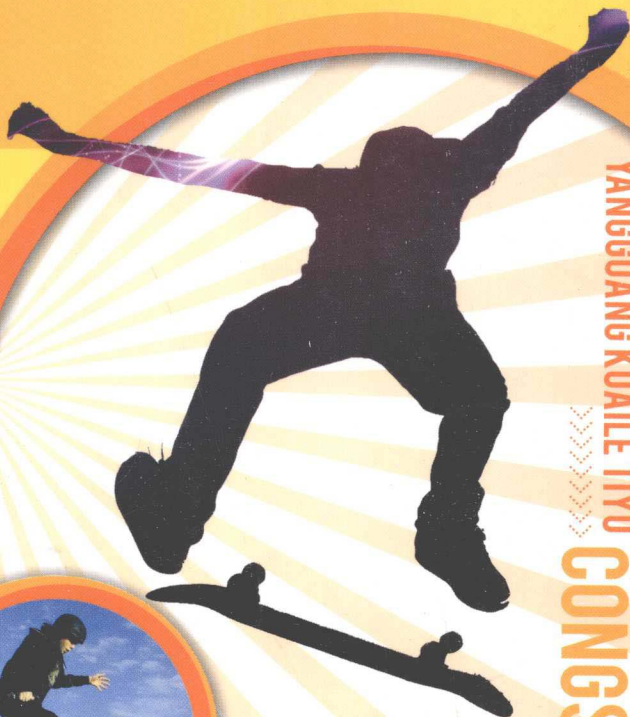




青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU



青春时尚运动： 滑轮、滑板、校园青春体育舞

主 编：张五平 执行主编：乔建国 张五平 本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN
YANGGUANG KUAILE TIYU
CONGSHU

青春时尚运动： 滑轮、滑板、校园青春体育舞

主 编：张五平 执行主编：乔建国 张五平 本书编写组◎编



广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

青春时尚运动：轮滑、滑板、校园青春体育舞 / 《青春时尚运动：轮滑、滑板、校园青春体育舞》编写组编
—广州：广东世界图书出版公司，2010.4
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2215 - 9

I. ①青… II. ①青… III. ①滑轮滑冰 - 基本知识②运动竞赛 - 交际舞 - 基本知识 IV. ①G862.8②J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 070742 号

青春时尚运动：轮滑、滑板、校园青春体育舞

责任编辑：范宝东

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300)

电 话：(020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn; edksy@ sina. com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编：102200)

版 次：2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：10.25

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 2215 - 9/G · 0701

定 价：20.00 元

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

编委会成员

顾问

朱 玲（四川体育局局长、四川体育总会主席）

刘 青（成都体育学院副院长、教授、博士）

荣誉主编

陈 伟（成都体育学院院长、教授、博士生导师）

主 编

张五平

编 委（按姓氏笔画排列）

马 犇	王世伟	史明娜	孙亮亮	刘 晟	刘志敏
乔建国	李祥慧	李琳琳	张 帆	杜 佳	张 婕
杨世勇	杨成波	严晓芹	尚 菲	郑喜磊	祝世友
赵志进	唐小林	顾旭东	徐伦占	徐姜娟	黄 毅
龚 军	梁永杰	董 立	彭 崴	蒋徐万	蓝 怡

本书编写人员

执行主编：乔建国 张五平

副 主 编：严晓芹（成都市浣花小学）

戚道宝（成都体育学院 研究生部）

董 立（四川文理学院体育系）

主编简介

乔建国（1986.8 ~ ）男，江苏连云港人，成都体育学院硕士研究生。曾从事中小学体育教学与训练工作。主要进行排球、轮滑、滑板等项目的教学。

张五平（1957.5 ~ ）男，山东临清人，成都体育学院体育系副教授，硕士生导师。主要教授课程有：排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇，曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖，并承担多项省级、院级课题的研究。曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练，率队参加第十二届亚洲锦标赛，并在第五届海湾杯国际排球锦标赛（西亚地区顶级赛事）中取得了冠军。

序 言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调：“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”

但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让青少年走向操场，走进大自然，走到阳光下。阳光体育运动是快乐的。每个参加者在积极主动地、热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是：通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动，让青少年养成健康的生活方式，建立奋发向上、不断进取的人生态度，使他们未来拥有健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格，从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人，为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。



为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献!

适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文,图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。

此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰,简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。

我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

编 者



本书编写说明

青春时尚运动是随着社会文化与经济的发展，产生的一系列富有朝气、充满挑战、张扬个性、时尚青春的运动。它们的出现，激起了亿万青少年的运动热情，丰富了青少年阳光快乐体育的内容与手段。

为了更好的指导中小学参加课外体育活动，正确的学习和使用青春时尚运动的器材，形成正确的体育观念，培养终身运动的观念，本书从各个青春时尚运动项目的起源发展、场地器材、基础入门技巧、运动保健知识、安全注意事项、对青少年的价值、如何欣赏体育运动等方面给同学们带来详细的解答。

青少年是国家的未来、民族的希望。他们的身心健康、人格健全、一生幸福是每一个家长和老师的愿望，也是素质教育所追求的重要目标。我们将把此书献给广大儿童青少年，衷心的希望这本书能够提高他们参与体育运动的兴趣，体验体育运动的快乐，为他们的学习生活增添一道亮丽的风景线。本书共分轮滑、滑板、体育舞蹈三部分内容，由乔建国、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。（滑板章节由乔建国、张五平、严晓芹（成都市浣花小学）编写）；（体育舞蹈章节由乔建国、张五平、戚道宝（成都体育学院）编写）；（轮滑章节由张五平、乔建国、董立（四川文理学院体育系）编写）。本丛书编写过程中，得到了很多朋友的帮助，也从很多同行的著述中得到了启发，特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导，在此，一一表示深深的感谢！

在本书的编写过程中，我们得到了成都“汉谱”轮滑舞蹈俱乐部，成都“华阳米高”轮滑俱乐部教练和队员的大力支持，在此表示衷心的感谢。由于编写水平与经验有限，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评和指正。

编者

1



目 录

第一章 概 述	1
一、青春时尚运动的时代特征	1
二、青春时尚运动的特点	1
三、项目种类介绍	3
第二章 轮滑运动 (roller skate)	7
第一节 轮滑运动的起源和发展	7
第二节 轮滑运动的分类	9
第三节 轮滑场地与轮滑运动装备	11
第四节 轮滑运动的特点	25
第五节 轮滑入门基本技术与技巧	28
第六节 运动保健知识	51
第七节 轮滑运动主要竞赛常识	55
第八节 轮滑运动综合知识	61
第三章 滑板运动	68
第一节 滑板的基本知识	68
第二节 滑板运动的特点	82
第三节 滑板运动的基本技巧	86
第四节 运动保健知识	99
第五节 滑板运动的综合知识	100





目 录

第四章 体育舞蹈运动	104
第一节 体育舞蹈概述	104
第二节 体育舞蹈的分类	105
第三节 运动特点	109
第四节 主要技巧	110
第五节 体育舞蹈练习方法	137
第六节 体育舞蹈比赛规则	139
第七节 体育舞蹈卫生保健	145
第八节 如何看懂体育舞蹈比赛	148
附 录	152
专业词语中英文对照表	152
参考文献	154



第一章 概述

当今社会，人们的物质生活水平得到了极大的提高，人们选择的机会也越来越多，特别对青少年，大众的、传统的运动项目已经不能展示他们的个性和风格。为了追求刺激、张扬个性、享受快乐，越来越多的男生选择了轮滑、滑板等极限运动作为展示自己的平台，而越来越多的女生则选择具有节奏感和美感的体育舞蹈作为展示自己的平台。青春时尚运动在青少年中蓬勃发展，方兴未艾。

一、青春时尚运动的时代特征

青春时尚运动是随着经济的不断发展和社会的不断进步不断变化的，在中国唐朝，当时贵族的时尚运动是马球；到了宋朝，贵族开始喜欢玩蹴鞠了。而作为21世纪的新新人类，我们都喜欢玩一些什么运动呢？轮滑、滑板、体育舞蹈等肯定有一项是你喜欢的运动吧。本书主要给大家介绍关于轮滑、滑板、体育舞蹈和校园集体舞等新时期最受青少年喜爱的一些运动。

二、青春时尚运动的特点

1. 个性化

每个人的性格是不一样的，通过体育运动完全就可以展示出来，喜欢冒险、刺激的同学会选择滑板和轮滑作为自己的运动项目。喜欢艺术和美感的同学就会选择体育舞蹈作为自己的运动项目。在运动中，同学们可以充分发挥自己的特色，张扬自己的个性，充分展示自己的魅力。



图 1-1



图 1-2



2. 趣味性

滑板运动的惊险、刺激。体育舞蹈的节奏美，无不是吸引少年儿童的兴趣所在。时尚运动正是由于其自己特有的趣味性特点，而不断吸引着青少年加入到其中来。



图 1-3

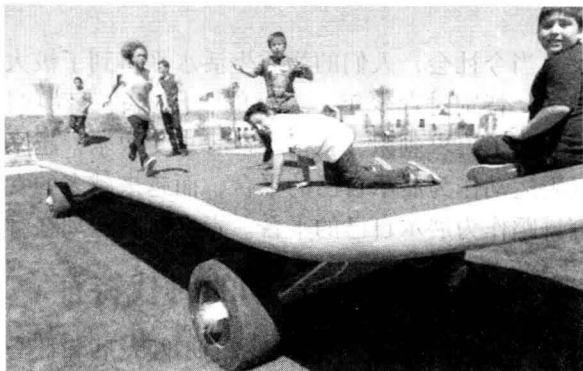


图 1-4

3. 时尚性

和传统大众体育运动相比，时尚运动是最近几年或者几十年刚刚兴起的运动，它随着现代社会的发展而产生，是流行文化的产物，代表着最新的体育流行方向。



图 1-5



图 1-6



4. 教育性

在时尚运动中，同学们可以学会勇敢、坚强，学会自己面对困难、解决困难，在挫折中不断吸取经验教训，不断总结经验教训，不断地成熟、长大。

三、项目种类介绍

(一) 轮滑运动

轮滑（Roller skating）又名滚轴溜冰，是一种利用特别的轮滑鞋为比赛工具的竞赛项目，也是一种日常消闲的体育活动。今日多数的滚轴溜冰者主要使用直排轮，又称刷刷（直排旱冰爱好者对这项运动的别称，来源于溜冰中轮子和地面摩擦时所发出的声音。也称溜冰鞋为“刷子”，称在马路上溜冰为“刷街”），因此直排轮几乎成为了轮滑运动的代名词。

轮滑是一项休闲运动，但同时也是体育竞技项目，随着它的不断完善，目前已形成多项轮滑竞技项目，包括速度轮滑、轮滑球、花样轮滑、极限轮滑，奥运会已出现轮滑运动的身影了。

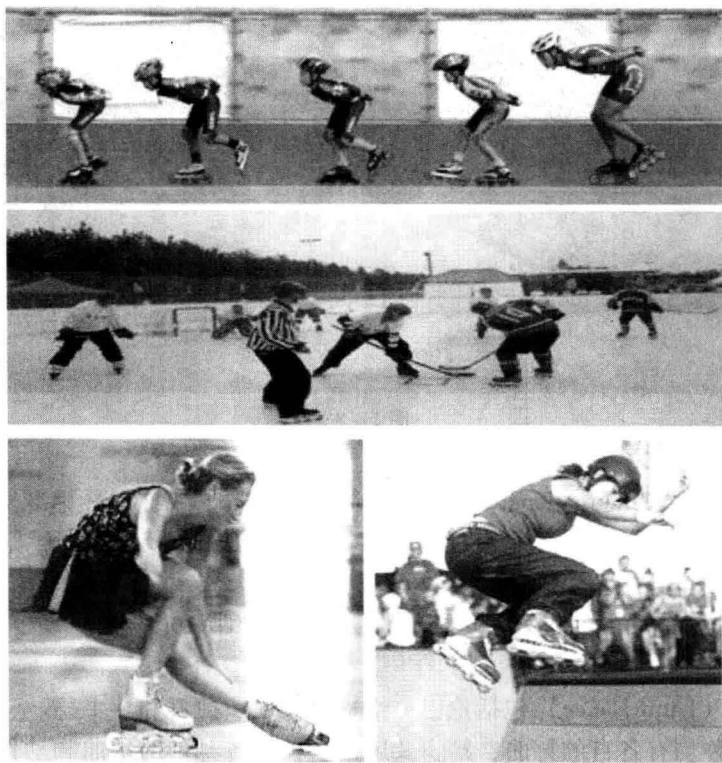


图 1-7

(二) 滑板运动

滑板运动是极限运动历史的鼻祖, 许多的极限运动均由滑板运动延伸而来。20 世纪 50 年代末 60 年代初, 由冲浪运动演变而成的滑板运动, 已经广泛流行于世界各地。滑板运动由于其有着特殊的优点, 受到越来越多的年轻人的喜爱。

滑板运动富于刺激, 有一定的危险性, 需要有一些冒险精神。因此敢于学滑板是一种挑战, 能滑好它, 能驾驭它则表现自己的勇敢无畏。

滑板用得最多的一个动作是跳, 少年儿童的骨骼没有完全长成, 此时人体的正压力, 即腾跳, 对人长高是有帮助的。玩滑板可以锻炼人的平衡、协调能力, 当滑板者在带板腾空时, 前后脚在时间上协调反应, 此时全身肌肉都协助平衡, 可以促进少年儿童的生长发育。玩滑板还可以锻炼人的想象力, 有的动作是要靠滑板者想象去发展和探索的, 对少年儿童来说也是极好的锻炼。



图 1-8

(三) 体育舞蹈

国际标准舞 (International Standard) 简称国标舞, 或称国际标准交谊舞, 又称体育舞蹈 (Dancesport), 是由社交舞 (Ballroom Dance, 或称舞厅舞) 发展而来的一种竞技舞蹈。

摩登舞 (Modern Dance) 包括华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞。

拉丁舞 (Latin Dance) 包括伦巴、恰恰、桑巴、捷舞和斗牛舞。

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, 组成各自的成套动作



国际标准舞起源于古代土风舞,经历对舞、圈舞、行列舞、集体舞等演变过程,并与欧洲贵族在宫廷举行的交谊舞会结合,成为流传广泛的社交舞。法国大革命后民间开始流行。第二次世界大战后,美国人将该舞蹈散播到全球各地。

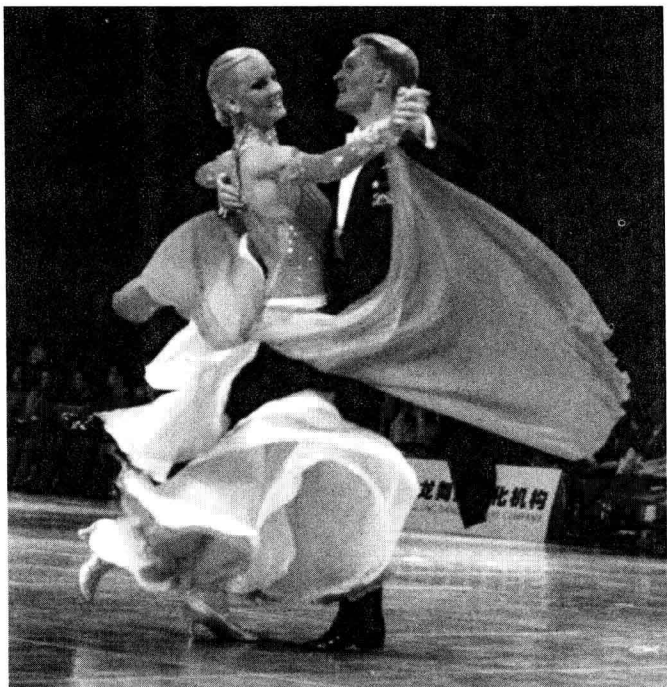


图 1-9



轮滑运动

