

<<体育舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<体育舞蹈>>

13位ISBN编号：9787040310252

10位ISBN编号：7040310252

出版时间：2005-11

出版时间：张瑞林、邹静、宋强、等高等教育出版社 (2011-03出版)

作者：张瑞林，等编

页数：180

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>

<<体育舞蹈>>

内容概要

《体育舞蹈（第2版）》是在遵循第一版“指导思想明确、突出教育功能、围绕健康促进、强调个性发展、彰显文化特色”的编写基础上，进一步强调了系列教材的实用性、针对性等特点。

<<体育舞蹈>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 普通高校体育教育要求第四节 校园体育文化第二章 体育舞蹈与健康第一节 体育舞蹈与身体健康第二节 体育舞蹈与心理健康第三节 体育舞蹈与社会适应第三章 体育舞蹈发展概况第一节 体育舞蹈的起源与发展第二节 我国体育舞蹈的开展第三节 我国高校体育舞蹈的开展第四章 体育舞蹈基础知识第一节 体育舞蹈基本知识第二节 体育舞蹈各舞种简介第五章 摩登舞基本舞步及套路第一节 华尔兹第二节 探戈第三节 快步舞第四节 狐步舞第六章 拉丁舞基本舞步及套路第一节 伦巴第二节 恰恰恰第三节 牛仔舞第四节 桑巴第七章 体育舞蹈编排及练习方法第一节 体育舞蹈的编排第二节 体育舞蹈的练习方法第八章 体育舞蹈竞赛组织第一节 体育舞蹈竞赛特点第二节 体育舞蹈竞赛组织方法第三节 体育舞蹈竞赛裁判工作第九章 体育舞蹈欣赏第一节 体育舞蹈欣赏概述第二节 体育舞蹈欣赏的内容第三节 体育舞蹈欣赏的培养途径附录一 舞蹈概述附录二 大学生体质测试评分表附录三 大学生心理健康自评量表(SCL-90)附录四 大学生社会适应测试量表参考文献

<<体育舞蹈>>

章节摘录

版权页：插图：人们通过富有鲜明生动的体育舞蹈，可引起情感的愉悦，获得精神上的满足，从而在愉悦中接受审美教育。

如体育舞蹈中所表现的情节、内涵及集体配合的默契，都能使欣赏者意识到人类情感的融洽、和谐，生活情趣的高雅，给人以审美教育，从而端正人们的行为举止，树立良好的礼仪风范。

参与体育舞蹈的学习，实际上也是审美教育的过程，大学生可以接受塑造健康、健美的形体美、姿态美的审美教育，同时也受到了锤炼意志品质的审美教育。

3.体育舞蹈能促进智力发展智力表现的物质基础是大脑。

在正常情况下，人的左、右脑既分工配合又互递信息，协同作用产生人的智力。

如果大脑忙闲不均，智力的进一步发展会受到影响。

对大学生来说，在注重左脑开发的同时，必须加强对其右脑的开发，使左右脑相对均衡地得到发展。

实践证明，体育、音乐、美术是开发右脑的最佳学科。

而体育舞蹈正好涵盖了上述三类，它通过音乐的作用、优美的舞姿与造型对左右侧肢体施加影响，使左右脑同时得到相应的锻炼和均衡发展，进而达到增强智力发展的效果。

体育舞蹈是有氧运动，能保证大脑的能量物质和氧气的充足供应，使大脑神经细胞发育健全。

大脑神经细胞的分支和突起增多，有利于接受更多的信息。

体育舞蹈最大的特点是动作变化快，动作受大脑的支配，所以体育舞蹈练习总是伴随着复杂的智力活动，给大脑和神经系统提供各种刺激信息，有利于提高大脑皮质活动的强度、协调性和灵活性，可以培养敏锐的感知能力，良好的注意力和记忆力。

在进行体育舞蹈锻炼时，脑部血液和氧气供应充足，体内各种酶的活性增强，血糖水平增高，有利于加速疲劳的消除，使人头脑清醒，思维敏捷，精神焕发。

4.体育舞蹈能促进意志品质的改善体育舞蹈的特点之一是具有竞技性，即比成绩、拿冠军。

它作为一项体育竞技项目，对舞蹈者的个人技术要求很高，同时也要求选手具有良好的专项素质。

体育舞蹈是把人类美的思想感情通过身体运动表达出来的一种艺术，是一种艺术化的体育。

体育舞蹈不仅能增强体质、完美形体，还能丰富他人的精神世界，锻炼和培养人的意志品质和进取精神。

<<体育舞蹈>>

编辑推荐

《体育舞蹈(第2版)》：全国高等学校体育教学指导委员会审定。

<<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>