

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

二十一世纪中小生素质教育文库(47)

休闲娱乐



二十一世纪小学生素质教育文库
休闲娱乐

球

人类与球有不解之缘。球，无论大小，都有人迷。不管是足球、篮球、排球，还是乒乓球、羽毛球、台球，都会有人为它废寝忘食，为它发疯发狂。球迷们为球欣喜，为球忧愤，为球欢呼，为球流泪。对球的痴迷，真可谓诚挚地热爱，由衷地奉献。

然而，真正的球迷，不应该是盲目地起哄，而应该认真思索，苦心钻研，积极参与。事实上，随着人类文明尤其是体育事业的不断发展，参加球场角逐的人与日俱增，无论是工厂、农村、军队，还是机关、学校、社会团体，只要有人群的地方，到处可见那些职业的和业余的运动员矫健的身影和风采。

怎样踢足球

改革开放以后，我国人民对足球比赛的欣赏水平大大提高了，年轻人不仅常被那激烈精彩的比赛场面所吸引，自己也十分喜爱踢足球。

足球比赛的场地

足球比赛场地是：长 90 ~ 120 米；宽 45 ~ 90 米。国际比赛用的球场另有规定：长 100 ~ 110 米；宽 64 ~ 75 米。

球场两边的长线叫边线，两端的短线叫端线，宽度均为 12 厘米。球场中间一条与端线平行的线叫中线，它将场地平分为前后两个半场。比赛开始后，在靠中线一侧的本半场（即后场）内发起进攻，可以不受越位规则的约束，只有等球过中线，即到了前场（对方半场内），才有越位之说。

两根球门柱之间的一段直线叫“球门线”，长 7.32 米。它有两个作用：如果球整体越过这段白线，即算进球；对守门员有约束。攻方队员罚点球时，在还未起脚使球滚动至一周的情况下，守门员的双脚必须站在球门线上，不得移动。

球场端线中央靠近场地一侧大方框，叫罚球区或禁区，长 40.32 米，宽 16.50 米。守门员在禁区内可以手脚并用；守方在禁区内犯规，如该判发直接任意球，则要由攻方执罚点球。

在球场端线中央靠近场地一侧的小方框，叫球门区。其长 18.32 米，宽 5.5 米，它是为保卫守门员的安全而设置的。

球场四角的小扇形地带叫角球区。正式比赛时，在球场的四角各竖一面高 1.5 米的角旗。角球区是为了罚角球而设的。

此外球场上膛中圈（以球场中线的中点为圆心，9.15 米为直径的一个大圆圈）、开球点（球场中线的中点）、罚球点（在球门线正中的前方，距球门线 11 米处的一个点）和罚球弧（罚球区前边的圆扁弧）等等。

足球比赛的基本规则

越位和“造越位”。在比赛中，当队员传球的瞬间，两队队员同时处于下述情况时即为越位：在该队员与对方端线之间，对方队员少于两人（包括守门员）；位置在对方半场内，并在球的前方。但如果是直接球门球、角球、界外掷球、自己带球以及裁判员的抛球等虽处于越位位置，而不判越位犯规。

造越位战术是防守队员利用“越位”规则，在对方传球中将触及的一刹那，突然同时向前场跑动，造成攻方接球队员在本方端线之间只有一个防守队员的局面，形成越位犯规。

任意球。分直接任意球和间接任意球两种。当运动员有踢人、拉人、推人、打人等剧烈犯规动作以及手球时，就判直接任意球。处罚时，把球放在犯规地点，由对方主罚，可以直接射门得分，也可以传递给别的队员。当运动员越位、违例、做危险动作时，就判间接任意球。它必须经过两人接触后入门才算得分。比赛时，当听到裁判员的哨音，则裁判手指发球方向，就是罚直接任意球；手往上举，则罚间接任意球。

足球比赛的时间。一场 90 分钟，分上下两个半时，每半时为 45 分钟，中间休息 10 分钟。如双方在 90 分钟里打成平局，而这场比赛又必须决定胜负，就应踢延长期（也叫决胜期）。延长期时间 30 分钟，开赛前双方在场内休息 5 分钟，双方要重新选择场地和开球权。延长期也分两个半时，每半时 15 分钟，上半时终了不休息，交换场地后继续比赛。如延长期内仍打成平局则采取互射点球决定胜负。先各踢 5 个，如还成平局，则进行一对一轮踢，直至有一队领先时比赛才告结束。

红黄牌的意义。运动员如果在比赛中有故意伤人、故意将球踢出场外很远、故意拖延比赛时间、不服从裁判的裁决、对裁判有不礼貌行为等，裁判便要对该运动员出示黄牌，以示警告。如运动员在一场比赛中受到两次黄牌警告，就要被罚下场。其他队员不能替补上场。如果运动员有较严重的故意伤人、不服从裁判的判决、辱骂或殴打裁判等行为，裁判便要向他出示红牌，并命令他立即离开比赛场地，取消他的比赛资格。如果一个运动员在一场比赛中受一次红牌处罚或两次黄牌警告，那么还要停他参加下一场比赛的资格。

足球的基本技术和战术

1. 足球的基本技术

足球的基本技术分为踢球、停球、顶球、运球、抢截球、假动作、掷界外球和守门员技术八种。

踢球在比赛中主要用于传球和射球，是场上同伴联合起来的“语言”。踢球时，要动作熟练、灵活、快速、准确、力量恰当。对传来的球，运动员有目的地用身体合理部位，把运动中的球停住，并使其落在所需要的控制范围内称为停球或接球。停球本身不是目的，而是为了更好的传球、运球、过人或射门。顶球被称为运动员的“第三只脚”，利用头球还能制造更多的射门得分机会。运球即我们平时所说的“带球”，是运动员在跑动中用脚连续推拨球，使球处于自己控制范围内的触球动作。利用带球可以变换进攻的速度和调节比赛节奏；在对方紧逼和密集防守情况下，带球过人可以摆脱对方的阻截，或诱使对方离开防守位置，打乱对方防守阵形，突破对方防线，为传球或射门创造有利条件，一切战术配合和个人突破都来自运球。抢截球是一种有用的防守技术，抢截到球，即可由防守转为进攻。假动作是自己在做真动作之前，所做的一种虚假动作，可以麻痹和迷惑对手，从而达到自己预想的运球目的。掷界外球，是重新组织进攻的机会，掷界外球可以不受越位规则的限制。因此，如在对方罚球区附近掷界外球，就可能制造一次很好的射门机会。守门员是全队最后一道防线，守门员技术的好坏，直接影响比赛的胜负。这八项技术缺一不可，一个队员只有把各种技术融为一体，才能完成比赛的需要。

2. 足球的战术

足球战术可分为进攻战术和防守战术两大系统，其中包含个人和集体的

战术。无论什么样的进攻都是从三个地区中施展，即两个边路和一个中路。防守的全局性战术也是三种，即二人盯人防守、区域盯人防守和混和防守。第三种是前两种的综合。

足球场上队员基本位置的排列、本队攻防力量搭配和职责分工所形成的阵形是战术运用的体现。阵形是以各位置队员排列的形状或数量命名的。人数排列由后向前，分成后卫线、前卫线和前锋线。通常用的比赛阵形有：四二四、四三三、四一二三、四四二等。一个球队所采取的阵形主要应根据本队队员的特长和与赛队的特点来选择。

现代足球运动的总趋势是总体型全攻全守、攻守平衡，南美、欧洲两大流派也逐渐相互溶合，相互吸收，取长补短，形成各具特色的全攻全守型打法。

怎样打篮球

无论在城市或乡村，篮球运动都很普及，是我国男女老少普遍喜爱的运动项目。

篮球比赛的场地

篮球比赛是在长 26 米、宽 14 米的篮球场进行的。球场长边的界线叫“边线”，短边的界线叫“端线”，从边线上的中点画的平行于端线的横线叫“中线”，与端线平行的另一条长 3.6 米的短线叫“罚球线”，罚球线的外沿与端线内沿距离为 5.8 米。从罚球线的两端画两线至距离端线中点各 3 米的地方所构成的区域叫“限制区”。限制区加上以罚球线中点为圆心、以 1.8 米为半径的限制区外画的半圆区域叫“罚球区”。比赛场地分前场和后场。对方球篮后面的端线与中线近边的场区，是某队的“前场”，另一部分场区包括中线在内是某队的“后场”。

篮球比赛的基本规则

篮球比赛有几种时间限制，即 3 秒、5 秒、10 秒、30 秒规则。“3 秒”是指某队控制球时，同队队员不得在对方限制区内停留 3 秒以上，否则就判“3 秒违例”。“5 秒”是指持球队员在 5 秒钟内没有传、投、拍、滚，“5 秒违例”就判争球。“10 秒”是指一个队员从后场控制球开始，必须在 10 秒钟内进入前场，否则就判“10 秒违例”。“30 秒”是指一个队员在场上控制球后，必须在 30 秒后出手投篮，否则就判违例，由对方就近发界外球。

篮球比赛中有关犯规的规定。一个队员累计犯规达到 5 次，必须自动退出比赛，由同队队员替补继续比赛。一个队的队员侵入犯规和技术犯规累计达 8 次后，再发生犯规，均判给对方两次罚球。控制球的队员在做投篮动作时，对方犯规后仍然投中，2 分有效，并再判给一次罚球；如受犯规影响没有投中，则判两次罚球；其中一次或两次罚球未中，还应判给一次追加的罚球。但如因罚球队员或同队队员违例而使一次或两次罚球无效，则不追加。

篮球比赛的基本战术

篮球比赛的基本进攻战术，分快攻和阵地进攻；防守战术，分人盯人防守或区域联防。篮球运动发展的趋势是向高速度、高空优势、高超技巧和顽强对抗方向发展。近年来，由于世界各球队中高大队员的增多，“高控技术”成了现代篮球的显著特征。“高控技术”的优点是：投篮出手点高，能在高空接球投篮，托球入篮，点球进篮，抢夺篮板球和防守控制的高度明显增加，

目前男子已达到 3.4 米左右，超过篮圈 0.35 米左右。

怎样打排球

近几年，排球运动在我国已逐渐普及，尤其是我国在国际排坛地位显赫以后，人们对排球有一种热爱，不仅爱观赏比赛，青年朋友更喜欢打排球。

排球比赛的场地

排球的比赛场地为长 18 米、宽 9 米的长方形场地。场地中线挂有长 9.5 米、宽 9 米的球网，网的两侧各有长 1.8 米的标志杆，两杆内侧相距 9 米。男子赛网高 2.43 米，女子赛网高 2.24 米。球场两侧的线称为“边线”，两端的线称“端线”。在中线两侧 3 米处，有两条与中线平行的直线，称“进攻线”。场上所有的线其宽度均为 5 厘米，线的宽度包括在场区内。

排球比赛的基本规则

参加比赛的球队，每队最多可有队员 12 人，每次上场比赛的只有 6 名队员。赛前双方队员要站好位置。前排是 2、3、4 号位，后排 1、5、6 号位。每换发一次球运动员按顺时针方向轮转。发球和接发球时每个队员站立的位置不得更换。发球和接发球后，双方队员可以在本场区内任意交换位置，但在每局比赛结束之前，队员的轮换次序不得调换。并且在一局比赛中，轮转到后排的队员，不允许到前排扣球或拦网，只能在限制线的后面扣球。

只有发球后的一方胜一球才能得一分。不发球的一方胜一球，仅可夺得发球权。正规比赛采取五局三胜制。每局 15 分，当比分打到 14 平之后，一方非得连得两分才能获得这一局的胜。在决胜局（第 5 局）比赛中，任何一方先得 8 分时，双方要交换场地，由原发球队员继续发球。

接球的一方必须在三次以内将球从网上击到对方场区，但挂网不算在击球数之内。运动员身体的任何部位都不能接触球网，否则就判“触网”违例而失去发球权或失分。运动员可以用手、臂等腰以上部位击球，但球在这些部位不得停留，否则就是“持球”失误。同一运动员不可连续二次击球或触球（拦网除外），否则就算“连击”失误。

一个队在一局比赛中换人不得超过 6 人次，开始上场的队员均可被替换下场，但在同一局中只有一次再上场的机会，而且只准替换他的替补队员，也不得再次被替换下场。

排球比赛的基本战术

后排进攻是 70 年代初日本首创的进攻战术。即后排队员不单处于防守，而是在后排跳起扣杀进攻（因为排球比赛规则不允许后排队员插到网前攻杀）。这一战术弥补了单靠前排进攻的缺陷，使对方不易拦网防守。

交叉战术。采取这种战术时，二传手以让对方难以猜测的前、后举球，给攻球手造成移动进攻的机会，又使拦网者来不及判断交叉跳动的两名队员中的真正扣球者，故具有很大威胁。交叉战术又分为后交叉、前交叉、背交叉、反交叉和假交叉等。

快球，也叫“快板球”。在二传队员将球传出时或传出前，扣球队员已跳起在空中等球；当球传到合适的击球点时，扣球队员以极快的速度挥臂击球。这种战术速度快、突然性大、实效好。常常使防守者猝不及防。

双快一游动。是我国运动员在亚洲型快攻基础上首创的一种新战术。即二传手从后排插上，前排的三名攻球手都在运动中密切配合，两人同时快速

进行佯攻或伺机突破；另一人游动寻找对方拦网的空隙进行扣杀。这种战术突然性大、机动性强，易于摆脱拦网，常常攻敌不备而奏效。

短平快。由二传手正面传出速度快、弧度平的球时，扣球队员在距其 2 米左右处起跳截击扣球。这类扣球由于速度快、空中击球点高，故攻击力很强。

时间差。一种自我掩护的错时快球进攻。进攻者以逼真的扣“快球”动作作助跑起跳，以诱惑对方跳起拦“快球”。其实，扣球者并未真的起跳，二传手也未传“快球”，而是传“半快球”。等拦网者上升到最高点，扣球者才起跳。这一起一落，刚好使扣球和拦网的时间错开，提高了进攻的效率。

夹塞。是在“短平快”掩护下运用的一种进攻战术。即一进攻手佯作扣“短平快”球，另一隐蔽的攻手突然夹进二传手和佯攻者之间截球进攻。此时，拦网者往往把注意力集中在佯攻者身上，造成夹塞者进攻的缺口。

怎样打羽毛球

羽毛球比赛的场地

现代羽毛球比赛的场地长 13.4 米，单打场宽 5.18 米，双打场宽 6.1 米。离球网向端线 1.98 米处，有一条与端线平行的“前发球线”，单打时以端线为“后发球线”；双打离发球线在端线内 0.76 米处。两条边线正中，自端线到前发球线有一条与边线平行的“中线”，中线右侧为“右发球区”，中线左侧为“左发球区”。

羽毛球比赛的基本规则

比赛项目有单打（男、女）、双打（男、女）、男女混合双打以及男子团体、女子团体。双打和男子单打以 15 分为一局，女子单打以 11 分为一局，均采用三局二胜制。

比赛开始前，先由双方选择发球或场区。一局结束后，不采用轮换发球法，而是由胜方先发。发球一方必须站在场内以中线为界的右发球区，球必须发到对方的右发球区。如得到一分，就换到左发球区，把球发到对方的左发球区。因此，凡是零分或积分为双数，都在右发球区发球；凡是积分为单数都在左发球区发球。双打发球规则更复杂，双方队员均分第一发球员和第二发球员。在零分或积分为双数时，第一发球员必须站在右发球区，另一队员在左发球区，在积分为单数时则相反。双方换发球时，由站在右场区的队员先发球，若得分，就由原队员换到另一场区接着发。对方队员的站位应保持不变。换发球时，任何一名队员可在任何位置击球，而且允许连续击球。双打比赛开局时，先发球的一方只有一次发球权，此后无论哪一方取得发球权都有两次发球权。得分规则和排球一样，只有发球的一方获胜才得一分，接发球的一方取胜只能取得发球权。

羽毛球比赛有以下的规则：运动员把球击落到对方的场地上，球托压线算好球，羽毛压线算出界；发球时，球触网后落到对方指定的区域是好球，落到球网与发球线之间算失误；在对打中，触网后落到对方场区的球，都是好球；发球的队员在发球时任何一只脚都不得离开地面或移动，否则算犯规；击球时，球拍随球过网是允许的，如球未过网就挥拍打网击球算犯规。

羽毛球比赛的基本战术

比赛双方运用发球、拉球、杀球、吊球和跨步、垫步等各种击球技术和

步法，以及重复球、追身球、吊杀上网、压底线、地方球、发球抢攻等战术，将球在网上往返对击，以把球击落在对方场区内或使对方击球失误为胜。

怎样打乒乓球

乒乓球比赛的器材

乒乓球比赛除了球拍和乒乓球之外，还要有平整光滑的球台。乒乓球比赛的球台，长 274 厘米，宽 152.5 厘米，球台中间隔一道横网，长 183 厘米，高 15.25 厘米。

乒乓球比赛的基本规则

乒乓球比赛为男女团体、男女单打、双打、混合双打等七个项目。

按照国际乒联的规定，参加男子团体比赛每队可报 5 名选手，但每次比赛只能由 3 名选手上场。比赛采取九赛五胜制，双方选手轮流进行九盘单打比赛，先胜五盘的一方获胜。比赛前由双方队长抽签决定谁打主队，谁打客队。主队和客队的队员出场顺序不同。假定主队队员为 A、B、C，客队队员为 A₁、B₁、C₁，那么比赛的顺序是：第一场，A 对 A₁；第二场，B 对 B₁；第三场 C 对 C₁；第四场，B 对 A₁；第五场，A 对 C₁；第六场，C 对 B₁；第七场，B 对 C₁；第八场，C 对 A₁；第九场，A 对 B₁。其中，主队的 B 队员和客队的 C₁ 队员是主力队员。

女子团体比赛双方各派 2 至 4 名选手参加，比赛采取五赛三胜制。第一、二盘为单打，第三盘为双打（可由不参加单打的选手上场），第四、五盘均为单打，先胜三盘的一方获胜。双方队员出场的顺序是：第一场，A 对 A₁；第二场，B 对 B₁；第三场，双打；第四场，A 对 B₁；第五场，B 对 A₁。

男女单打、双打和男女混合双打采取五盘三胜制和三盘二胜制。

任何一个项目的比赛，每盘都以先得 21 分者为胜方。比赛中，双方每得 5 分就交换发球，以此类推，直至结束。有一种“轮换发球法”适用以下情况：一盘比赛出现 20 分后；如一盘比赛开始后 15 分钟尚未结束，该盘比赛的其余部分均实行轮换发球，按照这种方法，发球一方发出的球和以后 12 次合法还击如果都被接发球一方合法还击时，则判接发球一方得一分。

乒乓球比赛的基本战术

乒乓球比赛的特点是球小、速度快、变化多，打法多样。现代打法一般分为四大类：以速度为主的快攻型；以上旋为主结合速度的弧圈结合快攻型；以速度为主结合上旋的快攻结合弧圈型和下旋为主的削球型。

怎样打台球

台球比赛的器材

1. 球桌

球桌的规格尺寸各地方大小不一，一般要求长度要比宽度大一倍，大的有 4 米×2 米，小的也有 2 米×1 米，在世界正规的锦标赛上，球桌规格为长 2.74 米、宽 1.37 米。球桌的桌面要求平整，在橡胶垫上铺一块平直无缝的深绿色呢布，球桌的四角及边栏的中间共有 6 个袋口。

2. 台球

台球的直径为 64 毫米，有一只母球和 15 只目标球。母球为白色，击球时用球棒击母球，靠母球的力量，将目标球击入袋中，如母球随之入袋，就要罚分，另外 15 只目标球，各刷上不同的号码及条纹，以利击者识别。比赛时，要按规则将目标球按编号顺序置放在三角框内，推至尾点，待框内的球静止不动时，才可轻轻地将三角框拿开。台球比赛的器材另外还有球棒、棒架、粉袋和粉块。

台球比赛的基本规则

转动式游戏规则。比赛者必须先将 1 号球击入袋中，再按号码顺序 2~15 逐个击球落袋（不得超越号码顺序击球，即使无意将其他球击入袋，也要取出重新置放于尾点），得分以号码为准。如 11 号球被击入袋，则得 11 分，以此类推。当母球与最小号码的目标球相碰，将另一个目标球撞入袋所得分有效。如母球落袋或跳离球桌外，由对手从头线后开球，桌面上最小号码的目标球在头线之外的不用重置，在头线之内的则要重新置放尾点。

8 球式游戏规则。比赛者根据开球时所击入袋的球的号码，决定他击球的号码及袋口的位置，如：最先进的球是 1~7 号之间的号码，要自 1~7 号依次将目标球击入头栏右边的袋，留下的 9~15 号的球则要打进头栏左边的袋中，将球全部击入袋中，最先把 8 号球击入袋者为胜。如目标球被击出台外，除将其重置外，还要将已落袋的球中号码最近的一个球重置于尾点，如母球被击出台外，则被判罚将 3 个号码相近的球取出重置；目标球入错袋亦要重置。

“14、1”连续式游戏规则。开球者必须将一个“叫球”（即比赛者在击球前选定要击入袋的球）击入袋中，或将母球及 2 个目标球撞向栏边橡皮。如未能达到上述要求，判罚 2 分。对手有权在“接受被击后的局面”或“要求重新开球”两者之间作选择。如 2 个目标球被撞向橡皮边而母球入了袋，被罚 1 分，随后发球的一方得到“手球”（可将母球随意放置于头线后的任何一点击球）。

比赛者取得的分数，必须是他在击球前声明要击入那一个袋中的“叫球”。如同时也将其他球击落袋，亦算得分。

当 15 个目标球被击剩一个时，要将已被击入袋中的 14 个球取出重新置放，进行第二组分的球击。如果未入袋的最后那个球滚进三角球架的范围，要将它移至头点。若母球和最后那个目标都停在架球的位置，那么 15 个目标球就要全部重新架置，母球则要从头线后击球。当母球阻碍架球，最后一个目标球高于头线时，14 个目标球照常架放，母球可在头线之后的任何一个位置上击球。

台球的击球方法

中央击法。这是最常用的击法。击球点在母球正中处，用这种基本架式，棒尖的高度与母球中央点对齐，然后击球。

随击法。亦叫跟进击法，这种击法可使母球在撞击目标球后跟随其前进的方向滚动，可以调整母球的位置，为下一步击球选择合适的角度。击球姿势与中央击法相同。将指尖稍向掌部移动，形成一个较高的手架式，击点取同于母球中央点约一棒尖的位置。要注意的是，如果目标球靠近袋口边上时，使用这种击法，很可能会使母球随目标球滚入袋中而同归于尽。

抽击法。又叫倒退击法。即母球击中目标球后再退滚回来，方法是：将手指张开、降低手架式，击点取母球中央点以下尽量低的位置，持棒的右手

不要抬高，保持棒杆成水平。

旋转击法： 左旋击法：与中央击法相同，但稍为将手架左偏，取母球中央点以左的位置为击点。母球被击后，以顺时针方向的旋转向左作弧形前进。 右旋击法：与左旋击法相反，将手架右偏，取母球中央点以右的位置为击点，被击出的母球沿右弧线前进，作逆时针方向旋转。

边栏击法。当一个目标球紧贴着边栏时，根据母球与目标球之间的角度，用旋转击法或中央击法，使母球到边栏撞击目标球沿栏边作球道入袋。

借力击法。就是一个目标球借助母球撞来的力量，驱动另一个或多个目标球，达到撞球入袋的目的。当几个目标球排列在一起时，用这种方法使目标球产生连锁反应。

阻挡击球法：被击中的目标球依靠前面目标球或栏边的阻挡所产生的反弹力，改变其前进方向而入袋。

反弹撞击法：难度较高，它利用栏边橡皮的反弹作用，使目标球经过对栏边一次或多次的碰击后，以独特的角度落袋。击球者要用栏边的记号计算掌握反弹的角度。方法是：用眼睛在目标球到橡皮边之间划一条虚线，计算从虚线至袋口有多少点与点之间的距离，将这个距离除以 2，就是目标球与栏边的撞击点。

将上述击球方法综合起来使用，称之为综合击法。

台球比赛的基本战术

在进行台球比赛时面对散乱分布的目标球，不要拿起球棒就打，哪个先打，哪个后打，使用什么架式或击球法，要做到心中有数。先从最容易入袋的球打起，逐个打下去。母球太靠近栏边，会使击球方法受到限制，要设法控制好母球，尽量使其处在便于出击的位置上。距离越远，误差越大，所以击球的力度及击点要掌握适当，不然会把球打得满台飞，造成跳球被罚分。

开球时常用的安全打法。这是一种防卫性的战术，目的是给对手制造一个困难的击法局面，令其难以得到进球得分的机会。打法是：将母球对三角架球中突出一角的目标球击去（不要将三角架球击散），使目标球撞栏边后回到近三角形处，而母球由尾栏反弹回头栏。

结束时的分组球打法。当你要把除母球外剩下的 2 个目标球击入袋时，要特别注意第 14 个球。这是个关键球，在它被击入袋后，母球应处在一个既可将分组球击入袋，亦可击散另一组重新架置的球的位置上。因此要先设计好击球的次序及路线（要尽量防止母球和最后一个目标球进入架球的范围），使母球为下一步击球获得一个最佳位置。

棋

棋，是人们工作之余“玩”的主要内容之一，是锻炼大脑思维能力和记忆力的最佳运动项目。下棋对奕在我国已有数千年历史，它以其高度的艺术性、战斗性、科学性和趣味性引人入胜。对奕过程变化无穷，妙趣横生，惊险迭起，紧张激烈。它既能锻炼和培养人们沉着、果断、机智、灵敏的品质和细致、犀利、缜密的思考与洞察能力，又能通过平时锻炼取得良好的身体素质，还能在同等条件下进行公平竞技和表演。因此，有人说下棋是“数学的艺术，趣味的科学，战斗的游戏，智慧的化身”。饭后茶余杀上几盘，那可真是令人十分开心的事。

我国的棋，种类颇多，尤其是象棋、国际象棋、围棋最为人们所热衷。每年，国内、国际都要围绕这三大棋举行各种比赛，可见棋类比赛在体育领域的重要位置。

怎样下中国象棋

棋盘和棋子

中国象棋的棋盘由纵 9 条、横 10 条线交错组成 64 个小方格，中间一条河界将其分成完全对称的两部分。每一部分靠底线的中间四个小正方形方格，画有两条对角线，称之为“九宫”。这就是中国象棋的棋盘了。

有的棋盘常在河界上写有“楚河”、“汉界”，或者“汉河”、“楚界”的字样。比喻着棋双方各据一边，隔河用兵，以决胜负。

棋盘上的“九宫”也有深刻的含意。有人说“九宫”是我国古代数学家所创造的一种数学名词。但在中国象棋中，“九宫”是将帅和士的活动地盘，位置均在“九宫”中央“王”上。

关于象棋棋盘，古来就有一歌诀：

棋子全盘三十二，半为黑来半为红。

鸿沟划处方河界，九路纵横尽可通。

中国象棋的棋子共有 32 粒，红黑各 16 粒，分别为将（帅）、士（仕）、象（相）、马（馬）、车（車）、炮、卒（兵）。其中的将（帅）只一粒、士（仕）二粒、象（相）二粒、马（馬）二粒、车（車）二粒、炮二粒、卒（兵）五粒。在双方“开仗”之前，每粒棋子各有其位，歌诀亦云：

双方主将站中间，士象马车摆两边。

隔河炮位相对称，五卒排成一条线。

将（帅）、士（仕）、象（相）、马（馬）、车（車）、炮、卒（兵）这几种棋子的走法，以能否过河这点来划分，可有两种。车（車）、马（馬）、炮、卒（兵）可以过河作战，而将（帅）、士（仕）和象（相）不可越过界河，将（帅）和士（仕）甚至只能在“九宫”内移动，不能越出“九宫”地盘之外。

棋子的走法

车（車）：古代作战时，战车的威力巨大。象棋中的车，作战能力亦很强，就是根据战车在阵仗中的作用来设置的。车不分上下左右，只要在运行线路上无其他棋子阻挡，便可随意而走。车每走一“步”棋，沿直线或横线任意走多少格都可以，并可以“吃”掉挡在主直线或横线上的任何棋子，真所谓是横冲直撞，威力无比。但是车的每一步也有所规定，那就是只能沿直线或横线走，不能拐弯。尽管如此，车在棋内的诸兵种中，还是行动最灵活、活动范围最大的。不管是进攻敌方或保护己方，作用都明显优于其他棋子。一盘棋中，车的价值相当于一马加一炮，会使的话，车的价值甚至还要大，有人说“一车当九子”。由于车的作用巨大，在双方整盘棋战中都居于头号主力的位置，所以在下棋时，一般的着法是尽快把车开出来，使其尽快发挥威力，争取战术主动和战略优势。棋坛中有所谓“三步不出车，棋在屋里输”，就是说出车过晚，容易陷于被动而招致满盘皆输。

马（馬）：在整盘棋里，就数马和象的走法比较特殊，俗话说：“象行田、马行日”。马是行的“日”字形，即一步斜走两格，过“河”时，河界

就算是一格。如果马是处于棋盘中间的话，它有八个去处可以选择，上下左右都可以“跳”。所以说“马有八面威风”就是指的这八面。当然，马每走一步只能走一“面”，不能在一步之间同时“跳”八面。如果马碰上有棋子正“别”着马腿，这一步就“跳”不动了。什么叫“别”马腿呢？就是在马的前进方向上，有任何一个子紧靠在边“别”腿。只要马不被别住腿，马就可“吃”掉它的斜形日字上对方的任何一个棋子。因此，马一般走到边、角等位置时，就受到限制，失去了“八面威风”，威力相对就减少了。马的价值和炮差不多，但是在开局或中局阶段，因为盘面棋子较多，马常常会被“别”住腿，不能充分发挥威力。而到了残局时，双方棋子都拼得差不多了，炮就会因“炮架”而减少威力，而马却因少羁绊，威力有增。所以棋话常说：“残棋马胜炮”。

炮：走法与车相同，只是在“吃”对方棋子的时候，不如车那么直接了当，它必须有一个子隔在炮和对方的中间，炮方能“打一过去”吃”。这个隔“子”即所谓“炮架”，没有“炮架”，炮是不能“吃”子的。就因为有点规则，炮的威力就远小于车，但其行动迅速、进退灵活、行动范围大的优点与车一样。在开局和中局阶段，炮能够和其他棋子配合，发挥出很大的威力。

卒（兵）：在盘面上只能一步走一格，机动性相对其他棋子小多了。它没有过“河”之前，每一步只能向前直走一格。过了“河”以后，则每步不单可以向前直走一格，也可以向左或右横走一格，但是绝对不允许它向后退，即是“有进无退”。因为卒（兵）只能一格一格地走，所以它能“吃”掉的棋子也只能是紧靠自己旁边一格的棋子。卒（兵）行动迟缓，威力也较小，特别是在未过“河”之前，威力则更小。仅仅起到阻碍的作用。但卒（兵）数量有五个之多，大大多于其他子类，尤其是一旦卒（兵）过“河”以后，能直走或横走，威力便大上一倍或数倍，有所谓“卒子过河当小车”的说法。特别是在残局阶段，在对方子力耗尽的情况下，一两个卒（兵）往往能勇往直前，直捣“九宫”禁地，给对方将（帅）造成巨大的威胁，甚至能起到一子定江山的作用。两个或两个以上的卒（兵）过了河，连在一起而形成“联防”阵式，威力则更大。

象（相）：它不能过“河”，只能在自己一方的“根据地”内按“田”字走，即走四个小方格的对角线，其实也就是按棋盘上的第一、三、五、七、九条纵线和第一、三、五横线的交点构成两个相接的菱形的7个顶点。在这7个点上，由这一点到那一点算一步。两个象（相）可以根据需要，从上到下或从下向上，左右循环，来回走动。在它“力”所能及的那个“点”上，如有敌方的棋子，它也可以“吃”掉。但是在走或是“吃”时，如果在“田”字中间有其他棋子，象就不能动弹，这就叫“塞象眼”。一旦“象眼”被“塞”，这个象就“飞”不动了。因为象不能过“河”，所以它没有进攻能力，但却是重要的防卫力量。它就像古代陛下前面的丞相、宰相一样，主要作用是保护将（帅）。象若是被消灭了，将（帅）的地位就岌岌可危了，很容易被对方杀死，所以，象往往是对方首要攻击的对象。

士（仕）：活动范围比象更要小，它不仅不能过河，甚至还不能出“九宫”一步。它只能在“九宫”之内，沿棋盘上标明的斜线走一格，往上斜走一格或往下斜退一格，就算是走了一步。“九宫”内的这两条斜线，是士（仕）的专用路线。士在九宫内只能斜走士路，绝不能走将道，是古代对宫女严格

限制的一种反映。因为象棋中的士，古代不是指的武士或谋士，而是指的仕女，将（帅）即是“王”的实指，而士（仕）就实指宫女，它当然只能守在“王”身边，寸步不能离开“九宫”，王也只在深宫内活动。士（仕）这种特殊的走法，也只能在前方或下落的位置上，“吃”掉敌方棋子。士当然也没有进攻能力，但是它在和象一起构成的防御体系中，有不可替代的作用。它比象更靠近将（帅）的近侍，因而直接联系着将（帅）的安危，一旦士（仕）尽失，将（帅）则无宁日了。

将（帅）：走法是只能在“九宫”之内，按照里面的九个点上一步一格地走，当然也可以在九个点上上下左右地随意走动。棋局规定，两方将（帅）不能照面。如对方的将（帅）占据了中格，这中间又没有任何一方的棋子隔着，己方的将（帅）就不能再走中路那三个点了，实际上己方的将（帅）被逼到自己前方的一条线上，只有这条线上的三个点还可以容己方将（帅）走动。将（帅）虽然没有进攻能力，但是可以利用双方主帅不能照面的规则，有时也能起到助攻的作用，特别是在残局阶段。将（帅）本身的战斗作用不大，但它是“九王之尊”，是整盘棋胜败的标志，各兵种的作用就是想方设法去扑杀对方的将（帅），保护好己方的将（帅），一切战术目的和战略目的都是为了这个目标，必要时甚至要牺牲一切，确保将（帅）的安全。将（帅）的安危就是全局棋的胜负。

下面一首歌诀归纳了象棋各种棋子的走法：

将军挂帅决雌雄，
卫士相随镇九宫，
象跨方出隔南北，
车行直道任西东。
马径斜日防旁塞，
炮越重峦利远攻。
兵卒勇前无后路，
渡河一步可横通。

象棋胜负的规则

象棋胜负的判断以是否“将”死了对方的将（帅）为标准。什么叫“将”死呢？就是调动己方兵力，攻击和围困对方的将（帅），使之无路可走，最终束手就擒，被己方的某一棋子“吃”掉，这就叫“将”死了，己方获得了这局棋的最终胜利。

在下了一步有可能吃掉对方将（帅）棋时，叫“将军”。有时双方均无法“将”死对方，又都有其他子可以走时，只好握手言和，这就叫“和棋”，双方互无胜负。

要注意的是，不能“长捉无根子”。所谓无根子即无别的棋子保护的棋子。然而，有时为了解救己方危难，长时间拦住对方某一个子，那是规则所允许的，这就叫“长挡”。当“将”对方的“军”时，如果一下子不能“将死”，则不能老是反复的“将”个不停，这叫“油将”，是规则所不允许的。

在正规的棋赛中，还有“限时”、“限脚”，以及双方棋虽走成和局，但仍可判耗时少的一方得胜等等许多规则。

怎样下国际象棋

棋盘和棋子

国际象棋和中国象棋一样，也是由两人对下的，各据一方，执棋搏杀，双方的智慧通过在棋盘上依次移动棋子来体现。

国际象棋棋盘为正方形，由纵横各 9 条直线组成 64 个深浅两色的方格，交错排列组成。下棋时必须把棋盘黑格的一角放在自己的左侧。棋盘上由对局一方到另一方竖直的各行，称为直线，从左到右用 a、b、c、d、e、f、g、h 等 8 个小写拉丁字母表示，和直线垂直相交的各行，称为横线，从白方到黑方用 1 到 8 共 8 个阿拉伯数字表示，64 个方格各用一个拉丁字母中的阿拉伯数字表示。棋盘上由同色的小方格斜角相连而成的长短不一的各行称为斜线，用首尾两个格子的坐标来表示。

依照“王”和“后”这两子在棋盘上的原始位置，由 a、b、c、d 条直线组成的地盘，叫“后翼”，由 e、f、g、h 条直线组成的地盘叫“王翼”。其中，d、e 两条直线称为“中路”，a、h 两条直线称为“边线”。由 d₄、d₅、e₄、e₅ 4 格所组成的区域称为“中心”，再加上邻近的一圈格子。即 c₃、c₄、c₅、c₆、d₃、d₄、d₅、d₆、e₃、e₄、e₅、e₆、f₃、f₄、f₅、f₆ 等 12 个格子，称为“扩展的中心”。

国际象棋共有 32 个棋子，依颜色不同分为两方：浅色的白棋和深色的黑棋。每方各拥有 1 王、1 后、2 车、2 象、2 马、8 兵共 6 兵种 16 个棋子。

国际象棋的棋子是摆放在棋盘内的方格内的，和中国象棋棋子摆在纵横线交叉点上的位置放法不一样，但每个子都有其原位置，其原始阵形（未行棋前阵形）按照坐标记录法应记为：

白方：王 e₁、后 d₁、象 c₁ 和 f₁，马 b₁ 和 g₁，车 a₁ 和 h₁，兵 a₂、b₂、c₂、d₂、e₂、f₂、g₂、h₂。

黑方：王 e₈、后 d₈、象 c₈ 和 f₈，马 b₈ 和 g₈，车 a₈ 和 h₈，兵 a₇、b₇、c₇、d₇、e₇、f₇、g₇、h₇。

棋子有立体式和平面式两种。立体棋子上面不写字，呈立体形状。平面棋子亦不写字，用图形代替，亦成扁平的圆片状。所以，用两副中国象棋合起来亦可以下国际象棋，只不过以将（帅）代替王，以士代替后，再去掉一些多余的子即可。棋盘也可在中国象棋盘的基础上稍作改动。

棋子的走法

下国际象棋时，双方轮流走棋，把棋子由一个方格走到另一个方格算一着。由白方开始对局，白方走一着，黑方应以一着，称一回合。

除“王车易位”外，一个棋从一格走到另一格，均为一着，如果走到的格子有对方棋子占据，就可以把对方棋子立即拿到棋盘外，这称为“吃子”。

和中国象棋不同之处，各种棋子都可以在整个棋盘范围之内行动，没有任何限制。

各种棋子的走法和价值如下：

王：横、直、斜都可以走，每次一格，除“王车易位”外，可以走到未被对方棋子的火力所控制的任何相邻格子，它的性能不很强，但价值最高，是一局棋胜负的标志。

后：横、直、斜都可以走，而且每着格数不限，综合了车和象的性能，威力最大，价值也高，仅次于王，相当于两个车或者三个马（象）。

车：横、直都可以走，每着格数不限，但是不能斜走。威力仅次于后而优于其他子，所以价值相当于一个半马或一个半象。

象：斜走，格数不限。由于不能横或直走，所以，黑格里的象永远不能走到白格里。象的威力和价值与马相当，有时略优于马，次于后和车。

马：先横走或直走一格，然后再斜走一格，即走“日”字形。无“别”腿的限制，这一点和中国象棋中的“马”不同。马与象恰恰相反，黑格上的马只能走到白格上去，白格上的马也只能走到黑格上去。马的威力价值相当于象。

兵：只能沿直线一格一格的前进，但在走步时，如前方无子挡，可随意走一格或两格，走了这第一步以后，就只能每着走一格了。兵是绝对不能横走的，但吃子时只能斜着一格吃，不能直着吃前面的子。兵的前方如有子拦住，不仅不能吃，而且也不能走了。兵的吃子还有一项特殊规定：如果兵从原始位置一步走了两格，而在同一横引线上正好有对方的兵时，那么，对方的兵也可以吃掉它，但不占有它的格子，而是占有它经过的格子。这种吃法叫“吃过路兵”。

吃过路兵必须在对方走过之后立即吃，隔了一步棋，就不能再吃了。一般说来，兵的威力、性能和价值是较小的，但升后就大不相同了。“升变”，就是当兵走到底线，对白方来说是第八横线，对黑方来说是第一横线时，可以升变为除王以外的任何棋子，而且规定不能不变，由下棋者宣布一下就可升变为其他子。如说“现在我的兵变成后（或是车、象、马）了！”这句话马上有效，一般都是升变为后，因为后的威力最大。但也可以根据棋势需要变为其他棋子。升变后的子再不能还原，也不能再变为其他子。升变后的兵不用换子，因为一般此时已接近残局，到胜负的尾声，不会在棋盘上造成混淆而乱套。

在一局棋中，黑白双方都各有一次权利，使自己没有走动过的王和车同时起动，而只算为走了一着棋。这就叫“王车易位”。具体的走法是：王向参加易位的车的方向横移两格，然后车越过王放置的和王相邻的横格。

王车易位时：如果王和后翼的车易位，称为“长距离易位”，简称“长易位”；如果王和王翼的车易位，称为“短距离易位”，简称“短易位”。

在下列情况下，暂时不能易位：

王正被对方棋子叫吃；

王易位经过的格子正受对方攻击；

易位后，王到过的格正受到对方棋子攻击；

王和准备用来易位的车之间还有别的棋子。

走王车易位时，必须先走动王，如果棋手先碰了车，那么他的王就不能够再和这只车易位了，他只能走动这只车；如果在易位的同时碰了王和车，那么他的王也不能再和这只车易位了，他必须为王选择其他的定法，也可以向另一方易位；只有王在没有合乎规则的着法的情况下，他才能选择其他走法。

胜负的规则

用棋子攻击到对方的王，即在下一步就要吃掉王时，称“将军”、“照将”、“打将”等。“将”有下面几种：

闪将：一个棋子走开，让另一个棋子将军。

抽将：一方的棋子，在起到将军不吃子的双重作用时，称“抽将”。

双将：两个棋子同时“将”着对方的王，叫“双”将。

被将军的一方必须采取措施保卫王，叫“应将”。如果一方被“将军”

而无法“应将”，就算被“将死”，棋就下输了。

应将办法有三种：

用己方的棋子，包括王，吃掉对方进行“将军”的棋子。

把王走到不受对方棋子攻击的格子，称为“避将”。

走动己方除王外的任何棋子，到对方“将军”的子和己方王之间，用以阻隔、遮拦，称为“通将”或“垫将”。

如果对方实行“双将”，那么只能应以“避将”；如果对方用马或兵“打将”，就不能“垫将”。

能将死对方王的一方为胜；令对方认输的一方为胜；一方超过规定的走棋时限则另一方为胜。

怎样下围棋

棋盘和棋子

围棋的棋盘纵横各 19 道，共有 361 个交叉点。为便于判别盘上各点的位置，采取坐标法编号：竖线自左至右用阿拉伯数字依次编为 1 至 19 路（或道）；横线自上而下用汉字依次编为一至十九路（或道）。标注位置时先竖后横，如“2 三”路、“6 十一”路等。围棋的棋子分黑白两种颜色，各 150 枚。日本则规定黑子为 181 枚，白子 180 枚。规定由执黑子者先行，轮流把棋子下在交叉点上，以占领多于新规定的交叉点的一方获胜。为了争取较多的交叉点，双方都要千方百计地“围地”和“围吃”对方的棋子。“围棋”之名便由此而来。

围棋对奕的常识

气和提。棋盘上的 361 个点都相互交叉连路，每一个点的上下左右都有相近的 2~4 个交叉点，这些点就是那一个点的“气”。因此，棋盘中间的每个点，有“四气”；横盘边上的点有“三气”；而盘角的点，只有“两气”。如果一个或相连几个棋子周围的气全被对方的棋子占住，那么这些棋子就没有气了，就算被“吃了”，并从棋盘上拿掉。“提”就是“吃”。

做眼、活棋和死棋。做眼也叫“做活”。对方不可能在内投子的空格称为“眼”，眼有“真眼”和“假眼”之分。无法使对方入门打吃取子者为“真眼”：棋块被围，其中眼形不完备，有被对方下子投入提吃的可能，称为“假眼”。被围的棋块必须有两个“真眼”以上始称为“活棋”；只有一个“真眼”或两个全是“假眼”而被对方棋子包围的棋就是“死棋”。“做眼”即投子以使棋块有两个以上的“真眼”。

目和地。“地”即地盘和领土。下围棋就是争“地”，一局终了，“地”多者胜。“地”又叫“实地”、“空”、“空空”等。“目”是“地”的单位，一“目”就是一个交叉点，古代称“路”。

一局棋（一盘棋）。一局棋大致可分为四个阶段。第一布局：布局阶段指的是开始下围棋时，双方抢占战略要点的起手几十个回合。一般的规律是先占角，再占边，最后才争夺中心。棋坛上有“金角、银边、草包肚”之说。第二中盘：布局结束后，彼此着子地位逐步接近，且已紧密接触以致互相扭杀，即进入中盘。这阶段，双方争夺激烈、杀气腾腾，全都是使出通身解数，短兵相接，寸“地”必争。这就要求棋手能周密操算，有高明的算“路”能力。现在国内外第一流对局者可以算到 30~50 着以后，从而出现许多高妙的

着法。第三收官：收官是巩固成果决定最后胜负的阶段。此时，中盘大规模的厮杀已过，双方的地域大致定型，但局部仍有许多细微的争夺。对于旗鼓相当、中盘杀得难解难分的对手来说，这一阶段的紧张激烈并不亚于中盘。此时每着新得路数多少，明显有别，如缓急轻重先后次序失当，常常导致胜败逆转。高手下棋，胜负往往在收官阶段决定。第四局终计算：一盘棋下到双方都认为无可争之点时，就算全局终了。除一方主动认输外，都要通过计算来决定双方的胜负。计算前，必须先将双方的死子从死棋的棋盘上拿走。然后以全盘 361 个交叉点为根据，来计算一方所占的交叉

点的总数。按理一方占据半数以上的交叉点（ $180\frac{1}{2}$ ），即为胜方，

但在现代围棋比赛中，为了弥补白方后下子的不利，特规定黑方在计算胜负时必须贴给白方 $2\frac{3}{4}$ 子，这样黑方的基数（够本数）就成了 $183\frac{1}{4}$ 子，

白方 $177\frac{3}{4}$ 子。因此计算胜负时，黑方的点数必须超出 $183\frac{1}{4}$ ，白方则

要超出 $177\frac{3}{4}$ 。

布局的一般原则

以大局为重，眼光要远。围棋的全局观念至关重要，开始局投子要抢占要点，并注意子力间的策应和联络，最忌一开始就在乎只子一城的得失。初学者往往会一开始便纠缠一两子的得失，等到此小战役虽然胜了，地盘却让人占尽。

取地取势，心中有数。一般棋盘第三线为布局线，第四线以上为势力线，是取地或取势？当根据这两条线的特点，并考虑自己的特长和对手的特点来决定。一般以从第三线投子先建立牢实的根据地，再向第四线以上扩展势力为宜。

占边占角，瞄准中腹。边角之地投子易活，且边角地域看似不大，其实目数很多。

让边让角，中腹难胜。围棋是在一攻一防中完成地域得失的，如布局开始即围取中腹，对方则必然收缩边角，先取实利，等到中腹阵地逐渐形成时，对方必然从四方侵袭，于是又需四处围堵，此时很容易被冲破缺口，那时就很难收拾。一般始占中腹，结果算起来都少于边角的目数。

过实过坚，吹毛求疵。开始如一味巩固阵地，唯恐对方侵入，必将贻误战机，任由对方从容配置力量、抢占要点，自己虽占牢一隅，却失大势，局未终败相尽出。布局犹如划分疆界，如开始就小规模经营，势必失大。况且布局的范围，不一定要终是自己的地域，只是应战的轮廓。关键是开始抢占要点，犹始抢占“制高点”，取得优势，自然就能控制较大地盘。

位高拆广，位低拆狭。“拆”手法在开局时常用，就注意根据己方和对方据点的高低来“拆”。一般说来，离边线近的地方，拆时应拆一或二，离边线远时可拆远些。这就是“立二拆三，立三拆四，立四拆五”的道理。

瞄准中央、尖关有利。占据根据地后，如使用白中央腹地使用“尖”或“关”的手法，即可威胁对方，又可扩张领域，所谓攻守兼备，一举两得，而且很少会下出劣着。

四线有利，二线难行。如被压于第四线作战，则每长一着棋，即获数目

的实地，好处是明显的。如被压于二线，实地虽得，只是太少，并造成对方强大外势，以后获利更大。如被压于二线，如不是极重要之子，宁可放弃。

敌阵勿逼，己阵勿急。轻入对方坚实之地，易受围攻，陷于失败，对方借机巩固和扩张，必然于己不利，被动受制。开局旨在抢要点，过早攻击不利。如过急于在自己坚实之地附近增加地盘，也容易贻失战机。

通中之路，保畅保顺。开局应考虑进入中腹的路线，避免对方封锁，为的是扩展己方势力和削弱对方。一般边角之地多会平分秋色，中腹之地决定双方胜负。如开局安于小角小边，失去日后进取中腹的通道，必将导致终局失败。

浮棋少现，子子相策。浮棋就是无根据地孤子，常出现在三线以上。这种孤子最易受攻击、围困，最终导致对方阵地巩固，地盘扩大，浮棋如多就很难收拾局面。

牌

牌，是人们打发闲暇时光必不可少的娱乐工具。我国的牌种颇多，尤以扑克、桥牌、麻将最为普及。

扑克已有千余年的历史，流传于世界各地，其普及程度无任何牌种可比；桥牌的比赛已成为一项国际性的体育活动，若论体育界出版的各类专著数量，桥牌首屈一指；麻将与扑克“本是同根生”，中国唐代盛行的叶子戏所产生的这对“双胞胎”，其命运却两极分化：扑克登堂入室，进入国际性体育项目之列；而麻将却被人们视为腐化堕落的“下九流”，名声欠佳。事实上，打麻将不仅是一项高雅的娱乐活动，而且它对老年人的孤独症，对某些慢性疾病，对调节神经紧张等有缓解作用。悠闲自得地玩玩麻将，对身心健康很有好处。打麻将本身并非坏事，关键在于玩牌的人。那种片面地视麻将洪水猛兽，把一切罪名都“栽脏”于它——一个没有理性的事物是毫无道理的。

扑克牌的基本玩法

扑克牌起源于东方，它是由中国纸牌的启发影响而发展的，由商人、士兵传入欧洲。早期的扑克牌是手工制作的，只有王公贵族才能玩。随着印刷术的发展，扑克牌的制作日渐广泛，以致玩扑克在广大群众中流传开来。当时流行的扑克牌有78张、50张和40张一副的三种。经过长期演化，形成了今天的54张一副。

打扑克不仅是一种最好的消遣活动和娱乐方式，而且它和各种棋类活动一样，能起到增进人际交往，活跃大脑功能，陶冶人们性格，培养健康情趣等作用。扑克牌价廉物美，携带方便，牌面易认，不限人数，不挑场地，玩法多样，老少皆宜。因此，它是最受广大群众欢迎和喜爱的一种娱乐工具。

扑克牌的打法有许多种，限于篇幅，不可一一入书，今介绍几种常见的打法，供牌友们参考。

百分

“打百分”玩法需4人，2人一组，进行比赛。大王为大，小王次之，A第三，依次顺排，在不带2的情况下，2最小（带2，则2比A大）。4张K

和4张10各算10分，4张5各算5分，合计100分。玩时，同组的人相对而坐（即“对家”、“对门”），每人分牌12张，剩下6张，这时开始叫牌（或称“要牌”），分牌的人先要，从60分（或双方确定）叫起，若牌不好，可不要。叫牌按逆时针方向轮流，每叫一次至少增加5分，一直可叫至一百分，叫牌至某个分（如70分）其他人不要，即停止叫牌。由叫分最高的人拿底牌与手中的牌相调换。在扎牌（或称“埋牌”、“扣牌”）前，要选择一门牌为将牌（或叫“主牌”），然后就可以出了。最后叫到牌的人第一个出牌，后面人出的牌花色要和第一人出牌相同，如没同花色牌，就可出一张其他的主牌（如大、小王等）或出副牌。每出一圈，如果是非叫牌的一组大，则要将4张牌中的分数牌（K、10、5）取出。赢这一圈牌者获得出下一圈牌的权力。

牌出完后，如果要的一方叫80分，没要的一方拣25分，要的一方为“破”，计负分（-80），没要的一方计正分（+25）。如果没要的一方只拣到20分或20分以下，要的一方为“成”，双方均计正分。如果没要的一方没拣到分，本圈计分为零，要的一方本圈计200分。如果没要的一方拣分达到或超过50分，计时时可乘以2；如果没要的一方，在出最后一圈牌时以主牌大于对方，叫“抠底”，要将所拣的分数加上底牌的分数再乘以3，计为没要一方的分数。如此累计以先达到指定分数（500或1000）者为胜。

四百分

原理和上述“百分”玩法有相同之处，但叫牌和计分法有不同。也是四人分成两组进行对抗。发牌后各人得牌12张（大、小王不用）。剩下4张，放在中间，准备在叫牌后作为换牌用。然后各人根据自己的牌情及对家的叫牌来决定叫牌。起叫从250分开始，向右轮流，后面的叫分起码比前面人的叫分高出10分。当一方叫出一个最高分，其余3人不再叫时，这个牌分就是这一盘的定约牌分，叫出这一牌分的人为定约者。定约者和他的同组对家为定约组。定约组的任务，是要尽力争取赢进计分牌张，使分数达到或超过定约牌分。定约者，享有换牌的权利，即将中间4张拿进再换出4张，扣在桌子一旁。换牌后，由定约者决定主牌花色。决定主牌后，由定约者出牌，出牌一圈后，看谁的牌大，谁就赢得这圈牌。同组赢进的牌都叠放在一起。12张牌都出完以后，两组均根据本组赢进的牌来计分。四百分打牌共有6张计分牌，即A与K，每张25分；Q计20分；J计15分；10计10分；5计5分，加起来共400分。分数是根据定约牌分来计算的。如定约牌分为300分，如赢进牌张合计分为255分，未完成定约，定约组无分，非定约组赢45分。如定约组刚好够300分，算完成定约，双方均不计分。叫350分而完成定约，叫做“小满贯”，加奖分100分；叫400分而完成定约的，叫“大满贯”，加奖分为200分。

打牌以达到双方商定的分数时结束。

持久战

每次4~6人打牌，用全副牌。4人打牌，每人发6张；5人打牌每人发5张；6人打牌每人发4张。发牌者将发给自己的最后一张牌亮给大家看，并以这一张的花色，作为这盘的主牌花色，其余发剩的牌，置于牌桌中央作为补牌用。

发牌毕，由发牌者右方一人领先出牌，每次一张，其他人必须跟出同样花色，若无这花色，可出其他花色垫牌，或出主牌吃掉。一圈中谁的牌大，

则赢得这一圈牌，并有权补进一张牌，同时在下一圈中领先出牌。如此反复进行，由于只有赢牌者才能补牌，所以打到一定时间，各人手中的牌张数目就不等了。任何打牌者手中的牌出完以后，就停止打牌，其余的人则继续进行，直至只剩一人手中还有牌时为止。这一人就是这盘打牌的胜者。

升级

4人参加，对家相对而坐。每人抓一张牌，谁的牌点多谁先起牌。一般从2打起，谁先起到2并亮，第一圈就归他打，这2的花色就是本圈的主牌。每人抓到12张牌，余下6张归亮牌者换牌，把不重要的6张再扣下（有时规定要将底牌和扣下的底牌给其他3人看），随后开始出牌。出牌完了，若对方得40分，或40分以上，就算你方下台，下一圈归你的下一家打；若对方得80分或超过80分，对方则升一级，如原来打4，则改为打5；若对方得到100分，则可升两级。但对方若未得40分，你方就赢了此圈，下一圈则继续打，并升一级，即由打2改为打3。你方打时，若对方没有得分，就叫打了对方的“光头”，你方升两级，原来打3，下圈可打5。若最后一次出牌，对方有主牌且比你方大，则“抠底”，你方下台，下一圈归对方打。若对方面上的分超过40，又抠到了底，则加升一级，如原来打5，则升打到6。依次往后打，谁先打到A，谁方获胜。

拱猪

各地有不同的玩法，这里只介绍其中较为流行的一种。一副没有大、小王的纸牌，一人分得13张，其中，黑桃Q称作“猪”，一圈打完，最后得“猪”者计负100分；方块J叫做“羊”，得“羊”者计正100分；梅花10称作“变压器”（简称作“变”），得“变”者，手中的得分要乘以2；红桃一色牌（除2、3、4外）都是负分，但如果全色13张牌都得到，则都变成正分，其中A、K、Q、J依次是50分、40分、30分、20分，10~5各为10分，共计200分。出牌前，手中红A、“猪”、“羊”和“变”牌中的一张或多张的人根据自己牌的情况卖牌，也可以不卖。卖牌后所有的分牌的分数加倍，即“猪”计负200分，“羊”计正200分，红桃A~5共有400分。卖“变”后，梅花10见分即乘4。卖牌有明卖和暗卖两种，明卖即把卖出的牌亮出置于自己一方桌面，暗卖则不亮牌，其他人不知道卖的是什么牌，难度相对要大一些。卖牌后即开始出牌，第一盘由黑桃2出牌，以后各盘由得“猪”者出牌。出牌时其他人必须跟出同色牌，如没有同色牌，则可用其他花色牌垫牌。每圈4张出完，则把有分的牌抽出，归这一圈牌大的方。各人以不得负分或少得负分并争取得正分为目标。一盘打完则计算4人各自的得分。如果一圈中的一方把所有13张红桃和“变”、“猪”、“羊”全部得到，则计为+1000分，其他人不得分。例如，一方最后得的分数牌为：红桃A、红桃7、“猪”、“羊”、“变”，则他的得分为： $[+50+(-10)+(-100)+100] \times 2 = -120$ 分，如果卖了“羊”和“变”，则其得分为： $[-50+(-10)+(-100)+200] \times 4 = +160$ 分。

打牌以达到大家商定的分数时结束（一般是打到负多少分）。负分越多，输得越厉害。

桥牌入门知识

桥牌是一项用扑克牌斗智的娱乐体育比赛项目。因比赛双方自始至终都围绕着“搭桥”和“拆桥”进行明争暗斗，故称“桥牌”。

桥牌起源于英国。它的前身是惠斯特牌戏，在 17 世纪初至 1908 年最为流行。1908 年，世界上第一部“竟叫桥牌”规则问世。1925 年冬，改进为现在的定约式桥牌。1937 年举行了第一次世界桥牌锦标赛。1950 年，桥牌列入正式国际竞赛项目。1958 年成立了世界桥牌联合会。1960 年，世界桥联主办的奥林匹克锦标赛在意大利都灵举行。以后每届比赛都与奥运会同年，每四年举行一次。此外还有百慕大杯桥牌赛和世界桥牌对抗赛等世界性比赛。至今，桥牌已普及世界各地，有 70 多个国家和地区加入了世界桥联。1980 年 10 月 8 日，我国成为世界桥联正式会员。1976 年世界上正式参加桥牌协会的会员已超过 8000 万人。

打桥牌不仅是一种饶有兴趣的娱乐游戏和体育比赛，而且还可锻炼记忆力，增强独立思考能力，发挥紧密合作、团结一致的精神。把桥牌活动作为业余消遣，是一种积极性的休息，有助于消除工作后的疲劳，换来旺盛的精力，还丰富了家庭或集体的文体生活。

桥牌打法

打桥牌需要 4 个人，分作对抗的两方。四人的坐位为东、南、西、北，东西为一方，南北为一方。双方作为对手比胜负。

开始，取一副去掉大、小王的扑克，先由一人向右方依逆时针方向发牌，每人发 13 张。发牌完毕即开始叫牌。按规定，叫牌由发牌者开始，依顺时针方向一个接一个。各人根据自己手中牌的内容，作出“不叫”或叫出一个数字带花色（如“2 黑桃”或带“无将”（如“3 无将”）的叫牌；后一个叫牌必须以花色等级（黑桃最高、红桃其次、方块又次之、梅花最低，无将则盖过一切花色）或数字盖过前一个叫牌，直至三个连续不叫，最后一个叫牌作为大家一致通过的定约。在叫牌过程中，如防守方认为有击败定约方把握时可叫“加倍”，表示防守方要惩罚对方，要使定约方失分更多，但如定约方仍认为有完成定约把握时，可对防守方所叫的“加倍”叫“再加倍”，也表示要惩罚对方，使本方（定约方）得分更多。确定“加倍”和“再加倍”定约后，定约方的得失分数分别以二倍和四倍计算。确定定约一方为定约方，其对方为防守方。定约数字加基数 6，则是定约方要完成定约的赢牌墩数（4 人各出一张，成为一墩）。例如叫 2 黑桃，即表示黑桃为将牌，要胜 8 墩才完成定约。完约完成后即开始打牌，打牌时定约人的同伴是明手，要将手中的牌全部摊开。4 人出齐后赢得墩的人出牌，依次类推，直至打完第 13 墩牌，最后根据定约人赢得的墩数计分。

桥牌计分

桥牌的计分为三种：基本分、奖分、罚分。下列计分表适用于各种桥牌竞赛。

1. 基本分

定约方完成定约，得分如下：

有将定约	未加倍	加倍	再加倍
低级花色方块或梅花 第一墩	20	40	80
高级花色黑桃或红桃 每一墩	30	60	120

无将定约	未加倍	加倍	再加倍
第一墩	40	80	160
从第二墩起， 每一墩	30	60	120

一个定约的完成，不管成局与否，另加奖分。

2. 奖分

a. 定约方超额完成定约，每超过定约一墩，得分如如下：

无局方			有局方		
未加倍	加倍	再加倍	未加倍	加倍	再加倍
基本分	100	200	基本分	200	400

b. 定约方完成任何加倍或再加倍定约 50

c. 定约方完成不成局定约 50

d. 定约方完成成局定约 无局方 300 有局方 500

e. 定约方完成小满贯定约 无局方 500 有局方 750

f. 定约方完成大满贯定约 无局方 1000 有局方 1500

3. 罚分

定约方完不成定约。罚分如下：

宕墩	无局方			有局方		
	未加倍	加倍	再加倍	未加倍	加倍	再加倍
一墩	50	100	200	100	200	400
二墩	100	300	600	200	500	1000
三墩	150	500	1000	300	800	1600
四墩	200	700	1400	400	1100	2200
五墩	250	900	1800	500	1400	2800
六墩	300	1100	2200	600	1700	3400
七墩	350	1300	2600	700	2000	4000
以下依此类推						

注：宕墩的宕是英文桥牌术语的译音，宕墩即输墩的意思。

桥牌三难中，就有计分难，怎样依表计分，这里举例说明：

南是局方，叫到 4 红桃定约，结果完成，计分如下：

4 红桃，红桃每墩 30 分， 4×30 得 120 分。

桥牌规则，基本分满 100 分为一局，有局方得奖分为 500 分，所以南北方共得 620 分。

上述计分，仅做了一个简单的加法。但不同的定约和不同的结果，就有不同的计分方法。现再举一例：

南是无局方，叫到 3NT（无将）定约，结果超额一墩完成，计分如下：

3NT，头一墩 40 分，从第二墩起每墩 30 分， $2 \times 30 = 60$ 分，合计 100 分。

基本分满 100 为一局，无局方得奖分 300 分。

超额一墩完成，得基本分 30 分，所以南北方共得 430 分。

如果南北方宕一墩，这就是没有完成定约，罚去 50 分，那么，就是东西方得 50 分。

3. 叫牌和打牌

学桥牌“三难”中的另外两难就是“叫牌难”和“打牌难”。先谈谈叫牌，举例说明如下：

		黑桃 J93			
北名牌		红桃 KQJ75			
双方无局		方块 KQ4			
		梅花 K3			
黑桃 754	西	北	东	黑桃 AQ1082	
红桃 963				红桃 A4	
方块 A873				方块 J65	
梅花 1075	南			梅花 984	
		黑桃 K3			
		红桃 1082			
		方块 1092			
		梅花 AQJ62			
		叫牌过程：北	东		
南	西	1 红桃	1 黑桃	2 梅花	不叫
		2 红桃	不叫	4 红桃	不叫
		不叫	不叫		

北持有大牌 15 点（A=4 点，K=3 点，Q=2 点，J=1 点），开叫 1 红桃，属于一般实力的正常开叫。东持有大牌 11 点和一个 5 张黑桃长套，争叫 1 黑桃，也不错。南的大牌虽然只有 10 点，可是黑桃 K 和红桃的三帮张，都是叫牌的有利因素，所以运用二盖一的叫牌方法，逼叫一轮 2 梅花。北再叫 2 红桃，表示红桃是再叫套，至少是带有二张大牌的 5 张长套，南认为成局有望，所以一跃到 4 红桃成局。因如叫 3 红桃，恐被开方（北）放过而失局，未免可惜，东西两手，由于手中牌力不足以争叫或继续争叫，保持沉默也很恰当。

统观上述叫牌过程，北开叫 1 红桃后，东争叫 1 黑桃，以花色等级盖过红桃；南应叫 2 梅花，以数字盖过 1 黑桃，因梅花等级低于黑桃；北再叫 2 红桃，也以花色等级盖过梅花；最后南跳加到 4 红桃成局，以数字盖过同一花色。经过 3 个连续“不叫”，南的 4 红桃成为最后定约，最先命名这一花色的北是定约执行者。规则规定，任何数字定约，必须加上 6 墩基，这就是 4 红桃的 4+6=10。北是定约者，再拿到 10 墩牌，才算完成定约，少于 10 墩就是宕，即输。

叫牌结束即开始打牌，现将怎样打牌作一简单介绍。

最后定约是 4 红桃，北是最先命名红桃作为将牌花色的，就是 4 红桃的定约执行者。北的同伴南是明手，待出过第一张牌，明手才把自己的 13 张牌明摊在桌子上，让定约者北一个人执行明暗两手的打牌计划，明手在这一副牌的打牌过程中，从头至尾，只能听从定约者的命令从桌面上抽取牌张，一一跟打，没有发言权。定约者左首一家守方首先头攻（即出第一张牌），具体打牌过程，如上述。

第一墩，东头攻红桃 A，接着南把牌手摊在桌面上，北轻轻地叫一声红桃 2，明手遵照抽取，随手跟出，西跟红桃 6，北跟红桃 5。四家各打一张，成为一墩。每一家各自把刚才跟打过的牌暗翻，一横一直地安置在自己面前，作为计算赢墩的标志，横的属于敌方，直的属于己方，这样待 13 张墩牌打完

后，即可一目了然地答出敌我双方所得的墩数。这一墩牌，东的红桃 A 最大，胜了这一墩并获得下一墩的出牌权。

第二墩，东继续出红桃 4，明手跟红桃 8，西跟红桃 9，北拿红桃 K，从而获得下一墩出牌权。

第三墩，北出红桃 Q，东跟不出红桃，只能垫牌，他垫去黑桃 8，黑桃 8 属于大牌，暗示同伴他持有黑桃 A，明手跟红桃 10，西跟红桃 3，至此定约者北已把在外的将肃清。

第四墩，北出梅花 K，东梅花 4，明手梅花 2，西梅花 5。

第五墩，北继续出梅花 3，东梅花 8，南梅花 A，西梅花 7。

第六墩，明手梅花 Q，西梅花 10，北垫黑桃 3，东梅花 9。

第七墩，明手再拿梅花 J，西垫黑桃 4，黑桃 4 属于小牌，表明在黑桃中没有大牌，北垫黑桃 9，东垫黑桃 2。

第八墩，明手拿出梅花 6，西垫黑桃 5，北亦垫黑桃 J，东垫黑桃 10。

第九墩，明手出方块 2，西跟方块 8，表示有大牌，北跟方块 K 得墩。西为何不扑方块 A 呢？西如扑方块 A，则北方块 KQ 全升为赢张了。所以西跟方块 8，是正确的防御打法。

第十墩，北出红桃 J，东方块 6，明手丢方块 9，西方块 3。

第 11 墩，北又出红桃 7，东垫黑桃 Q，明手再丢方块 10，西垫黑桃 7。

第 12、13 墩，北尚持有方块 Q、4，自己出牌，做不出赢张来，最后两墩拱手让守方拿出。

打牌至此，定约方前后共拿 10 墩，正好完成定约，得基本分 120 分，加无局方奖分 300，合计 420 分。

麻将的基本打法

麻将是我国独创的一种雅俗共赏的大众性传统娱乐工具。它历史悠久，流传甚广。它的前身是明代万历年间(公元 1573~1619 年)兴起的“马吊牌”，而马吊牌又是由唐代的“叶子戏”发展演变而来。所以追溯起来，麻将已有 1000 多年历史了。现在随着人们生活水平的不断提高，文化生活日益丰富，玩麻将越来越成为我国城乡人们喜闻乐见并普遍开展的一种娱乐活动。茶余饭后或是节假日，一家人或和其他亲朋好友围坐一桌，打上两圈麻将牌，犹如在人们紧张的生活中注入一副精神调节剂，会使人感到特别惬意。

打麻将是一种四人入局的集体娱乐活动。有起牌、组牌、合牌三个基本环节。牌术变化莫测，组牌花样名目繁多，既要胸有成竹，又要随机应变。可以说它又是一种智慧和趣味相结合的高尚娱乐活动，有益于提高观察、分析和判断能力，还能陶冶性情、消除疲劳、增进身心健康。尤其适用于老年人的休养生活，故有“老年娱乐”之称。

打麻将既然是一种高尚文雅的娱乐活动，入局者就要把娱乐场所作为练智又练品的阵地，要树立良好的牌风，为此要做到以下“五不要”：

一是不要“声张失雅”。打牌不宜吵嚷喧哗，旁观者应该“观棋不语”，更不应明言暴露入局者的组牌方案和合牌意图。

二是不要“舞弊失品”。窥牌、换张、明言等都属舞弊行为，应严格杜绝。

三是不要“堕意失德”。“胜败乃兵家常事”，打牌时，手兴不好时，

不要气馁，牌势顺利时，不要骄傲。

四是不要“酣战失体”。打牌要有节制，适可而止，不宜沉湎酣战，变娱乐为伤神，通宵达旦不思休息，不仅影响身心健康，还会对学习和工作不利。

五是不要“入邪失格”。应当把玩麻将作为正当娱乐，切不可以此为掩耳，进行赌博活动。染上赌博恶习，将对社会、家庭危害极大。

〔牌数〕一副麻将牌，主要有 136 张，近代又加上花牌和百搭，共计 144 张。

万字：从一万到九万各 4 张牌，共 36 张。

索子：从一索到九索各 4 张牌，共 36 张。

筒子：从一筒到九筒各 4 张牌，共 36 张。

四风：东风、南风、西风、北风各 4 张牌，共 16 张。

三箭：红中、绿发、白板各 4 张，共 12 张。

以上主牌每张均为 4 张，全副共有 136 张。

坐花：春、夏、秋、冬（或梅、兰、竹、菊，或风、花、雪、月，或渔、樵、耕、读，或天官、聚宝盆、小猫、老鼠）共四张。

百搭：（或听用），共四张。

〔位置〕四人打牌，依次而坐，各人先认定位置，以东、南、西、北四张牌覆于桌上，排成一二三四，再用骰子两颗掷之。如掷 2 点或 6 点、10 点，下家（指右手一家，下同）得第一张，对家得第二张，上家（指左手一家，下同）得第三张，自己得第四张；如掷 3 点或 7 点、11 点，对家得第一张，上家得第二张，自己得第三张，下家得第四张；如掷 4 点或 8 点、12 点，上家得第一张，自己得第二张，下家得第三张，对家得第四张；如掷 5 点、9 点，自己得第一张，下家得第二张，对家得第三张，上家得第四张。得东者坐东位，得南者坐南位，得西者坐西位，得北者坐北位，各依位置，不得推让。

〔牌目〕凡牌有三张一样的，叫暗坎。有四张一样的，叫暗杠（暗杠式须将杠牌四张覆于桌上，揭晓一张或三张）。自己有暗坎三张，而他家来一张，叫明杠（明杠式亦须将杠牌置于桌上，但不覆下，与碰同例）。杠家须于井圈最后一幢（牌尾），补抓一张。三张相连，叫顺子（如一、二、三筒或四、五、六万）。两张相连，叫搭子（如二、三索或七、八万）。两张相连，而只有一门进张，叫边张（如一、二筒或八、九万）。两张不连，而中间一门可进，叫嵌张（如二、四筒或三、五万）。两张一样叫对子。牌中有对，无论上下对家打出，均可以碰（叫满台飞）。搭子可以吃，但须是上家打下；如同时别家要碰，要先别家碰，如顺子既齐，仅有一对一搭，其对子即称麻将头，其搭子即可以求和，称之为等张。

〔洗牌〕洗牌，主要由对过的两家（大致是庄家及对家）洗牌，旁边两位稍为帮助，则不致冲撞。在洗的时候，手面要平直，出手要均匀，务必使牌分配均匀，牌面向下。

〔砌牌〕将牌洗乱后，每人砌成 18 对，排成方形。这方形名叫井栏圈，圈内称之河，各家出之牌掷于河内靠自己的一边，不得乱丢别处。

〔庄家〕牌砌好后，由坐东位者先以骰子两颗掷庄，如掷 5 点、9 点，东位为庄家；如掷 4 点、8 点、12 点，北位为庄家；如掷 3 点、7 点、11 点，西位为庄家；如掷 2 点、6 点、10 点，南位为庄家，不是庄家的，称为闲家。

然后，轮流坐庄，如果庄家赢了，可以连续坐庄，到别家赢了，再向下轮。

〔门风〕按逆时针方向排列，第一个人是庄家，东风是门风；第二个人本门风是南风；第三个人（即庄家对面的人）本门风是西风；第四个人本门风是北风，庄家变动时，门风也就相应随之变动。

〔取牌〕取牌需先开门，方法有多种，现有常用的是：

由庄家用骨骰掷之，如掷 5 点、9 点，为庄家自己开门；掷 4 点、8 点、12 点，为上家开门；掷 3 点、7 点、11 点，为对家开门；掷 2 点、6 点、10 点，为下家开门。开门时按照骰子的点数，数去幢数（如 5 点，即数去 5 幢，余类推），挨次取牌。每次每人取 4 张，计 3 次，并得 12 张，庄家再取一张，再隔一幢取一张（谓之跳浜），庄家成 14 张，闲家也各再取 1 张，各成 13 张，然后，庄家开打，各家轮流抓打。

〔摸牌〕这是打麻将所以有趣的一个因素，用拇指掀牌背，以中指摸牌面，倘能多多练习，除了六索及九索，或有些雕刻不甚明显的万子以外，便可以一摸即知。

〔打牌〕打牌的技巧，在于要使人不能十分明了你所打出的一张牌，究竟是抓进来的一张，还是原先已经有的一张，每人有每人的打牌方式，但切忌故意做作，将好几张牌故意混合之后，而打出一张，这似乎缺少风度，并耽搁了时间。用一种简单的手法，就是和最近手边的一张牌调换或不换，然后出，这是最标准的打法。

〔乱整牌〕这是麻将入局者必需熟练的整理方式：把 13 张牌竖起的时间，不必一对一对地，或一顺一顺地放在一起，而让其自然地竖起，这一种技巧，固然要习惯方能实施，却有二种好处：

一是使其他三家不能猜透你手中的牌。

二是强逼你自己随时随刻要注意到自己的牌的组合和可能的变化，这一来可思虑周到，不致于突然摸进一张有关的牌，或上家打一张有关的牌而不知所措。

〔抓黄〕“抓黄”——意思是牌打到尾后，四家牌都不算和。到什么时候算“抓黄”，各地规定不一，有的以剩 7 幢（即 14 张）为准，有的以剩 10 幢为准，最普遍的是以剩 13 张为准。

有人抢自己的明杠，需让别家优先，如开杠后三家俱无人和出，方可声明自己抢杠和出。

五门齐——把麻将分为五个门类：东、南、西、北为一门，中、发、白为一门，筒、索、万各为一门，凡一副牌和出时五门俱齐，即加一番，这种番头的名称也有人称为“五福临门”。

缺一门——福建人称“断色”，指在牌和出时，筒、索、万三门中缺一门。但此种情况极易遇到，似不应有一番。

小三元——和出时中、发、白中有两种碰出或成坎，其余一种为一对（如中、发两碰，白板一对）。

圈风——习惯以四圈为一局，在第一圈时，东风为圈风，第二圈南风为圈风，依次类推，东风圈时，谁家和出时有东风碰出或暗坎，均有一番，南、西、北依此类推。

三节拉（混）——指和出时有三碰（或暗坎），而数字恰成一、四、七、二、五、八，或三、六、九，如有一筒碰出，四索一坎，七万一杠者即是。

全双数——指对对和和出时均为双数，如二、四、六、八之类。

全单数——恰与全双数相反，对对和和出时，所有对子、碰子，或坎杠均为单数。

混一色——和出的牌中仅有筒、索、万三种花色中的一种，但可混杂中、发、白、东、南、西、北风之类。

混龙——和出的牌，数字联贯而花色不同，如一副牌中有一、二、三万，四、五、六索，七、八、九筒三顺者即是。注意花色必需为三种，否则便非混龙。

中、发、白、本门风、圈风中任何一种牌持有三张以上者（碰出、暗坎、明杠、暗杠）即计一番，有二种、三种、四种者计二、三、四番。

三相逢——和出时有三顺数字相同，而花色不同。

〔二番〕不求人——直到和出为止，始终未曾求过人（不吃、不碰），是自摸和出的，14张牌一齐摊下来。

全求人——四顺吃出或碰出，单钓而和出的牌也是别人所打，即所有的牌全靠人家供给。

清带么——和出时，所有四顺一对均为筒、索、万，而且具带么九，但不可混杂东、南、西、北、中、发、白之类。

老少和——其限制较清带么更为严格。俗称么、二、三一顺为“小老虎”，七、八、九一顺为“大老虎”。老少和出时有大、小“老虎”，但需无碰子、坎子等。

清四碰——或称平四碰，即连碰四碰而和出，并无坎子，并非听麻将头而和出的对对和。

七对——能将所有的牌成为六对及一张时，不问六对有无顺子，只要那一张又成一张时即算和出。

双般高——凡有三顺相同，或三碰（内中也可有坎）相连接者，如二、三、四三顺，或二万一碰，三、四万各一坎，均可。

四暗坎——和出时有四暗坎。

三节拉（清）——指和出时有三碰（或暗坎），同为一色，而数恰成一、四、七，二、五、八，或三、六、九，如有一筒一碰，四筒一坎，七筒一杠者即是。

全素——指和出时，所有的牌，不论是碰出，吃出，或顺子坎子等，均属素色，所谓素色，限定为：发财、东、南、西、北风、二、三、四、六、八索，因上述各牌的颜色非蓝即绿，均为素色。

清龙——是指和出的牌中，有一、二、三、四、五、六、七、八、九筒，或索，或万，连贯或三顺，九张为一色。

小四喜——和牌时，四门风中有三门各持有三张以上，而其中一门作为麻将头的。

三色同坎——和出时有三暗坎数字相同，而花色不同。

十三不搭——和出的牌，除东、南、西、北、中、发、白外，筒、索、万必须是一、四、七、二、五、八、三、六、九组合。

〔三番〕清一色——和出的牌，全部由一种花色的牌构成，没有一张字牌。

扣听——是指出手的牌已经达到听牌的状态。这时即可宣告已经扣听，并把全部手中的牌面朝下扣起来，以后除所需的和牌之外，不能再更动任何一张牌，这样的牌和出加三番。

双龙抢球——和出的牌，为一筒做麻将头，一、二、三、七、八、九万，一、二、三、七、八、九索。

〔满贯〕杠上开真花——所谓开真花者，是指五筒，因它形状象梅花，因此杠上抓到五筒和者，则为满贯。

海底捞真月——所谓真月者，是指一筒，因它形状象月亮，所以凡海底捞到一筒而和者即是。

抢真杠——如杠上抓到二索和者，则为满贯，因二索形状像竹杠。

风花雪月——风花雪月是一奇特的番头，名称却甚雅。其意义为：风指东、南、西、北风中的一种。花为五筒，雪为白板，月为一筒——如一副牌和出时，此四种牌俱，则为满贯。

大三元——和出时中、发、白三种牌俱碰出或成坎。

全球——指和出的牌，不论是碰出、吃出，或顺子、坎子等均为绿色。仅限于发财及二、三、四、六、八系。

万绿丛中一点红——脱胎于全球，但对绿的限制较宽，凡是索子均可。但必须有中风一对，或中风钓麻将头和出。

天和——凡庄家起手的牌，顺子即齐，麻将头也有，随手可和，谓之天和。

地和——凡闲家起手的牌，即有顺子，又有麻将头，或为单钓已经等张，而庄家第一张打出即和者，谓之地和。

十三老——由三种花色的幺、九牌，七张字牌（即四风及中、发、白）组成，但其中有一张是重张，以作为麻将头，共 14 张牌。

大四喜——持有四门风牌各三张以上的和牌。

清一色兼一条龙（清龙）。

九莲宝灯——清一色的牌，听张后自一至九，张张均可以和，和出后谓之九宝灯，如做筒子一色，一筒一坎，九筒一坎，中间二、三、四、五、六、七、八筒，即筒子张张可和，索子、万子亦同。

风一色——和出的牌中，全部为中、发、白、东、南、西、北，而无筒、索、万者即是。

〔麻将的计和〕

小幺（即筒、索、万的二、三、四、五、六、七、八）：

一碰——两和。一坎——四和。明杠——八和。暗杠——十六和。

幺、九与非坐风或非圈风的风子：

一碰——四和。一坎——八和。明杠——十六和。暗杠——三十二和。

中、发、白及坐风或圈风：

一对——两和。一碰——四和（加一番）。一坎——八和（加一番）。

明杠——十六和（加一番）。暗杠——三十二和（加一番）。

和出者得加底和，底和在原始规则上为加十和，现行普遍为加二十和至五十和不等。如遇加番，将和数和底数加在一起后一同加倍。

加番则每有一番加一倍，有两番时再加倍（即将原和数乘四），三番、四番依此类推。

和出者自摸、嵌挡、麻将头，均加两和。所以自摸嵌挡加四和，而中、发、白及坐风、圈风钓麻将头自摸者为六和。

现行习惯，凡遇和数有零数者一律加至整数，如两和，为十和。但此仅指最后和数而言，如三十二和起番之三番，应是二百六十和（三十二乘八，

原本应得二百五十六），而非三百二十和（并非三十二当作四十再乘八）。

和数到达最高数时，叫满贯，即封顶的意思。

多少和为满贯为自行规定，一般是五百和为满贯。

若累积和数为五十和，一番为一百和，两番为二百和，三番为四百和，四番则为八百和，如满贯定为五百和，则四番也只能算五百和了，五番六番也是如此。

卡拉 OK

现在唱卡拉 OK 的人越来越多。随着科技进步和人们生活水平的不断提高，人们的娱乐活动丰富起来，单是卡拉 OK 厅就层出不穷，好多家庭干脆自己置机器随时可玩，由各级组织召集的卡拉 OK 比赛也屡见不鲜，会唱的，不会唱的，唱得好的，唱得一般的，都有机会一试身手了。你想唱好卡拉 OK 尽展你的风采吗？你想在唱歌的时候发现你本身具有的但并未被你认识的另一面吗？读读下面这一节，想你会有的收获的。

卡拉 OK 基础知识

“卡拉 OK”一词源于日本，卡拉是日语“空”的意思，OK 是英语 ORCHESTRE（管弦乐队）的简略音。卡拉 OK 即伴唱音乐，亦称“无人乐队”。卡拉 OK 是在本世纪 70 年代，由日本商人高城喜三郎发明的，最初用来为艺人练歌而灌制的乐队伴奏音乐。在我国卡拉 OK 被称为“自动伴唱机”或“伴奏带”。

这种音响设备最早出现在日本的一些小吃店、酒吧等公共娱乐场所，除了供顾客欣赏预先录制的音乐外，人们还可以在该机的伴奏下，即兴演唱，并通过机内的混响系统合成，当场播放。后来，人们干脆把利用这种音响设备演唱歌曲的活动形式称作“卡拉 OK”。

卡拉 OK 活动在短短十多年的发展过程中，经历了两次革命。首先，以往的音乐欣赏面对演奏舞台或耳对音响器材，主、客体之间有一定距离。卡拉 OK 却缩短了主客体之间的距离，消除了听与唱之间严格的界限，由艺术欣赏发展到艺术实践。这无疑是一次革命。其次，它使音乐演奏、欣赏舞台、酒吧进入家庭，使音乐传播和欣赏的空间大为拓展，这又是一次革命。

简便易唱的卡拉 OK，使青年人真正找到了一种崭新的娱乐形式，一种能够表达自我的方法。过去，他们只能听歌星演唱通俗歌曲，今天，他们拥有了卡拉 OK，可以亲临其境，亲自演唱他们所喜爱的歌。

卡拉 OK 演唱简单，旋律平稳，演唱随意，不需太多的技巧，歌词通俗易懂，生活气息浓郁，易于传唱。同时，通俗歌词一般写得质朴真实，揭示人生真谛，与青年人憎恶喜好的情感一拍即合。

同时它使青年人参与意识增强，自我得到相应扩展，潜能得到自然发展，情感得到正常渲泄，潇洒一回，整个身心都得到发展。

卡拉 OK 活动是一种精神现象。它通过艺术形象感染人，对人们的思想感情、行为规范起着潜移默化的影响，有助于提高整个民族的精神道德水准。

卡拉 OK 是音乐艺术的审美，它帮助人们发现美、认识美、热爱美、追求美，并且为爱美的人们提供了艺术实践的机会。比如《篱笆·女人·狗》中的歌词：“生活是一条藤，总结着几颗苦涩的瓜；生活是一首歌，吟唱着人

生悲喜交加的苦乐年华”，给人们以深沉、质朴的审美情趣，人们只要理解了歌词的深刻内涵，就会被深深打动。

卡拉 OK 唱的是理想、人生、友谊、爱情和人类的高尚的情怀，人们可以从中受到强烈的感染和教育。比如《让世界充满爱》可以激发人们热爱和平的感情。

卡拉 OK 可以调节人们的精神，使人的身心得到放松和愉悦。

卡拉 OK 的特点

卡拉 OK 要具有良好的环境条件，才能更好地适应青年人追求浪漫情调的心理特征。那么怎样才能创造一个良好的卡拉 OK 环境呢？首先，我们必须了解卡拉 OK 活动的构成要素。卡拉 OK 是人们在室内通过电声视屏进行伴唱的自娱自乐的活动形式，所以，人员、场地、视屏、唱台、灯光、音响以及整个活动场所的装饰与布局，便成为卡拉 OK 活动所不可缺少的要素。这些要素便构成卡拉 OK 环境。

卡拉 OK 场地是开展卡拉 OK 活动的重要条件之一。一般说来，卡拉 OK 场地大小没有严格规定。场地的大小应根据参加人数的多少来确定。场地过大显得人员稀松，不容易形成气氛；场地狭小则显得拥挤，也容易破坏气氛，影响情绪。可供业余时间举办卡拉 OK 活动的场地很多，诸如舞厅、咖啡厅、休息室、活动室、教室甚至家庭等。

在卡拉 OK 装饰上，要注意高雅而又富有时代特征，使青年人的情操在典雅、大方的卡拉 OK 环境中得以熏陶。

卡拉 OK 分为单一伴唱、擂台比赛和歌舞并举等形式。对于单一伴唱的卡拉 OK，在场地装饰上可本着幽雅的风格进行，窗户可以挂上深色不透光的窗帘，室内的灯光要相对柔和并且要暗，最好以壁灯为主，墙上可挂上用玻璃镜框镶嵌的风景或人物画，画的背面衬以灯光。对于擂台比赛的场地可采用活泼的风格进行装饰，灯光可以明亮些，壁画可以选择带有对抗意味的风格进行装饰，歌舞并举的卡拉 OK 装饰接近于舞厅，应配置以交替转换的灯光效果。

卡拉 OK 的布局结构是否合理，直接影响到效果，在整个卡拉 OK 环境中，要注意唱台、视屏、灯光以及音响位置的布局。唱台的位置通常设在较为显著的地方，能够同时使演唱者和其他人享受到歌曲的欢乐。视屏的位置应该让在场的所有人都能清晰地看到视屏上的字幕，位置既不能过高又不能过低。卡拉 OK 的灯光位置应适当，光度一般以暗为主，柔和淡雅的灯光比较适宜卡拉 OK 的环境。音响是卡拉 OK 的“心脏”，它的位置应以整体布局、整体效果来确定。

卡拉 OK 的布置环境要有艺术气氛。要使卡拉 OK 环境的布置产生艺术的氛围和效果，关键在于把握住卡拉 OK 环境条件的各部分。如室内的摆设、装饰、音响效果、灯光照度以及各种所需物品的质量等。

组织卡拉 OK 活动

在开展卡拉 OK 活动中，举办者的组织与设计能力是十分重要的。在举办这一活动时，举办者应注意选好时机和活动形式，组织好卡拉 OK 比赛与评

分。

时机的选择。卡拉 OK 活动在时机选择上的适应性是很强的。它可以配合一定主题随时开展。一般青年团体和共青团组织开展的卡拉 OK 活动，是有主题的活动，为了配合主题应尽量选择贴近主题内容的歌曲。国庆节、“五一”劳动节、“七一”党的生日，应选唱歌颂祖国、赞美劳动创造、歌颂党的歌曲。元旦、春节则可以演唱除旧迎新、憧憬未来主题的歌曲。集体联欢采用卡拉 OK 活动方式，可以充分调动参加者的积极性，鼓励大家的参与行为。青年组织与共青团活动，采用卡拉 OK 演唱方式，“五·四”青年节、青年艺术节，开展卡拉 OK 活动，能使节日过得轻松愉快。青年组织在慰问离休干部、退休工人、模范英雄人物时，表演几首卡拉 OK，可以收到“一首歌曲暖热一颗心”的效果。

时间的把握。开展卡拉 OK 活动，要掌握好时间，没有时间上的节制，不仅会影响工作学习和他人生活，还会影响个人的身体健康，甚至会乐极生悲。

演唱方式与活动形式。一个内容可以由一种形式表现出来，也可以用多种形式表现。表现形式越丰富，表现的内容就越深刻。

卡拉 OK 活动的演唱方式主要有独唱、对唱、重唱、合唱、联唱、点唱等。活动形式有自娱式、擂台式、卡拉 OK 游戏等。

独唱是由一个人持话筒演唱，是卡拉 OK 活动中采用最普遍的一种方式；对唱式一般由一名男歌手与一名女歌手合作演唱；重唱是由两名以上歌手共同演唱，多为一男一女合作，假如是同性歌手配合，合作者的声部应有差别并和谐，才能取得较好的艺术效果；合唱式是在卡拉 OK 机上进行，领唱以一至二人为宜，合唱部分由听众合作完成；联唱式是把一首歌曲或数首歌曲连在一起，由数名歌手按一定顺序演唱下来；点唱式是有目标点歌手点歌曲的演唱。自娱式是指卡拉 OK 在家庭和较小的场合进行；擂台式是采用打擂台的方式组织演唱活动，分为单人对抗和集体对抗两种类型；卡拉 OK 游戏是用游戏的方式组织卡拉 OK 演唱，可以为活动添情趣。

卡拉 OK 歌曲比赛。随着卡拉 OK 活动的日益普及，卡拉 OK 歌曲比赛便应运而生。组织比赛，应该注意把握好下列环节：一是要做好比赛的准备。包括成立机构，落实经费、场地、器材及时间保障，发出比赛通知，挑选确定主持人等；二是要做好比赛过程中的几项工作，包括初赛、复赛、决赛；三是要做好宣传与总结工作；四是确定评比的标准及方法。包括评判标准的制定与执行。

卡拉 OK 演唱技巧

卡拉 OK 演唱有屏幕前的演唱和卡拉 OK 磁带伴奏演唱两种。卡拉 OK 录像带、影碟和磁带，绝大部分是录制的流行歌曲，因此，演唱卡拉 OK 也就是演唱流行歌曲。卡拉 OK 的演唱技巧属于流行歌曲的演唱技巧，只要学好了流行歌曲的演唱技巧，也就能很好地演唱卡拉 OK。

选择适合自己的 OK 带及曲目

首先，要在音域上适合自己。每首歌都有它的音域，最高到什么音，最低到什么音，在选取的时候应该弄清楚。爱好者往往忽略这个问题，选择了在音域上不适合自己演唱的歌曲，因而得不到好的效果，因此，一定要本着在音域上适合自己这一原则，选用适合于自己演唱的 OK 带和曲目。如果你还

不大了解自己的音域，就要进行测定。在键盘上以“A”调为基准，向下唱，看自己最低能唱到哪个音，向上唱，看自己最高能唱到哪个音。记清楚自己的音域，记清楚自己最佳的音区，在选OK带曲目的时候，看这首歌的最高和最低音在哪里，用自己的音域去衡量，看是否合适。如不适合，即使自己很喜欢，也不宜选唱。

其次，要在音色和演唱风格上适合自己。人的喉头、声带和喉、咽、口、鼻等腔体的大小，都会导致发音音色上的区别。作为唱歌，大致有高音音色、中音音色、低音音色之分，从演唱方法的类型来说，又有美声演唱的音色、民族演唱音色和流行演唱的音色之分。

音色和风格有着一定联系。那么你的音色是怎样的呢？是抒情的还是粗犷的，是明亮的还是暗哑的，是适合于唱民间风格的歌曲，还是适合于唱舞厅风格的歌曲，是适合唱邓丽君的歌曲还是适合唱潘美辰的歌曲，是适合唱齐秦、王杰的歌曲，还是适合唱童安格、谭咏麟的歌曲。总之，自己的嗓子的特点是什么，在风格上靠近哪个歌星，就选用哪个歌星的OK带。

因此，在选择OK带的时候，除了音域上一定要适合自己，在音色上和演唱风格上也要适合自己。

学唱流行歌曲是从模仿入手的。但是模仿不是生吞活剥，或照葫芦画瓢，而应该学人之长，发挥自己的长处和特点。歌星的演唱风格几乎没有一个是相同的。他们最大的长处就是充分发挥了自己嗓音条件的优势，在自身嗓音条件的基础上去创造最出色的演唱。他们都是你唱你的优势，我唱我的优势，各走各的路、各过各的桥，绝不跟在别人后面跑。对于初学者来说，从模仿入手，是一个现实的办法，只有自己发掘属于自己的特点，才有希望唱出来。

掌握好音准和节奏

卡拉OK演唱，节奏是第一位的。卡拉OK带不像乐队伴奏，演唱者必须以卡拉OK带为中心。演唱要和OK带伴奏的节奏吻合。如果要自由发挥一点，也不能脱离它的节奏搞自由，否则就会乱套。怎样才能做到与OK带的节奏吻合呢？第一，要熟歌。歌不熟，谈不上在节奏上与OK带吻合的问题。第二，熟歌之后，再关掉OK带歌的那个声道，用带子的音乐伴奏。节奏唱不准，可打着拍子跟着歌唱，直到唱得跟歌的节奏完全一样为止。音唱不准怎么办？一般在键盘乐器上听音阶、音程。自己弹或请人弹，跟着唱。用心听，不准就及时纠正。除了听音阶、音程外，还需要弹歌曲，开始弹一些简单的歌曲，用心听，跟着琴唱。在音不准的地方，反复弹，反复唱，直到唱对为止。

唱出韵味

诗有诗韵，歌有歌韵。没有韵味，如饮白开水，就失去了艺术价值和欣赏价值。情，是韵味的基础，风格是韵味的特点，语言与旋律结合的声腔的韵律是韵味的主要表现，感觉是演唱韵味的关键。音乐的本质是感情。歌曲的旋律、节奏、唱词都是人的感情表现的一种方式。呼吸方法和发声方法、唱法，都不过是表达歌曲的外在因素，而不是灵魂。方法再好，技巧再高，但演唱情绪“苍白”，那么，这种演唱，则是没有生命力的演唱。没有韵味，也不可能打动人。因此，演唱者在自己的演唱中必须注入感情，注入生命力，让自己感情的脉搏跳动起来，让自己的心灵之火燃烧起来，去感染听众，激动人心，演唱才有意义。

许多歌星很注重情感的渲泄。《我想有个家》是大家熟悉的歌曲，这是台湾歌星潘美辰之作。她在演唱这首歌的时候是很动情的。有一次她在进录

音室录这首歌的时候，她要求把录音室的灯熄灭掉，而当她走出录音室的时候，眼眶都是红红的，说明她在演唱时流下了激动的泪水。由此，有人还以为她没有温暖的家。其实，她有爸爸、妈妈、哥哥，他们都很爱她，她有一个温暖的家。这说明，她在演唱时很“投入”，很动情地表达了歌曲。

动情的歌来自动人的生活，动情的演唱出自于动情的歌。台湾有一对相爱的青年男女，两人都把对对方的爱深藏心底。有一天，当男友离开故土去美国求学的时候，女友仍然沉默着。可是当男友登上飞机即将离去的一刹那，她才忍不住狂奔而至。童安格听了这段故事以后，被这种深深的情感所动，于是挥笔写下了《其实你不懂我的心》这首名曲。当童安格含情唱到“你说要远行，暗地里伤心，不让你看到哭泣的——眼睛”时，声音沙哑凄厉，听了以后使人顿感一阵酸楚。这种声音的沙哑凄厉，正是演唱韵味的表现，充分表达了人世的生活之情。

要唱出韵味，还要注意掌握歌曲的风格。正因为歌曲各有风格特点，才有艺术和欣赏价值，才会给人们带来艺术享受。演唱者要善于区分和辨析歌曲的各种不同的风格。歌曲的风格及其演唱一般都具有地方性、民族性、时代性的特点，流行歌曲也不例外。地方性受地理环境特点、民间风情习俗、文化传统及方言等的影响。时代性也是影响歌曲风格的重要因素。30年代我国只有黎锦辉式流行歌曲，80年代初，我国才开始流行邓丽君的歌曲。由于时代的变迁，我国内地才有了流行歌曲的品种。直到80年代末，我国才诞生了中国自己的摇滚乐，从此给某些流行歌曲注入了新的风格特点。

运用好话筒

卡拉OK演唱、流行歌曲演唱都离不开话筒。话筒的灵敏度很高，哪怕是轻微的演唱、轻微的气息，通过话筒都能听得很清楚，因此，要求演唱者有控制声音的本领。做到自然而又有控制的演唱，遇到很强劲的声音，应该将话筒适当拉开。卡拉OK演唱，声音的感觉和控制需要通过话筒来练习和调整。因此，想演唱好，最好不要离开话筒练习，离开话筒演唱将又是一种感觉。卡拉OK演唱持话筒的姿势要自然而美观。应将手握在话筒的中部，太靠头太靠尾都不好看。以大拇指能按到话筒开关为宜。话筒要成为整个演唱表演的一部分，使话筒不仅成为唱的工具，而且成为演的工具，使演唱者形象更为生动活泼。

参加卡拉OK比赛并且要取胜，必须注意做好以下几点：

1. 赛前准备

赛前准备包括选定曲目、精心练唱、练好出台、争取实践。赛前曲目选得好，就为成功创造了有利条件，曲目选得不好，参赛往往失败。曲目选定以后，如果是平时已练习好的歌曲，赛前要抓紧复习，如果是新选定的，一定要练得心中有数。在熟练以后，多用OK带音乐伴奏练唱。演唱包括演和唱两部分。因此，出台给人的印象十分重要。台风是竞赛中评判的内容之一。台风包括出台的形象、气质和表演及退场，对于这些都要在赛前进行练习。在练唱完以后，重在实践。比如在本单位联欢会上，上台演唱，有条件的可在舞厅客串，或在卡拉OK厅演唱，使自己熟悉上台和在大庭广众之中演唱。

参加卡拉OK比赛，要准备好参赛服装。比赛前，要了解舞台情况、灯光情况、有没有面光、有没有底幕、底幕颜色等情况。参赛服装的颜色最好不要与底幕颜色重复。

比赛的舞厅灯光较暗时，服装以鲜为好，以亮为好。这里的“鲜亮”并

非指的是大花大朵，而是鲜明透亮的意思，即灯光比较暗时，服装的颜色就不能灰暗，要求鲜明，要能把演唱者的轮廓清楚地显露出来。因此，白的、红的、米黄的等鲜明的颜色比较好。如果灯光比较亮，那么黑色就是很好的舞台服装颜色。服装的风格最好与演唱的风格一致，包括鞋子都要考虑到，整个看上去应给人美观大方、鲜明优雅的感觉。

2. 选择参赛曲目

选择参赛曲目不能单纯追求曲目的新颖而忽视自己的特点。不能超过自己的能力去追求高难度，而要立足于完好地发挥自己所长。要选择自己有把握的拿手歌曲，不要选自己练不好，心中无数的歌，要选自己喜欢、感兴趣的歌，这样有利于唱得得心应手，不要选自己不想唱的歌。要选在调子上、音域上都适合于自己的歌，不要选那种高音唱不上去低音唱不下来的歌。要选在风格上和自己对路的歌，不选与自己气质相反的歌。

3. 发挥自己的优势。

卡拉 OK 比赛是演唱的竞赛，发挥自己的优势十分重要。要力争唱得动听、动情、动人。

在掌握好音准和节奏的基础上，要充分发挥自己嗓音之长，注意应有的音长。如果你的嗓音是抒情类型的，唱潘美辰的歌，那么音色既要柔和又须醇厚；如果是演唱孙国庆的歌，如《篱笆墙的影子》，音色则须粗犷、刚劲。要发挥自己的优势，还须掌握好歌曲的风格，表达好歌曲的语言语气，收好乐句的尾音，使声腔富于韵律，同时，唱法要得当，该用轻声则轻声、该用劲声则用劲声。

4. 稳定情绪、争取印象分

在卡拉 OK 比赛关键时刻，要有良好的精神状态和竞技状态。在赛前要休息好，精神要饱满，不要临赛时感到疲劳。候赛时要静心酝酿，要唤起强烈的表现欲望。上场后，心要像镜子一样平静，只等音乐响起。演奏开始后，要注意激起自己的情绪，迅速投入音乐之中。切忌杂念，杂念可能破坏临场发挥，导致一败涂地。

争取印象分，就是演唱者的仪表、气质、台风、形象要给评委和观众留下一个好印象。出台时，要求神情自若、步履轻盈、洒脱自然。退场时要有礼貌，显得有素养。这样，才能征服评委和观众，博得满堂喝彩和雷鸣般的掌声。

卡拉 OK 活动的礼仪

文艺舞台只是极少数文化圈内人的专利，但是，卡拉 OK 却属于每一个人。在这里，人人都是歌星。

卡拉 OK 礼节

礼节是人类社会法典以外的“法律”，对人同样起着约束作用。随着人类文明程度的提高，人们越来越注重在娱乐和社交活动中的行为举止，以得到别人的尊敬与信任。

参加卡拉 OK 比赛的歌手由站起、走向舞台到在会上站稳的十几秒钟里，给观众留下的印象较深，对歌唱的成败与否关系很大。一般说来，演唱者上台时，有主持人介绍，应向主持人颌首微笑致意。然后走向舞台合适的位置站好，向观众行注目礼或鞠躬，以创造一个融洽、和谐、信任的良好气氛。

此时，演唱者应显得落落大方，从容不迫，精神饱满。如果一步三晃、扭捏作态，会给人以轻佻的感觉。

在演唱时，演唱者应抬头、挺胸、直腰、收腹，双手自然放置，两脚之间要分开一些距离。总之，要给观众留下稳健潇洒、生气勃勃的印象。决不能弯腰驼背，或者长时间背对观众，这样会显得懒散、松垮和不负责任。

当演唱结束时，演唱者应该向观众点头示意，含笑退场。不宜失去常态，仓促退场。如遇观众以掌声表示感谢时，应立即向观众鞠躬，或颌首，或注目以示回谢。

在演唱过程中，如遇非礼行为（如起哄、叫倒好等），演唱者不应恶语相加，过于计较，应展示自己的大度和修养。

卡拉 OK 演唱仪态

仪态主要是指人的动作和表情。一个人的仪态是他内心世界的外部表现。要想在舞台上展示自己优美自然的仪态，演唱者应克服怯场心理。

演唱者的面部表情贵在自然，富于变化，切忌拘谨木然。眼神要看着观众，与观众形成交流，动作手势要大方、得体、干净、利落、自然恰当。

卡拉 OK 演唱服饰

服饰，不仅是人类为满足生理需要的物质“外壳”，也是展示个性和情趣的标志。参加卡拉 OK 活动，服饰十分重要。

除了服装的款式，还包括装饰品的选择和颜色搭配。

服装体现人的修养，表现人的外在和内心的美，同时，还具有面具意义，扮演着社会生活中的众多角色。

当代的服装款式主要向着精美、古雅、奇特和新潮发展。选择和设计服装款式，要符合时代精神、社会风尚和民族审美意识。

服装的配色要与环境、与人和谐统一。一般说来，黑、白、灰是配色中的最安全色，它们最容易与其他色彩搭配取得良好的效果。如要引人注目，可选用醒目的红色调；展示自信、坚强，可选择深蓝、新绿和活泼的青莲色；如表现端庄、高雅，应选择黑色。理想的颜色搭配，可表现含蓄典雅、潇洒浪漫、热情奔放。要选择适合自己个性的主色调，以达到和谐的境界。

卡拉 OK 设备的选择、使用及保养

卡拉 OK 伴唱机简介

卡拉 OK 伴唱机在卡拉 OK 中占居重要位置。它集功率放大、延时回音、演唱效果为一体。卡拉 OK 伴唱机主要由三部分组成。前置电路采用低噪声，高增益放大电路作前置放大。功放电路采用集成块为功率放大。混响系统采用电荷耦合器件和 B·B·D 斗链式延时器，使人感到声音来自宽阔的空间、空旷的山谷，犹如身临其境。

卡拉 OK 伴唱机可与录像机、电视机配合在一起，使人可以手持话筒，欣赏着画面，随着音乐和字幕节奏高歌一曲。使青年朋友在余音缭绕之中感到自己置身于一个音乐天堂之中，品尝自己成为歌星的滋味。

卡拉 OK 伴唱机的选择

我国目前正在流行的卡拉 OK 伴唱机种类繁多，其功能特点大同小异。主要有：

多路话筒输入，可作多种形式演唱。话筒声调各自调节，设有高低音调，

调节人声的清晰度，注重还原效果，并可清除噪声。

和谐混音设备，配备回音系统、回音效果，深度可调，能产生共鸣，使人感觉歌声更加动听。

可与录像机、镭射影碟机、长式录音机、组合音响连接，并可由演唱者混音合成的歌声输入录音机进行录音。

在选购伴唱机时，首先看一看外观，然后了解一下它具有哪些功能和附件是否齐全。接着再试听一下音质。试音质的时候，先不接录像机音乐信号，把伴唱机音量放在最大位置，听一听机器的噪音是否明显，音量开大时有轻微的丝丝声是正常的。

卡拉 OK 机音箱的选择和使用

音箱是卡拉 OK 机的重要组成部分，也是卡拉 OK 机的终端之一。

音箱应注意避免放置在容易碰撞、受潮和热冷变化较大的地方，以免木板裂开，出现机振和短路现象。把电源插入音箱时，要注意把卡拉 OK 伴唱机的音量调节到最小值，这样可以防止功率突然增大而烧毁元件。同时，每次用后都要及时切断电源，以免影响使用寿命。音箱中场声器相位校准，组合式音箱中各高、低扬声器的相位必须一致，不然就会影响放音效果。此外，音箱的后面必须密封，箱内吸音材料的厚度要适当。

上述这些方面，可作为选购音箱时考虑。

卡拉 OK 设备的使用

卡拉 OK 盒式录音带分为左右两个声道，一个声道为音乐伴奏，另一个声道为歌词。使用时，只要将声道转换纽调至音乐伴奏一方即可。

在拥有电视机、录像机的家庭中，只要配上一台卡拉 OK 伴唱机、卡拉 OK 录像带、音箱及话筒，就可以形成一个小型音乐中心。

卡拉 OK 录像设备的使用方法如下：

第一，连接电视机与录像机，将录像机所有的一根射频线一端置于电视机的天线插座，另一端置于录像机后面标有天线输出字样的插头。

第二，将录像机的音频输出线插入卡拉 OK 伴唱机音频输入端，包括左右两声道。

第三，将音箱线左、右两声道分别接入卡拉 OK 伴唱机后面功率输出端，红色为正极，黑色为负极。

第四，将麦克风插入卡拉 OK 伴唱机的话筒插座。

第五，将电视机、录像机、卡拉 OK 伴唱机的电源接通。

第六，装入卡拉 OK 录像带开始放像。

卡拉 OK 伴唱机的保养

卡拉 OK 伴唱机要放在通风、干燥的地方，不得放置在潮湿和高温的地方；不要让易燃物、金属物或液体掉进机器的小孔内，以免损害机器；在移动机器时，切忌撞击、振动；断开导线时，要拿住插头拔出；机器应放在离磁场较远的地方。

出现故障时，应及时检修排除。

舞

跳舞是深受广大群众喜爱的一种社交形式，是人们沟通情感的一种形体语言，也是一种有益身心健康的体育活动。在舞蹈形式当中，尤以交谊舞最

流行。

交谊舞基础知识

交谊舞起源于欧洲、非洲，是在民间舞蹈的基础上逐渐演变而成的，如“华尔兹”等。后又溶入拉丁美洲阿根廷的“探戈”、古巴“伦巴”、巴西的“桑巴”等，并逐渐在城市舞会中定型。自16世纪起，交谊舞在欧洲发展成一种普遍的社交方式。常跳的交谊舞有快华尔兹、慢华尔兹、探戈、伦巴、布鲁斯等。男女舞伴成对成双，在音乐声中翩翩起舞。

交谊舞热情奔放但不狂暴，抒情而不轻薄。跳交谊舞以舞姿体现美的韵律，人们在优美的乐曲中消除疲劳，获得美的享受。

国际标准交谊舞，是一种国际性的社交活动舞蹈。它源于各国的民间舞蹈，是在古老民间舞蹈基础上的演变与发展。早在20世纪，欧洲一些国家，对民间舞蹈进行去粗取精的加工，形成了“宫廷舞”。这些舞蹈拘谨做作，早已失去了民间舞原有的自由活泼的风格。它只在宫廷盛行，专供贵族欣赏。宫廷舞经过几个世纪的演变，直到法国大革命，宫廷解体，宫廷舞才进入平民社会，变成了每个公民都可以跳的交际舞。这一时期的舞姿庄重典雅，舞步严谨规范，颇具绅士风度。

舞步舞姿舞风

优美的交谊舞令人心旷神怡、飘然若仙，要达到和进入这种境界，必须要注意音乐的节奏、舞步、舞姿以及舞伴间的动作和谐。同时，还要特别重视各种舞蹈风格、特点，运用人体感觉去体现和欣赏各种音乐的内容。

交谊舞的舞步比较多，一般分为四类：按舞步的复杂程度可分为平步（常步）和花步；按舞步速度可分为快步和慢步；按舞步的运行方向可分为前进、后退、左侧步（左前、左后）、右侧步（右前、右后）、横步（左横、右横）；按舞种可分为探戈步、伦巴步等。

平步是指男女舞伴以类似于平常走路的方式进退或左右移动而不带有其他复杂动作的舞步。花步的程式复杂，转体及造型动作具有紧凑的连接。

舞步的快慢是指每分钟舞动步数或舞动一步所占拍数的多少而言。每分钟跳的步数多或跳一步所占的拍数少即为快步，反之即为慢步。如慢四步（4/4），舞曲每分钟为26小节，每小节四拍，其中慢步一步占两拍，快步一步占一拍，慢慢快快共四步需占六拍，那么舞者每分钟应当跳68步。

男伴向自己的正前方进步的舞步动作叫前进步；反之，男伴向自己的正后方退步的舞步动作叫后退步。

男伴向自己的左前侧方进步所做的舞步动作叫左前侧进步；反之，男伴向自己的右后侧退步所做的舞步动作叫右后侧退步。

舞姿是指跳舞时的姿势或姿态，它包括预备舞姿和舞中舞姿。预备舞姿又分“闭式”、“半闭式”、“开式”三种，舞中舞姿主要指在整个舞动过程中的行步花步变换、头部摆动、视觉方向、重心移动、上下肢动作的协调以及预备舞姿的保持等诸多方面。

闭式舞姿是预备舞姿的一种形式。是指男女舞伴双方完全相对而立的一种姿态。不论是跳自娱性交谊舞，还是国际标准交谊舞，闭式舞姿都是采用得最普遍的一种姿势。

开式舞姿也是预备舞姿的一种形式，是指男女舞伴双方不完全相对而立

的一种姿态。一种是右侧开式，即女伴在男伴身体的右侧，双方身体的正向平面不重叠或略有重叠；另一种是左侧开式，即女伴在男伴身体的左侧，双方身体的正向平面不重叠或略有重叠；右侧开式男伴起步向左前方；左侧开式男伴起步向右前方。开式舞姿在华尔兹中应用较多。

半闭式舞姿仍是预备舞姿的一种形式。是指男女舞伴双方面朝同一方向的一种姿态。

华尔兹舞以舞中“皇后”而著称。它以旋转为主配合其他舞步花样，舞姿起伏回旋，柔和舒展，高雅流畅，特别是慢华尔兹可将这一风格特点表现得淋漓尽致。

布鲁斯舞的行步速度比较缓慢，给人以稳健、深沉、悠闲之感。它的舞步节奏有快与慢的变化，特别是在连续跳快拍花步动作时，稳健中有活泼，深沉中含朝气，悠闲而潇洒。

探戈舞被誉为“舞中之王”，由于它在行步速度的快慢、舞步距离的大小、舞程方向等方面变得多而快，转体摆间突然快捷、动作干练，加上音乐的强烈节奏，给人以奔放、潇洒、挺拔而又朝气蓬勃、充满青春活力的感觉。

伦巴舞的舞步自由、轻快、活泼、浪漫，特别受中青年朋友的喜爱。

狐步舞是模仿狐狸奔走动作而创造的一种交谊舞。舞步狡黠圆滑、变化多端，跳起来十分有趣。

舞会礼仪及妆饰

交谊舞会是一项高雅文明的娱乐活动。舞者应具有高尚的情操和文明的行为。

在舞会上要注意男女舞伴的礼貌邀请。男舞伴要主动邀请女舞伴跳舞，女舞伴应当热情地应邀起舞。有时女舞伴也可以邀请男舞伴，被邀请的人一般不要拒绝。起舞后，要围绕舞池中心朝逆时针方向行进，切忌横冲直撞，旁若无人。在跳舞中，不要讲话，要专心听音乐，通过音乐的节奏、韵律，获得美的享受。进入舞场不要吸烟，叼着烟卷跳舞是极不文明的行为。

出席舞会的男性，衣装应整洁，要穿上适合自己体型和能够充分展示个性的服装。要充分体现男性潇洒的风度。

出席舞会的女性，一般要进行妆饰。要合理选用化妆品，对脸部进行妆饰，用浓妆突出轮廓，用淡妆娇嫩肌肤。要根据自己体型的特点，合理着装，同时，巧妙灵活地搭配颜色，使独具色彩的服装为自己增添光彩和魅力。

现代交谊舞

伦巴

伦巴舞源于古巴的民间舞蹈。它的特点是上体比较自由，左右胯轮流向两侧扭动。它的音乐是4/4拍子，舞步的基本节奏是两快一慢，一个快步占一拍，慢步占二拍。

基本舞步有侧踏步、前进后退步、方形步、交叉步。

1. 侧踏步

男舞步：

1拍：左足向左侧踏一步；2拍：右足向左足并步，右足尖触地；3、4拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，右足尖触地，重心落在左足；5拍：右足向右侧踏步；6拍：左足向右足并步，左足尖触地；7、8拍：右

足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，左足尖触地，重心落在右足。

女舞步：

1 拍：右足向右侧踏一步；2 拍：左足向右足并步，左足尖触地；3、4 拍：右足向右侧踏一步，左足稍拖向右足并步，左足尖触地，重心落在右足；5 拍：左足向左侧踏一步；6 拍：右足稍拖向左足并步，右足尖触地；7、8 拍：左足向左侧踏一步，右足稍拖向左足并步，右足尖触地，重心落在左足。

伦巴舞花样主要包括单手相牵侧身分合、左右换位、“V”字形进退、交叉步接转体等。

2. 单手相牵，侧身分合

预备姿势：男女舞伴并排站立，男右手与女左手相牵，面朝一个方向。

男舞步：

第一个八拍：1—4 拍：完成左侧踏步；5—8 拍完成右侧踏步。第二个八拍：1 拍：男女舞伴脱手，右足为轴，同时右转 90°，左足在右足前着地；2 拍：右足向左足并步，同时右转 90°；3、4 拍：男伴左手与女伴右手相牵，同时左足在原地踏一步，右足向左足并步；5—8 拍：完成右侧踏步。

女舞步：

第一个八拍：1—4 拍：完成右侧踏步；5—8 拍：完成左侧踏步；

第二个八拍：1 拍：男女舞伴脱手，同时右足尖在左足尖处着地，足尖朝前，左转 90°；2 拍：左足向右足并步，同时左转 90°；3、4 拍：女伴右手与男伴左手相牵，同时右足在原地踏一步，左足向右足并步；5—8 拍：完成左侧踏步。

慢华尔兹

华尔兹属于三步舞，亦称“圆舞”，它起源于 12 世纪的德国和奥地利的农民舞。它的特点是第一拍步子稍大，第二、三拍步子小。波浪起伏，流畅回旋。

慢华尔兹基本舞步主要包括前进后退波浪步、方步、前后交叉步、左右旋转步等。花样主要有单手相牵转体 180°、两手相牵绕轴心转圈、男女交替转体等。

1. 前进后退波浪步

男舞步：

1 拍：左足前进一大步；2 拍：右足前进一小步；3 拍：左足向右足并步；4 拍：右足前进一大步；5 拍：左足前进一小步；6 拍：右足向左足并步。

女舞步：

1 拍：右足后退一大步；2 拍：左足后退一小步；3 拍：右足向左足并步；4 拍：左足后退一大步；5 拍：右足后退一小步；6 拍：左足向右足并步。

2. 花样舞步：单手相牵转体 180°

预备姿势：男女舞伴并排站立，面朝一个方向。

男舞步：

1 拍：左足前进；2 拍：右足前进，足尖朝右，同时身体右转 90°。3 拍：左足与右足并步；4 拍：右足前进一步，上体右转 90°，同时男女舞伴脱手；5 拍：左足前进，同时男伴左手牵女伴右手；6 拍：右足向左足并步。

女舞步：

1 拍：右足前进；2 拍：左足前进，足尖朝左，同时身体左转 90°；3 拍：右足并左足；4 拍：左足前进一步，上体左转 90°，男女舞伴脱手；5

拍：右足前进，女伴右手与男伴左手相牵；6拍：左足向右足并步。

慢四步

慢四步舞曲源于美洲黑人，是一种具有忧伤感的乐曲，传入英国后，被改造成节奏缓慢，节拍明显的舞厅舞。舞步的特点是每个小循环采用四步，起步都固定同一只脚（男左女右）。

慢四步的基本舞步包括前进正步、后退正步、自由步等，花样有牵动女伴转圈，指示女伴成“V”字形站立，右错位进退，女伴前进折回等。

1. 前进正步

男舞步：

1拍：左足后退，有足后退与左足并步。2拍：右足前进，左足前进与右足并步。3拍：左足前进。4拍：右足前进。

女舞步：

1拍：右足前进，左足前进与右足并步。2拍：左足后退，右足后退与左足并步。3拍：右足后退。4拍：左足后退。

2. 花样：牵动女伴转圈

男舞步：

1拍：左足后退，右足与左足并步。2拍：右足前进，左足与右足并步。3拍：左足原地踏步，同时左手顺时针方向牵动对方右手，暗示女伴右转身。4拍：右足原地踏一步。

女舞步：

1拍：右足前进，左足与右足并步。2拍：左足后退，右足与左足并步。3拍：右足向右侧进短步，足尖朝后，右转180°。4拍：左足向右足旁着地，继续右转180°。

快四步

快步舞源于英国，这种舞一般以四步为准，快四步的特点是舞步轻短圆滑流畅，它的风格活泼轻快，优雅洒脱，它的音乐是4/4或2/4拍子。

快四步的基本步法包括前进步、后退步、原地手牵手、顺转步、逆转步等。花样有进退转头，男女单手相牵转体180°，单手相牵转圈等。

1. 前进步

男舞步：

1拍：左足前进。2拍：右足前进。3、4拍：左足前进，右足与左足并步。

女舞步：

1拍：右足后退。2拍：左足后退。3、4拍：右足后退，左足与有足并步。

2. 花样：进退转头

预备姿势：男女舞伴“V”字形站，成握抱姿势，两臂伸直端平。

男舞步：

1拍：左足前进。2拍：右足原地踏步。3、4拍：左足后退，腿伸直足尖着地，同时，上体稍向后仰，并向左后方转头，左臂、手腕由前向上往后摆至胸前，肘朝前，肘略高于手腕部，与女伴前臂靠拢，右足在原地踏步。

女舞步：

1拍：右足前进。2拍：左足原地踏步。3、4拍：右足退步，腿伸直足尖着地，上体稍向后仰，同时向左后方转头，右臂腕向后弯，肘朝前，肘高

于手腕部，与男伴前臂靠拢，左足在原地踏步。

快华尔兹

即快三步，又称“维也纳华尔兹”，源出于奥地利山区民间乐舞。华尔兹节奏清晰，旋律优美，旋转较多，旋转角度大，轻松活泼，欢快热烈。

基本步主要包括前后交叉步、前进后退并合步、右旋转步、速转步等。

1. 前后交叉步

男舞步：

1拍：左足掠过右足向右前方进步，上体右转45°。2拍：右足向右前方进步，足尖着地。3拍：原地休止。4拍：右足掠过左足向左前方进步，上体左转45°。5拍：左足向左前方进步，足尖着地。6拍：原地休止。

女舞步：

1拍：右足向左足后方退步，上体左转45°。2拍：左足向左后方退步，足尖着地。3拍：原地休止。4拍：左足向右足后方退步，上体右转40°。5拍：右足向右后方退步，足尖着地。6拍：原地休止。

2. 花样：斜向走步

预备姿势：男女伴并排站立，面朝一个方向，男女左手相牵于女伴左肩上方，男女右手相牵于男伴身体前方。

男舞步：

1—3拍：右足向左前方（8位）进一步。4—6拍：右足向右前方进一步。

女舞步：

1—3拍：右足向左前方进一步。4—6拍：左足向左前方进一步。

探戈

探戈舞源于中、西非的民间舞蹈。探戈舞被誉为“舞中之王”。探戈舞步幅较大，运步时足掌放平，身体无须起伏，舞步稳健，顿挫有力。

探戈舞的基本舞步主要包括：斜向进退步、转体步、横行步、交叉摇腿进退步。花样组合有22步、16步、20步等。

1. 斜向进退步

男舞步（S表示慢步，Q表示快步）：

S. 左足向左后侧退步，屈膝成后弓步，重心在左足。右足前进一小步，成前弓步，重心在右足，左足跟提起，足尖触地。

Q. 左足向左前侧进步。右足向左前侧进步。

S. 左足向左前侧进步，重心在左足。

女舞步：

S. 右足向右前侧进步，屈膝成前弓步，重心在右足。左足向后退一小步，成后弓步，重心在左足，右足跟提起，足尖触地。

Q. 右足向右后侧退步。左足向右后侧退步。

S. 右足向有后侧退步，重心在右足。

2. 花样组合：16步

预备姿势：男女成闭位舞姿。

男舞步：

S. 左足向左后方退一步，成左后弓步，重心在左足，右足尖触地，退一小步。左足插向女伴两足间，重心在右足，同时左转90°，左足背伸直，足尖触地。

Q. 左足前进一步。右足前进一步。

S.左足前进一步，成左前弓步，右足跟提起，同时帮助女伴倒体下腰。右手托起女伴，两人摆头向前，眼视前方，重心在右足。

Q.左足前进一步。右足前进一步。

S.左足前进一步，右转 90°，成左侧弓步，同时左臂从前向后屈肘，眼视右足。右腿踝、膝、髋关节伸直。左足与右足并步，肘高手低，男女伴前臂合拢。

Q.左足前进一步。右足前进一步。

S.左足前进一步，重心在左足，上体左转 180°，同时左臂从后抽前伸直，右足背伸直，向后摆腿。右足与左足并步。

Q.左足原地踏步，右足原地踏步，右手牵动女伴右转 360°。

女舞步：

S.右足向右前方进一步，成右前弓步，重心在右足，左足前进一小步。左足为轴，重心在左足，同时右转 90°，右足在左足前触地。

Q.右足前进一步。左足前进一步。

S.右足前进一步，左转 180°，倒体下腰，重心在左足。

Q.右足前进一步。左足前进一步。

S.右足前进一步，左转 90°，成右侧弓步，同时右臂从前往后屈肘，眼视左足，左腿踝、膝、髋关节伸直。右足与左足并步，右肘抬高，前臂与男伴前臂合拢。右足前进一步。左足前进一步。

S.右足前进一步，重心在右足，上体右转 180°，同时右臂从后向前伸直，左足背伸直，向后摆腿。左足与右足并步。右转 360°。

国际标准交谊舞

布鲁斯

布鲁斯是由英国皇家舞协公布的“国际标准交谊舞”中的一种。布鲁斯舞曲起源于美国的黑人音乐——哀歌。后来传入英国，英国人把它改造成一种旋律比较缓慢、抒情的舞蹈。

布鲁斯舞的基本步法很多，这里只介绍两种。

1.后退前进步

男女舞伴相对站立

慢：男伴左脚后退，随后右脚后退，两脚并拢，身体上升。

快：男伴左脚前进，身体下降；女伴右脚后退，身体下降。

快：男伴右脚前进，两脚并拢，身体上升；女伴左脚后退，两脚并拢，身体上升。

慢：男伴左脚前进，身体下降；女伴右脚后退，身体下降。

2.左转身步

慢：男伴左脚前进，同时左脚掌向左转，上身向左侧转；女伴右脚后退，随之右前脚掌向左转，同时上身向左侧转（微后仰）。

快：男伴右脚向右横一步，女伴左腿向左横一步。上身平直。

快：男伴左脚向右脚并步，身体上升；女伴右脚向左脚并步，身体上升。

慢：男伴右脚后退，同时右前脚掌向左转，上身微仰向左侧转，重心在右脚；女伴左脚前进，然后前脚掌向左转，上身稍前倾并向左侧转，重心在左脚。

快：男伴左脚向左侧横一步；女伴右脚向右侧横一步。

快：男伴右脚在左脚旁并步，身体上升；女伴左脚在右脚旁并步，身体上升。

慢华尔兹

华尔兹又称三步舞或圆舞，华尔兹舞有明显的起伏动作，舞步比较圆滑。这里介绍两种慢华尔兹舞步：

1. 前进后退步

前进后退步分前进步与后退步。男女舞伴相对站立，身体上升，前脚尖踮起。

嘭（一拍）：男伴左足前进一大步；女伴右足后退一大步。身体微升。

叉（一拍）：男伴右足斜前方跨一步；女伴左足斜后方跨一步。

叉（一拍）：男伴左足向右足并拢，身体下降，女伴右足向左足并拢，身体下降。

嘭（一拍）：男伴右足前进一大步，身体上升，女伴左足后退一大步，身体上升。

叉（一拍）：男伴左足往左前方斜跨一步；女伴右足往右后方斜退一步。

叉（一拍）：男伴右足向左足并拢，身体下降；女伴左足向右足并拢，身体下降。

后退步与前进步相对应。男伴从左足后退开始，女伴则从右足前进开始。

2. 侧交叉进退步

这种舞步分前进侧交叉与后退侧交叉步。

男女伴站成侧步舞姿，身体错开，左胯相靠。

嘭（一拍）：男伴左足前进，身体稍前倾；女伴右足向右后侧退步，身体稍后仰。

叉（一拍）：男伴右足向右前侧进一步，重心移至右足，身体前侧不变；女伴左足向左后侧退步，重心移至左足，身体继续保持后仰。

叉（一拍）：男伴右足掌向左转 45°，同时左足向右足并拢，身体下降；女伴左足掌向右转 45°，同时右足向左足并拢，身体下降。

嘭（一拍）：男伴右足向女伴右侧前进，身体上升并稍前侧，重心在右脚；女伴左足向左后侧退步，身体上升并稍后仰，重心在左脚。

叉（一拍）：男伴左足向左前侧前进，重心移至左脚，身体继续保持前侧；女伴右足往右后侧退步，重心移至右足，身体仍稍后仰。

叉（一拍）：男伴左足掌向右转 45°，右足向左足并步，身体下降；女伴右足掌向右转 45°，左足向右足并步，身体下降。

后退侧交叉从男伴左足向右足后侧退步，女伴右足向男伴右侧进步开始，与前进侧交叉步相对应。

快华尔兹

快华尔兹旋律轻盈，快速旋转，情绪活泼动人，令人兴奋。

快华尔兹舞步较多，这里只介绍最常见的舞步：左右旋转步。

1. 左旋转步

嘭（一拍）：男伴左足向前进一步，身体同时向左转 90°，上身并随之向左侧斜，女伴左足后退一步，身体同时向左转 90°，上身稍后仰。身体上升。

叉（一拍）：男伴同时右足踏于左足侧继续向左转 45°；女伴左足踏于

右侧，身体同时继续向左转 45°。

又（一拍）：男伴左足向右足并步，身体继续向左转 45°；女伴右足向左足并步，身体继续向左转 45°。身体下降。

2. 右旋转快步步法原理同左旋转步相对应。

伦巴

伦巴舞是双拍子的男女对舞。跳伦巴舞时，两胯轮流向两侧扭动，上身自由舒展，舞蹈动作跨度不大，一般是在一个固定地方进行舞蹈。伦巴舞步繁多，这里介绍最常见的一种舞步——平跨步。

男女伴呈伦巴标准舞姿站立。

第一拍：男伴左足向左侧横跨一步；女伴右足向右侧横跨一步。

第二拍：男伴右足在左足旁踏地，右胯向右摆动；女伴左足在右足旁踏地，左胯向左摆动。

第三拍：男伴右足向右侧横跨一步，重心移至右足；女伴左足向左侧横跨一步，重心移至左足。

第四拍：男伴左足在右足旁踏下，同时，右足稍微向上提起，左胯向左侧摆动；女伴右足在左足旁踏下，同时左足稍微向上提起，右胯向右侧摆动。

第五拍：男伴右足向右侧横跨一步，重心移至右足；女伴左足向左侧平跨一步，重心移至左足。

第六拍：男伴左足在右足旁点地，落地后左胯向左侧摆动；女伴右足在左足旁点地，落地后右胯向右侧摆动。

第七拍：男伴左足向左侧平跨一步，重心移至左足；女伴右足向右侧平跨一步，重心移至右足。

第八拍：男伴右足在左足旁踏一步，右胯向右摆动，左足向上稍提起；女伴左足在右足旁踏一步，左胯向左摆动，右足向上稍提起。

狐步舞

狐步舞又叫狐走舞，由美国喜剧舞蹈演员哈利·福克斯创造，因而又叫福克斯。

狐步舞是模仿狐狸走路时的姿态，经过艺术处理后组织而成的。它是一种用足跟平滑前进的舞步。

这里介绍一种最具狐步舞特色的舞步——羽步。六拍中共舞四步。

慢（二拍）：男伴右足前进一步，女伴左足后退一步。

快（一拍）：男伴左足沿右足前进方向，经右足旁边向前进一步（斜进）；女伴右足经左足旁后退，当经过左足位置后，右足就应略向左移，身体同时往左稍倾。

快（一拍）：男伴右足经过左足旁前进，并向右上方稍斜出；女伴左足经右足旁后退一步，左足位置与右足位置成一直线，身体略向左转并下伏。

慢（二拍）：男伴左足经右足旁前进并略向右上方斜出，身体略起；女伴右足沿左足边缘作曲线形后退，身体略起。

快步舞

快步舞与华尔兹、狐步舞，是国际标准交谊舞中三种最重要的舞步，也是国际社交界最为流行的舞步。它的特点是节拍松轻活泼，给人以欢快之感。这里介绍快步舞中最为流行的一种舞步——摆尾舞步。

慢（二拍）：男伴左足曲线形前进，前进到左足跟右足尖平行位置时停止，女伴右足后退一步。

慢（二拍）：男伴右足越左足尖向前进一步，女伴左足越过右足后方向后退一步。

快（一拍）：男伴左足前进到右足位置的后半步处停下来；女伴右足后退，退到左足前半步的位置。

快（一拍）：男伴右足越过左足前方向右偏上位置出一步；女伴左足从右足后面向左横出一步。

快（一拍）：男伴左足前进一步，此时男伴身体方向已与起步时相同；女伴右足向左足后方退一步。

快（一拍）：男伴右足经左足后方向左侧前进；女伴左足经右足前方向右侧后退一步。

快（一拍）：男伴左足经右足前方，向左方进一步；女伴右足经左足后方，向后退一步。

慢（二拍）：男伴右足向前进一步；女伴左足向后退一步。

探戈

现代探戈舞起源于非洲中西部的一种民间舞蹈——探戈诺舞。后来，探戈舞传入欧洲，受到欧洲民间舞的影响，形成了三种各具特色的流派：西班牙式探戈，舞步顿挫有力；意大利式探戈，保留了墨西哥式探戈舞的优雅洒脱的风格；英国皇家式探戈，既稳健挺拔，又洒脱优美。

这里介绍英国皇家式探戈中最基本的舞步之一——前弓后箭步。

快（一拍）：男伴左足掌擦地向前迈一大步，呈弓形，右足挺直如箭，脸朝右侧；女伴右足掌擦地向后滑出一大步，左足呈弓形，脸朝左侧。女伴左足后退向左足并步，双脚稍弯曲，面朝右侧。

快（一拍）：男伴右足前进抽左足并步，双膝稍弯曲，面朝右侧。

快（一拍）：男伴右足掌擦地向后滑一大步，呈弓形，左足挺直如箭，面朝左侧；女伴左足掌擦地向前滑出一大步，右足呈弓形，左足挺直如箭，面朝右侧，男女伴又呈前弓后箭步。

