

<<校园交际舞>>

图书基本信息

书名：<<校园交际舞>>

13位ISBN编号：9787811027471

10位ISBN编号：781102747X

出版时间：2009-9

出版单位：东北大学出版社有限公司

作者：梁青，张新吾 主编

页数：252

字数：413000

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>

<<校园交际舞>>

前言

交际舞课是高等院校近几年来新增设的体育课程，它是一项有节律且艺术化了的身体运动。它既有文化艺术的内涵，又具备体育运动的特点，是由属于文艺范畴的舞蹈演变而来的体育项目，是融体育、音乐、舞蹈、服装、风度、体态美于一体，具有自娱性、表演观赏性及竞技性的舞蹈。它的内容丰富、舞种繁多，既有高难度的国际体育舞蹈，又有简单流行的自娱性舞蹈，便于广泛普及和开展，是一种很好的室内娱乐活动和体育锻炼形式。

《校园交际舞》教材将普通交际舞的舞步与体育舞蹈的某些造型相结合，舞步通俗易懂、简便好学、造型优美、易于掌握，主要内容包括华尔兹（慢三）、探戈、布鲁斯（慢四）、平四、伦巴、恰恰、牛仔、桑巴共八个舞种，并配有视频。

其中，拉丁舞部分是单人拉丁舞的形式，各个舞种的基本动律、基本技术及花样套路都以单人的形式出现，并严格遵循国际比赛规定的音乐及技术的规范性。

这种简练的操式编排方法，既保留了拉丁舞原有的基本元素和风格，又在很大程度上降低了跳拉丁舞的难度，特别是对初学者来说，更容易入门，使拉丁舞爱好者在没有舞伴的情况下，也能尽情地享受跳拉丁舞给身心带来的愉悦。

本书的出版力争达到以下目标：为普通高等学校教师提供交际舞课教材；学生通过学习，能够掌握校园交际舞的基本知识与技能，养成自我锻炼的习惯；提高学生的身体素质，强身健体，塑造良好的形体、体态、气质和风度；陶冶学生情操，培养个性，发展能力，发掘潜能，积淀文化底蕴，使学生学会创造美、欣赏美和享受美；提高学生强烈的社会责任感和责任心，使学生充分了解自己，能够与他人和社会保持和谐统一，并且在社会上充分发挥自己的才能和智慧，具有为社会奉献自己一切的崇高品质；学以致用，在学校组织的舞会、卡拉OK等活动中运用。

<<校园交际舞>>

内容概要

本书共分9章，分别从理论和实践两方面介绍了交际舞的基本理论与基本练习内容、方法。具有理论与实践相结合，传授知识与培养能力为一体的鲜明特点。

教材内容丰富，具有较大的选择余地，因而也适用于高等学校本、专科，中等职业学校及成人教育学院的体育教学课，并可以作为课外体育锻炼的参考用书。

<<校园交际舞>>

书籍目录

第一章 交际舞绪论 第一节 交际舞的发展概况 第二节 交际舞的特点及分类 第三节 各舞种的风格特点 第四节 体育和舞蹈的联系与区别 第五节 交际舞的价值 第二章 交际舞与健康 第一节 健康概述 第二节 交际舞与身体健康 第三节 交际舞与心理健康 第四节 交际舞锻炼与社会适应能力 第五节 交际舞与运动处方 第三章 交际舞的基础知识 第一节 交际舞基本名词与动作术语 第二节 体育舞蹈常用名词、术语中英文对照表 第三节 体育舞蹈要素 第四节 交际舞的记写方法 第五节 交际舞常用符号的记写 第六节 交际舞的音乐 第七节 普通交际舞的基本体位及手的位置和作用 第八节 普通交际舞与体育舞蹈跳法的区别 第九节 参加舞会的注意事项 第四章 交际舞基础训练 第一节 形体训练 第二节 身体素质训练 第三节 舞蹈综合素质训练 第四节 交际舞的一些练习方法 第五章 校园交际舞的基本技术 第一节 华尔兹(慢三步) 第二节 布鲁斯(慢四步) 第三节 探戈 第四节 平四 第五节 伦巴 第六节 恰恰恰 第七节 桑巴 第八节 捷舞(牛仔舞) 第六章 交际舞教学 第一节 交际舞教学内容与教学任务 第二节 体育教学原则与方法在交际舞教学中的运用 第七章 交际舞的编排 第一节 编排依据 第二节 编排的几个要素 第三节 个人成套动作的编排 第四节 团体舞的编排 第八章 交际舞竞赛的组织与裁判方法 第一节 交际舞竞赛的特点 第二节 交际舞竞赛的组织 第三节 裁判工作 第四节 记分 第九章 交际舞的欣赏 第一节 交际舞欣赏的意义 第二节 交际舞欣赏的内容 第三节 交际舞欣赏能力的培养途径 第四节 交际舞竞赛欣赏评价标准 参考文献

<<校园交际舞>>

章节摘录

3.合作互动，激发情感交际舞练习大多是两个人或多人共同练习的过程，也就是人与人交往互动并共同发展的过程。

其本质是一种沟通与合作，是人與人围绕着共同的目标进行对话的过程。

这既可以是经验的交流、技术的切磋，也可以是帮助和互相勉励，这些内容包括知识信息、情感、态度等方面。

谁也不是高高在上的强者，而是伙伴和朋友，在合作中探索、求知，并在互助中陪伴、进步，这是教育成功的重要标志。

这种积极学习的情感激发有利于练习者丰富个性的展现。

（五）交际舞锻炼促进意志品质的改善意志品质是一个人的果敢性、坚韧性、自制力以及顽强和自主独立等精神，它是在克服困难的过程中表现出来的，同时也是在克服困难中培养起来的。

经常跳交际舞，不仅有力地促进了练习者的思维能力、道德品质的发展，而且对练习者健康心理的发展，特别是良好的意志品质的培养，有着积极的作用。

1.培养良好的目的性心理学家认为，人的意志行动是在一定动机支撑下，通过克服困难达到一定目标的活动，目的性是其基本特征之一。

事实上，一个人只有确立了一定的目标，才会努力向前。

如何确定目的，不是简单层面上可以及时解决的，需要在实践中努力探索和积累，交际舞锻炼则是一条有效途径。

它要求首先要制订好训练计划，并使计划周密而系统，如果交际舞锻炼中没有明确的目的性，其思想上就会缺乏动力，行动上也就不会自觉，交际舞锻炼也就无法坚持，所以练习者必须对自己的每一次练习都有一个计划和目的。

例如，恰恰舞是一种非常欢快、花哨、有趣的舞蹈，非常适合大学生的生理和心理特点，但对初学者来说，比较复杂，一般应该先练习髋部动作，虽然练习髋部动作很枯燥，但它是跳好恰恰舞的关键，当练习者认识到它的作用并投入其中进行练习时，由于目的明确，加上效果显著，练习者就能真正体验到动作的乐趣，尝到甜头，获得快感，取得佳效。

<<校园交际舞>>

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>