

<<体育舞蹈与健身操>>

图书基本信息

书名：<<体育舞蹈与健身操>>

13位ISBN编号：9787122065612

10位ISBN编号：7122065618

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：张春生，滕晓磊 主编

页数：117

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>

<<体育舞蹈与健身操>>

内容概要

本书是高等院校公共体育课程教材，分上、下两篇，共13章。

上篇体育舞蹈：主要为体育舞蹈的基本内容、起源和在我国的发展现状，对中西方舞蹈的文化进行了比较，同时介绍了拉丁舞、摩登舞的基本技术、音乐和基础套路，体育舞蹈的竞赛规则裁判法和术语中英文对照。

下篇健身操：主要为健身操的概念和发展趋势，大众健身操的基本技术、音乐和套路，自我检测的方法、医务监督和营养保健指导，形体训练的方法等内容。

本书通俗易懂、图文并茂，每章节内容的后面配有思考题，可作为本科院校的体育舞蹈与健身操的教材，也适用于高职高专、成人教育教学使用，还可以作为广大社区居民锻炼身体的自学教材。

<<体育舞蹈与健身操>>

书籍目录

上篇 体育舞蹈	第一章 体育舞蹈概论	第一节 体育舞蹈的内容和分类	思考题	第二节	
节 体育舞蹈的创立和发展	思考题	第三节 体育舞蹈的价值	思考题	第四节 高校	
开展体育舞蹈的作用	思考题	第五节 体育舞蹈音乐的选择和与中国舞蹈文化的比较	思		
考题	第二章 拉丁舞	第一节 拉丁舞的握持姿势和手位	思考题	第二节 恰恰恰	
思考题	第三节 伦巴舞	思考题	第四节 牛仔舞	思考题	第五节 桑巴舞
思考题	第六节 斗牛舞	思考题	第三章 摩登舞	第一节 摩登舞的站立姿势和握持姿势	
思考题	第二节 华尔兹	思考题	第三节 探戈	思考题	第四节 狐步
思考题	第五节 快步	思考题	第六节 维也纳华尔兹	思考题	第四章 团体舞(集体
舞)	第一节 团体舞的四大要素	思考题	第二节 团体舞编排的原则	思考题	第五
章 体育舞蹈记写方法和名词术语中英文对照	第一节 体育舞蹈的记写方法	思考题	第二节 体育舞蹈名词术语中英文对照	思考题	第六
节 体育舞蹈名词术语中英文对照	思考题	第六章 体育舞蹈的竞赛和裁判	第一节 体		
育舞蹈的竞赛知识	思考题	第二节 体育舞蹈比赛的评委规则和记分方法	思考题	下篇	
健身操	第七章 健身操概述	第一节 健身操的起源与发展	第二节 健身操分类与作用		
思考题	第八章 形体训练	第一节 形体训练	第二节 形体训练方法	思考题	第九
章 大众健身操	第一节 大众健身操概念与锻炼价值	第二节 大众健身操套路组合	思		
考题	第十章 不同风格的健身操	第一节 拉丁健身操	第二节 踏板健身操	第三节	
跆拳道健身操	思考题	第十一章 健身操的音乐	第一节 健身操音乐的特点和作用	第二	
节 健身操音乐的选配方法	第三节 健身操音乐的选配注意事项	思考题	第十二章 创编		
健身操的基本原则	第一节 创编健身操的目的性和针对性	第二节 健身操的创编步骤			
第三节 有氧健身操运动量的设定	第四节 有氧健身操运动创编中应避免的八大误区	思考			
题	第十三章 健身操的自我监测和医务监督	第一节 健身操的自我监测	第二节 健身操		
锻炼的原则	第三节 健身操锻炼与饮食	思考题	参考文献		

<<体育舞蹈与健身操>>

章节摘录

第一章 体育舞蹈概论 第一节 体育舞蹈的内容和分类 体育舞蹈是一项能引领人们在快乐境界中锻炼身体、抒发情感的体育运动，它既是娱乐，也是运动，还是哲学，更是艺术。体育舞蹈是动态地、直观地展示人的生命状态的视觉艺术，它以多姿多彩的人体动作为载体来表现人的思想、人的感情。

一、体育舞蹈的内容分类 体育舞蹈也称国际标准舞，按照内容划分分为三大类：拉丁舞、摩登舞、交谊舞。

三大类舞蹈又包含了17种舞：拉丁舞包括伦巴、恰恰恰、牛仔舞、桑巴、斗牛舞5种舞；摩登舞包括华尔兹、探戈、快步、狐步、维也纳华尔兹5种舞；交谊舞包括布鲁斯（慢四）、华尔兹（慢三）、维也纳华尔兹（快三）、快四（又分南京小拉舞、湖南快四和北京平四）、伦巴、探戈、吉特巴7种舞，共17种舞蹈。

近些年又增加了团体舞，由6对或8对选手集体跳拉丁舞或摩登舞，跳出各种变化莫测的队形。

从2007年开始又增加了莎尔莎舞（通常简称“莎莎”）、肚皮舞、时尚街舞、阿根廷探戈舞、单人拉丁舞、单人摩登舞。

本教材主要介绍拉丁舞和摩登舞两部分。

.....

<<体育舞蹈与健身操>>

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>