

<<健美操体育舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<健美操体育舞蹈>>

13位ISBN编号：9787040169652

10位ISBN编号：7040169657

出版时间：2006-7

出版时间：高等教育出版社

作者：黄宽柔、姜桂萍/国别：

页数：565

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健美操体育舞蹈>>

内容概要

《健美操体育舞蹈》是为配合《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》的实施，由教育部组织编写的普通高等学校体育教育专业教材。

本教材遵循科学性、实用性、创新性的原则进行编写，全书分上下两篇共9章，从理论和实践两方面分别介绍了健美操与体育舞蹈的基本理论、基本技术、锻炼设计、练习方法，教学指导、创编原则等内容。

由于本教材内容丰富，形式多样，具有较大的选择性，也适用于普通高等学校本、专科，中等职业学校及成人教育学院的选修课教学，还可作为课外健美操、体育舞蹈锻炼和训练的参考用书。

<<健美操体育舞蹈>>

书籍目录

上篇 健美操第一章 健美操基本知识第一节 健美操运动概述第二节 健美操锻炼指导第三节 健美操的组织教学第四节 健美操的观赏指导第二章 健美操基础调练第一节 健美操基本动作训练第二节 健美操身体能力训练第三节 竞技健美操基本难度动作训练第三章 健美操套路实践第一节 健身健美操第二节 竞技健美操第三节 时尚健美操第四章 健美操创编指导第一节 健美操造型创编第二节 健美操队形设计第三节 健美操音乐选配第四节 健美操套路创编下篇 体育舞蹈第五章 体育舞蹈基础知识第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈健身处方的设计与评价第三节 体育舞蹈的教学与编排第四节 体育舞蹈的术语及竞赛常识第五节 体育舞蹈的欣赏第六章 标准舞基本技术第一节 标准舞基本舞蹈姿势第二节 华尔兹基本技术第三节 探戈基本技术第四节 维也纳华尔兹基本技术第七章 拉丁舞基本技术第一节 拉丁舞基本舞蹈姿势第二节 伦巴基本技术第三节 恰恰基本技术第四节 牛仔舞基本技术第八章 舞蹈的基础练习第一节 姿态基础练习第二节 把杆基础练习第三节 舞步基础练习第九章 舞蹈的拓展练习第一节 中国民族舞蹈第二节 外国民间舞蹈第三节 校园集体舞第四节 大众交谊舞附录1 健美操常用英语词汇附录2 体育舞蹈常用英语词汇参考文献

<<健美操体育舞蹈>>

章节摘录

二、健美操锻炼方案的设计 (一) 确立健美操锻炼的目标 不同年龄、性别、身体素质、兴趣爱好、职业特点的人进行健美操锻炼的目的不尽相同, 健美操锻炼的目标也有所不同。在制定健美操锻炼方案时首先要确立自己的锻炼目标。

1. 少年儿童参加健美操锻炼的目标 青少年参加健美操锻炼大多数是为增强体质, 促进生长发育, 形成正确的站立、行走、坐卧等身体姿态; 发展综合素质, 尤其发展动作的协调性和灵敏性, 提高节奏感、韵律感和表现力。

同时, 通过健美操锻炼培养少年儿童经常参加体育锻炼的良好习惯, 掌握健美操锻炼的方法。树立吃苦耐劳、持之以恒的精神。

2. 中青年参加健美操锻炼的目标 中青年人通过健美操锻炼培养对健美操锻炼的兴趣, 掌握健美操锻炼的方法; 形成正确的身体姿态, 愉悦身心, 缓解工作和生活中带来的压力。

特别是女性朋友大多是想通过健美操锻炼, 减去体内多余脂肪, 塑造优美的形体。

也有一部分青年人则是为了通过健美操的学习, 提高身体素质和有氧代谢能力, 掌握健美操的基本动作、基本技术, 参加竞赛活动, 为以后自我锻炼打下基础。

3. 老年参加健美操锻炼的目标 老年人随着生理功能的下降, 各种身体疾病便随之出现, 老年人参加健美操锻炼的目标是想减去多余的脂肪, 减缓或预防老年性疾病的发生, 提高健康水平。

通过锻炼掌握健美操锻炼的原则、方法, 养成锻炼身体的好习惯。

(二) 选择健美操锻炼的内容 随着社会的进步和健身行业的不断发展, 以及不断满足健身锻炼者的各种需求, 健美操的种类和练习内容也呈现出多样化的趋势。

锻炼者可根据不同锻炼目标和自己的兴趣爱好选择不同的锻炼内容。

以下介绍当前最流行的、用途最广的几种有氧健美操, 供练习者参考:

<<健美操体育舞蹈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>