

社交舞（交谊舞）蹈学习资料

一、社交舞（交谊舞）蹈的特点及意义

体育舞蹈是融音乐、舞蹈、服装、风度、形体美于一体的一项当代新兴的体育项目,它是在音乐伴奏下,通过规范的舞步,表现特定舞蹈技术特征的体育娱乐和竞赛项目。

体育舞蹈按照舞蹈的风格和技术结构,分为摩登舞和拉丁舞两大类。按照竞赛项目可分三大类:摩登舞、拉丁舞、团体舞。摩登舞包括:华尔兹、探戈、狐步、快步、维也纳华尔兹。拉丁舞包括:桑巴、恰恰恰、伦巴、斗牛、牛仔。摩登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;舞姿、舞蹈音乐节奏清晰,舞蹈富于技巧性,强调配合。拉丁舞起源于非洲、拉丁美洲,具有热情奔放、浪漫的风格特点,舞蹈动作豪放粗犷,速度多变、手势和脚步变换丰富、充满激情,音乐节奏鲜明强烈。

社交舞（交谊舞）蹈动作简单,实用性强,音乐速度较慢,运动负荷、锻炼的全面性、练习的时间及要求可自行掌握,适合不同的人群,易于普及。因此在高校开设社交舞（交谊舞）蹈课程,能达到锻炼身体、培养学生正确的身体姿势和高雅的气质风度,提高学生的审美能力和自我表现力,并丰富校园文化生活,深受广大学生的喜爱,我校开设此门课程具有极大的意义。

二、社交舞（交谊舞）蹈教学的目的和任务

（一）通过社交舞（交谊舞）蹈的教学培养学生正确的身体姿势和高雅的气质风度,提高学生的审美能力和自我表现力。

（二）通过基本技术的学习,发展柔韧性、协调性以及肌肉的控制能力,同时练习成套动还可以发展学生的耐力素质,使学生的身体素质能够得到全面发展。

（三）调节心理活动,陶冶美好情操。通过对音乐、舞蹈的理解,提高学生的艺术修养。

（四）通过社交礼仪的训练,提高学生的社交能力和礼貌待人的好习惯。

三、社交舞（交谊舞）蹈课分布情况如下

社交舞（交谊舞）蹈运动项目在学校中开展还不是非常广泛。由于受到学时的限制，在教程内容的选择上有一定的不同。我校社交舞（交谊舞）蹈课程分布情况如下：

（一）理论部分

1. 基础理论
2. 专项理论

详见“体育理论教材纲要”。

（二）技术部分

1. 基本动作

- （1）身体的基本站立姿态
- （2）方向和方位
- （3）握姿
- （4）基本步法
- （5）节奏
- （6）引导

2. 成套组合练习

- （1）华尔兹：基本动作和套路组合
- （2）平四步：基本动作和套路组合
- （3）吉特巴：基本动作和套路组合
- （4）恰恰：基本动作和套路组合

（三）专项身体素质：柔韧练习、有氧耐力练习

（四）模拟社交舞（交谊舞）蹈PARTY：结合已学社交舞（交谊舞）蹈基本动作、技术、组合，进行社交舞（交谊舞）蹈PARTY的氛围，为学生提供一个学习、交流、观摩的平台，掌握评价标准，提高社交舞（交谊舞）蹈技术。

（五）在教学过程中应注意的方面

1. 课前准备充分与
2. 课堂教学一致性和灵活性
3. 寓教于乐
4. 音乐的选择与运用
5. 合理安排运动负荷
6. 对不同水平的学生区别对待
7. 预防运动创伤

