

图书基本信息

书名：<<健美操与体育舞蹈/高等学校体育选项课系列教材>>

13位ISBN编号：9787308025034

10位ISBN编号：7308025039

出版时间：2003-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：浙江省高校体育教材编委会 编

页数：186

字数：233000

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>

## <<健美操与体育舞蹈/高等学校体育选项>>

### 内容概要

本书是想让强壮重回你的身体，使你在运动中尝到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

来吧！

参加到运动中来吧！

只要你参与，就会发现：健康在你的身边。

快乐在你的周围。

自信在你的心里！

书籍目录

- 第一章 健美操入门
  - 第一节 健美操概述
  - 第二节 健美操与当代大学生的价值取向
- 第二章 健美操基础知识及其应用
  - 第一节 健美操的构成元素--基本步伐
  - 第二节 健美操的术语和图解
  - 第三节 健美操的创编
  - 第四节 健美操与美感训练
- 第三章 健美操与音乐
  - 第一节 走进音乐
  - 第二节 音乐与健美操的关系
  - 第三节 健美操音乐的选择与应用
- 第四章 健美操与自我保健
  - 第一节 健美操运动的生命基础
  - 第二节 健美操与形体评价
- 第五章 健美操实例
  - 第一节 形体舞蹈组合
  - 第二节 把杆练习
  - 第三节 形体健美操
  - 第四节 拉丁健美操
  - 第五节 搏击健美操
  - 第六节 初级健美操
  - 第七节 中级健美操
  - 第八节 高级健美操
- 第六章 体育舞蹈--现代人的新兴课程
  - 第一节 世界通用的“情感语言”
  - 第二节 体育舞蹈的兴起与发展
  - 第三节 体育舞蹈的内容、分类及其特点
  - 第四节 体育舞蹈的运动价值
- 第七章 体育舞蹈的基本知识与技巧
  - 第一节 有关图表、术语介绍
  - 第二节 体育舞蹈舞姿的基本要求
  - 第三节 体育舞蹈的技巧
  - 第四节 体育舞蹈与音乐
- 第八章 大众体育舞蹈舞种介绍
  - 第一节 华尔兹(Waltz)
  - 第二节 维也纳华尔兹(Viennese Waltz)
  - 第三节 探戈(Tango)
  - 第四节 布鲁斯(Blues)
  - 第五节 福克斯(Foxtrot)
  - 第六节 伦巴(Rumba)
  - 第七节 恰恰恰(Cha-Cha-Cha)
- 附录 众健美操竞赛规则
- 全国健美操锦标赛健身健美操竞赛规则
- 参考文献



章节摘录

版权页：插图：当代大学生在追求自我实现的同时，往往缺乏坚忍不拔、百折不挠的意志，他们中的一部分人在渴望事业成功、人生辉煌的同时，又不愿做平凡小事，不愿刻苦努力，体现出意志力的薄弱。

练习健美操需从基本功开始，由易到难，由简到繁，运动量由小到大，每次练习都有一定的运动负荷，其塑造形体美的功效在短期内并不明显，需要长期坚持。

年轻人往往容易一时兴起进行练习，但又无法忍受大运动量而难以长期坚持，因此，这项运动对于培养人的忍耐性和意志力有很好的作用。

它可以使大学生在积极向上、健康活泼的氛围中意志得到磨练，个性得到陶冶。

当代大学生要更好地适应社会、融入社会，就必须要有坚强的意志力、较强的竞争意识、活跃的思想、开拓的眼界、快捷的反应、较好的适应能力，这样才能在竞争中立于不败之地。

健美操可使人们在运动的过程陶冶情操，净化心灵，提高精神生活质量和品位。

在练习中，每个人对音乐、动作的理解与审美情趣不同，而练习者也往往根据自己的兴趣、爱好与个性特点选择不同的练习内容、练习环境与练习方式，体现出丰富的创造性。

编辑推荐

《健美操与体育舞蹈》为高等学校体育选项课系列教材之一。

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>