制建设、专业建设、深化教学改革和产学研合作等领域都完成了初设的建设任务，并很好地将此项目建设成果延伸至中学体育教学，大力倡导和加强中学体育课的组织及课程与教学，积极探索中学体育课的教学内容更新和教法创新。为了更好地贯彻落实全国学校体育工作会议精神，响应“全国亿万学生阳光体育运动”的号召，牢固树立“健康第一”“以人为本”的指导思想，切实减轻学生过重的课业负担，全面推进素质教育，促进学生德、智、体、美全面发展。基于此，在分析中学生成长规律和兴趣爱好的基础上，将目前社会上非常流行，符合青少年身心发展特点的部分新兴运动项目，进行了重新规划与整理，由专业基础扎实、技术领域熟悉、写作能力突出的3位中青年教师推出了一部系列丛书。

本系列丛书包括《中学生室内健身操教学与案例（初中篇）》《校园舞蹈类及花样跳绳教学与案例》和《校园啦啦操及节奏体语教学与案例》。书中精心挑选符合中学生身心特点的教学内容，结合各个项目的具体运动形式和动律，深入浅出，从简单到复杂，从单一动作到成套动作，逐步推进，以期使每个项目都自成体系，在中学校园阳光体育中便于实施与推广。本丛书涵盖了中学生室内健身操、校园体育舞蹈、花样跳绳、民族风健身舞、校园啦啦操、节奏体语等6个新兴项目，内容丰富，动作繁多。为了便于学生学习与接受，书中图文并茂，教学策略叙述明了，文字力求详尽而简洁。

《中学生室内健身操教学与案例（初中篇）》分为5个部分：第一部分介绍了

初中学生的身体、心理发育特点和进行室内健身操锻炼的原则和注意事项。第二部分由3套坐姿操组成，分为拉伸操、器械操、椅子操。第三部分由3套站姿操组成，分为活力操、步伐操、蹲起操。每套操都是专门针对久坐的中学生在特定的空间内进行肌肉拉伸、有氧健身，从而缓解疲劳、放松身心。学校可以在天气不适合进行室外活动的情况下，在教室内组织学生进行大课间的健身操锻炼，增强身体素质，提升健康指数，保持美的身体形态。第四部分主要介绍了身体各部位的动作示例，为广大中学体育教师和健身爱好者提供健美操素材。第五部分介绍了室内健身操音乐的选择和示例，提出音乐选择的条件、音乐风格及节拍，并针对本书的6套操分析了6首配乐，以便于读者参考使用。

《校园舞蹈类及花样跳绳教学与案例》包含3个章节：第一章为校园体育舞蹈，第二章为花样跳绳，第三章是民族风健身舞。体育舞蹈分两个项群，即标准舞和拉丁舞，共10个舞种。其中标准舞项群包括华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括恰恰、桑巴、伦巴、斗牛和牛仔舞。每个舞种均有各自舞曲、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。花样跳绳运动是伴随着时代发展而逐步发展完善起来的一项集健身、娱乐、竞技、表演于一体的新型运动项目，是以我国优秀民间传统体育运动项目跳绳作为基础的，同时融入了中国传统武术、体操、健美操和街舞等其他时尚运动元素，而且还增添了舞蹈和音乐等艺术元素，目前呈现出一种多运动形式和多艺术元素融合发展的趋势。民族风健身舞则是将民族民间舞蹈风格的元素与健美操项目融合而形成发展起来的，是具有鲜明的民族舞蹈风格、韵律新颖、健身健心的一项非常有艺术价值的身体运动。民族风健身舞包括民族民间舞蹈中藏族、蒙古族、傣族、维吾尔族，还包括了健美操中的健身健美操，可以说是一种非常具有民族特性的健美操项目。

《校园啦啦操及节奏体语教学与案例》包含两个章节：第一章为校园啦啦操，第二章为节奏体语。啦啦操是指在音乐的衬托下，通过运动员身体动作的完美完成及高超的技能展示，结合舞蹈动作，集中体现朝气蓬勃、积极进取、健康向上的团队精神，并努力追求最高团队荣誉感的一项运动。它具有团队协作性、青春活力性、风格突出性和较强的艺术性以及观赏性5个特点。啦啦操主要分为舞蹈啦啦操和技巧啦啦操，舞蹈啦啦操又分为花球、爵士、街舞和双人舞蹈。节奏体语又称身体音乐，是利用有节奏的手对身体拍打、脚对地面的作用以及丰富的吟唱和喊声造出音乐节奏的效果，结合各类舞蹈和运动元素形成的，并在团队合作意识和专注力

方面具有特殊价值的，集音乐、舞蹈、运动、教育于一身的全新的艺术表现形式和运动项目。

尽管全书彰显了作者对每个项目的挚爱与追求，但他们毕竟作为一种新生事物，还有待于进一步的实践与探索，需要发挥更多人的力量和智慧，需要有更多的专业人士和学者进行探究。此系列丛书仅在此做出探石问路之举，以期同行们将来进行更深入的研究。

于 涛

2016年3月

编者的话

青少年是我们国家的希望之星，是祖国建设未来的栋梁之才。健康的体魄是青少年为国家和服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。中学校园阳光体育运动的开展一方面提高了现代学生的健康理念和健康水平，另一方面也丰富了现代中学学校体育的活动形式和内容。它的开展是为了贯彻落实国家体育总局关于开展“全国亿万学生阳光体育活动”的决定，是为了贯彻“一切为了学生，健康第一”的可持续发展理念，也是为了贯彻“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的现代健康指导方针。学校体育教育要切实加强体育工作，让每一个学生都能感受到运动的快乐，从而丰富校园文化生活，促进学生身体健康。中学校园阳光体育活动形式各种各样，阳光大课间、阳光体育课堂、阳光课余体育等都是主要方式，活动内容也涵盖了跑步、各种球类、广播体操、武术、健美操和体育游戏等等。

近年来，随着大众体育运动的蓬勃发展和迅速传播，新的运动形式和运动项目也在传统健身项目的基础上逐步规范与呈现。校园体育舞蹈、花样跳绳、民族风健身舞、校园啦啦操、节奏体语等项目都是典型的代表。由于这些项目运动形式新颖、内容活泼健康、健身健心效果极佳，再加上此类项目都伴有美妙的音乐，富有韵律和节奏感，正好符合青少年的身心发展特点，因此深受广大青少年学生的喜爱，他们参与的欲望强烈。将这些项目引入中学校园阳光体育之中，既是我们工作者的义务和责任，也是丰富中学校园阳光体育运动之所需。

本书内容包含3个章节，第一章为校园体育舞蹈，第二章为花样跳绳，第三章是民族风健身舞。

体育舞蹈又称为“国际标准舞”（International style of Ballroom dancing），是在欧美各国古老民间舞蹈的基础上发展演变而来的，是体育与艺术高度结合的一种体育项目，是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。体育舞蹈分两个项群，

即标准舞和拉丁舞，共 10 个舞种。其中标准舞项群包括华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括恰恰、桑巴、伦巴、斗牛和牛仔舞。每个舞种均有各自舞曲、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。

花样跳绳运动是伴随着时代发展而逐步发展完善起来的一项集健身、娱乐、竞技、表演于一体的新型运动项目，是以我国优秀民间传统体育运动项目之跳绳作为基础的。该项目既保留了传统跳绳的运动特点，又摒弃了传统跳绳的枯燥乏味，融入了中国传统武术、体操、健美操和街舞等其他时尚运动元素，而且还增添了舞蹈和音乐等艺术元素，目前呈现出一种多运动形式和多艺术元素融合发展的趋势。同时，花样跳绳又吸收了一些西方国家的文化精华，像美国的嘻哈文化，从而在文化层面上又表现出古今融合、中西合璧，因而具有极大的文化魅力和精神内涵。

民族民间舞蹈是由各民族人民群众在生活和劳动的过程中，根据自我娱乐、祈福祭祀以及表达情感所需而进行的创作，是在各民族人民之间直接进行传承的一种非常有文化价值的身体运动。健身舞是健美操（健身操）项目的发展分支，是在健美操（健身操）的基础上融合各种不同风格的舞蹈元素而发展起来的一种锻炼身体、愉悦身心、增进健康的一项非常有健身价值的身体运动。民族风健身舞则是将上述民族民间舞蹈风格的元素与健美操项目融合而形成发展起来的，具有鲜明民族舞蹈风格、韵律新颖、健身健心的一项非常有艺术价值的身体运动。民族风健身舞包括民族民间舞蹈中藏族、蒙古族、傣族、维吾尔族，还包括了健美操中的健身健美操，可以说是一种非常具有民族特性的健美操项目。

尽管全书融入了作者对 3 个项目的挚爱与追求，但它们毕竟作为一种新生事物，还有待于进一步的实践与探索，需要发挥更多人的力量和智慧，需要有更多的专业人士和学者进行探究，本人仅在此做出投石问路之举，愿与同行们进行更深入地研究。本书编写过程中，得到山东师范大学体育学院原院长、博士生导师于涛教授和硕士生导师崔云霞教授的大力支持，山东师范大学体育学院专业教师王倩老师，硕士研究生王子豪、孙贻惠、李春梅、李文君等同学，都为本书的撰写提供了诸多帮助和技术支持，一并表示感谢。

限于作者水平，书中疏漏和不妥之处，敬请读者给予批评指正，在此表示诚挚的谢意！

目 录

第一章 校园体育舞蹈	(1)
第一节 体育舞蹈概述	(1)
第二节 标准舞	(5)
第三节 拉丁舞	(48)
第二章 花样跳绳	(104)
第一节 花样跳绳概述	(104)
第二节 脚不过绳类摇动与打地动作	(106)
第三节 个人花样动作	(116)
第四节 朋友跳	(149)
第五节 车轮跳	(158)
第六节 交互绳	(174)
第七节 长绳花样	(190)
第八节 花样跳绳的组织、裁判与欣赏	(199)

第三章 民族风健身舞	(238)
第一节 民族风健身舞概述	(238)
第二节 民族风健身舞藏族舞蹈动作和案例设计	(241)
第三节 拓展动作藏族舞蹈《卓玛》	(247)
第四节 民族风健身舞蒙古族舞蹈动作和案例设计	(264)
第五节 拓展套路《鸿雁》	(273)
第六节 民族风健身舞傣族舞蹈动作和案例设计	(303)
第七节 民族风健身舞维吾尔族舞蹈动作和案例设计	(312)
第八节 拓展套路《花儿》	(322)
参考文献	(328)

第一章 校园体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概述

一、体育舞蹈简介

体育舞蹈又称为“国际标准舞”（International style of Ballroom dancing），是在欧美各国古老民间舞蹈的基础上发展演变而来的，是体育与艺术高度结合的一种体育项目，是一种男女为伴的步行式双人舞的竞赛项目。体育舞蹈分两个项群，即标准舞和拉丁舞，共10个舞种。其中，标准舞项群包括华尔兹、探戈、维也纳华尔兹、狐步和快步舞，拉丁舞项群包括恰恰、桑巴、伦巴、斗牛和牛仔舞。每个舞种均有各自舞曲、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。

二、体育舞蹈基础知识

（一）体育舞蹈相关名词术语

舞程向：在一个舞池中，为避免互相碰撞而规定舞者必须按逆时针方向行进，这个行进方向叫舞程向。

舞程线：（简称L、O、D）沿舞程向方向行进的路线叫舞程线。在舞蹈过程中为了防止选手发生碰撞，保证比赛的有序进行，必须有规定的行进路线。因此，国际标准舞中规定，舞者必须向逆时针方向进行，这个路线就叫做舞程线。

升降：是指在跳舞是身体的上升与下降。升降动作是在膝、踝、趾关节的屈

和伸动作的转换中完成的。

节奏：指一定规律反复出现、赋予音乐以性格的具有特色的节拍。

速度：指音乐速度，即每 1 分钟内所演奏的小节总数。

组合：2 个或 2 个发上的舞步型的结合。

套路：由若干个组合而串编成一套的完整的舞步型。

基本步：一种舞蹈动作的基调舞步或是入门舞步。

开式位：指男士的右侧与女士的左侧身体紧密贴靠，身体的另一侧略向外展开成“V”形的站立或行进的身体位置。

闭式位：合指男女交手握抱；对指男女面对面。泛指男女面对双手扶握的身体位。

影子位：男女舞伴向同一方向重叠而立，形影相随的身体位置。在拉丁舞的套路或组合中以女士居前较常见。

（二）体育舞蹈项目场地介绍

体育舞蹈的标准比赛场地是长度为 23 米、宽为 15 米，并且必须铺有木质地板。选手按逆时针方向运行，交换舞程线时应过中心线。体育舞蹈比赛场地及方向如图 1-1 所示。

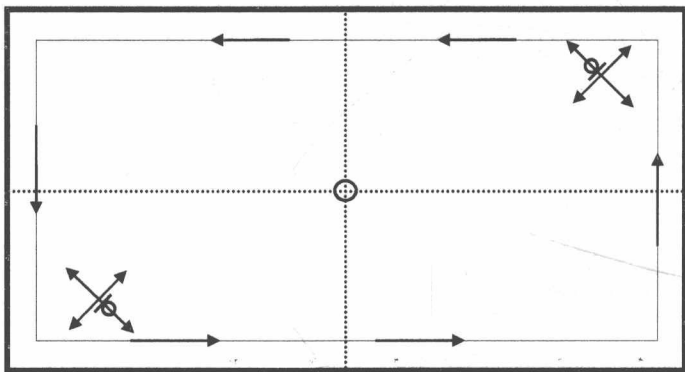


图 1-1 体育舞蹈比赛场地方向线指示图

三、体育舞蹈的竞赛组织与欣赏

（一）体育舞蹈竞赛的组织流程

1. 首先成立大赛组委会，下设竞赛组、裁判组、统计组、后勤组、宣传组及

安全保卫组等，召开会议讨论人员分工、责任到位。

2. 制定竞赛日期、地点、项目、组别，竞赛规则以及报名条件、日期、地点等。
3. 落实聘请专家、裁判、各方面贵宾事宜。
4. 公布竞赛消息。
5. 根据报名情况进行调整、分组，制定派发竞赛次序册。
6. 安排来宾、参赛者及各类人员座位、进退场路线等，做好赛场布置。
7. 制定各种意外情况的应急措施。

（二）体育舞蹈竞赛的着装要求

体育舞蹈竞赛的着装通常要求标准舞比赛中男子身着燕尾服，女子穿不过脚踝的长裙；拉丁舞比赛中服装应有拉美风格，男女选手服装必须协调。男选手不得佩戴头饰，不得穿带钉的鞋入场。另外，专业选手背号为黑底白字，业余选手背号为白底黑字。

根据世界体育舞蹈联合会颁布的通则，出于对青少年的保护，要求比赛服装和化妆必须考虑舞者的年龄和舞蹈水平。例如，少儿组中明确规定，男孩仅允许穿简单款式的白色长袖衬衫和黑色裤子，鞋跟最高为 2.5 厘米，必须穿黑色袜子。女孩仅允许穿简单款式的连身群装，鞋跟必须为方跟，鞋跟高度不超过 3.5 厘米，仅允许穿肉色短袜。

（三）体育舞蹈竞赛的音乐要求

体育舞蹈竞赛音乐决赛时每曲 2 分 30 秒，预赛、复赛等其他赛时每曲不得少于 1 分 30 秒。

（四）体育舞蹈竞赛的评判内容

体育舞蹈竞赛中，通常分为 5 名评委评判一组比赛，评判内容包括舞者的姿势与平衡、舞者移动的质量、舞者移动中的音乐使用、舞伴之间的配合技、编舞和表现力。

（五）体育舞蹈竞赛的评分规则

体育舞蹈竞赛在预赛和复赛中采用的评分方法是 MARK 计分法，即评委通过对场上所有选手的变现进行 mark 计分，最后统计选手标准舞或拉丁舞所有参赛舞种的 mark 总数，按照数目从高到低的顺序，选取前 6 名进入决赛。例如，在下面 mark 表中，选手 01. 02. 03. 04. 06. 08mark 总数排名前六位，则淘汰选手 05. 07 进入

总决赛。(表 1-1)

表 1-1 Mark 表

选手背号	华尔兹	探戈	维也纳华尔兹	狐步	快步	Mark 总数
01	2	3	3	2	2	12
02	3	3	3	3	2	14
03	5	4	4	3	4	20
04	4	5	5	4	5	23
05	2	1	2	1	2	8
06	3	2	2	1	1	9
07	2	2	1	1	1	7
08	3	4	3	3	4	17

体育舞蹈竞赛决赛通常采用顺位法 (Skating System)。顺位法是指决赛时评委给选手打的名次通过顺位排列的方法计算单项和全能名次。它从 1947 年被采用并一直沿用至今,其程序是先将决赛单项舞评分单上各裁判判定的名次记入顺位表,再把各单项舞成绩顺位核计,算出选手的单项舞名次;然后再将单项舞名次相加,依数值由小到大排出 1~6 名摩登舞或拉丁舞名次。例如,在下面的顺位积分表中(表 1-2),选手 04 积分最小则获得该组决赛第 1 名,选手 06 积分最大则获得该组决赛第 6 名。

表 1-2 顺位积分表

选手背号	华尔兹	探戈	维也纳华尔兹	狐步	快步	积分	名次
04	1	1	2	5	1	10	1
03	3	3	1	2	4	13	2
08	2	5	4	4	3	18	3
02	4	2	3	6	5	20	4
01	6	6	6	1	2	21	5
06	5	4	5	3	6	23	6

(六) 如何正确地欣赏体育舞蹈竞赛

体育舞蹈是将艺术、体育、音乐、舞蹈融于一体,把“健”与“美”完整结

合的典范。作为艺术形式，体育舞蹈因为具有独特的观赏性和强烈的艺术感染力，而在众多的体育项目中独树一帜。同时，作为一项体育运动，体育舞蹈又具有极强的竞技性，这也使它不同于崇尚表演的舞蹈艺术。同时，体育舞蹈还是一项老少皆宜的健身和娱乐方式。正因为如此，体育舞蹈自问世之日起，就很受大众喜爱并很快风靡世界。

观众正确的欣赏体育舞蹈应从以下3个角度开始。

1. 欣赏形体美

在比赛中，选手不仅技艺超群，而且都以其优美的形体外貌使裁判和观众为之倾倒，优美的身体造型与音乐的协调配合能够极大地满足人们的审美心理要求。因此，在这样一个较量美的运动项目中，优美的身体形态也就成为夺取好成绩的必要条件。

2. 欣赏音乐美

音乐是体育舞蹈的重要组成部分，音乐是一种表现艺术，它以声音来表达创造者和表演者的内心世界。因此，在观赏舞蹈时，可以随着音乐的旋律产生联想与想象。在观看体育舞蹈比赛时，要欣赏音乐与动作的有机结合，动作必须符合音乐的特点，巧妙地把技术动作、乐曲的旋律、节奏以及个人的风格和谐地组织起来。

3. 欣赏动作美

根据体育竞赛的竞技性特点，由动作、技术和战术综合表现的动作美，是观赏体育竞赛的核心内容。选手在不同的舞种表演中，寻求和表现不同的风格。体育舞蹈比赛中，运动员利用自己的身体条件和表演风格，把具有各自特色的动作表演得那样娴熟、完成足够数量的精彩的难度动作组合，做到动中有静，静中有动，舒展流畅，连绵不断，使外表的动作与内在的情感融为一体，加上优美动听的音乐，令观众陶醉在美的艺术之中，充分得到美的享受。

第二节 标准舞

一、标准舞概述

标准舞又称为摩登舞，是以男女为伴、双人配合的竞赛项目，分为华尔兹、探戈、狐步、快步和维也纳华尔兹5个舞种，每个舞种均有各自舞曲、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。标准舞步法规范严谨，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。

（一）标准舞的风格特点

标准舞的风格特点是由男女舞伴两人贴靠搭持的姿势开始，沿着舞程线逆时针方向绕场行进。标准舞的步法规范严谨，通常男女舞伴的步伐是相向运动，例如男士左脚前进，那么女生相对应的就应该右脚后退；男士向左运动，女生相对应的就应向自己的右边运动。标准舞的曲调大多抒情优美，旋律感强。

（二）标准舞身体姿态的要求

进行标准舞时要求练习者身体垂直，收紧腹部肌肉，保持身体挺拔向上的身体趋势，中央重心平衡位置（即身体的核心部位）在头部和膝关节距离的中央。男女双人应保持上体和胯部相对稳定挺拔，完成各种前进、后退、横向、旋转、造型等舞步动作。男士须保持典雅的绅士风度，女生须具有端庄大气的高贵气质。（图1-2~图1-4）



图1-2 垂直身体姿态（正确）



图1-3 身体过于前倾（错误）



图1-4 身体过于后仰（错误）

(三) 标准舞单人、双人的握持姿态

标准舞单人练习的握持姿态：男生基本姿势垂直站立，双臂侧平举，大臂保持不动，右臂小臂向回收 90° ，掌心向里；左臂小臂向回收 90° 同时向上抬起，与水平面保持约 45° 夹角，完成男生单人握持架形。(图1-5、图1-6)

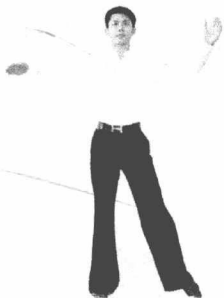


图1-5 男生单人架型正面



图1-6 男生单人架型背面

女生基本姿势站立，上身微微相左后方倾斜 15° ，双臂侧平举，大臂保持不动，左臂向回收 90° ；右手向上抬起，高度以眉毛高度平齐，右手臂保持弧形，完成女生单人持握架形。(图1-7、图1-8)



图1-7 女生单人架型正面



图1-8 女生单人架型背面

标准舞双人练习的握持姿态：男生与女生按照标准舞身体姿态的要求相向站立，男生伸出左手邀请女生，随后男生左手与女生右手相握，男生右手五指并拢置于女生左边肩胛骨部位，女生左臂则轻放于男生右臂，手掌放置在男生右臂三角肌的部位(图1-9~图1-11)。各自稍降重心直至双方核心部位略有压力的贴靠在一起，并且共同做好单人握持姿态。此时，男女双方肩部线条呈平行状态。(图1-12、图1-13)