

<<舞蹈与健美操>>

图书基本信息

书名：<<舞蹈与健美操>>

13位ISBN编号：9787040096385

10位ISBN编号：7040096382

出版时间：2001-6

出版时间：高等教育出版社

作者：黄宽柔，姜桂萍 主编

页数：218

字数：240000

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>

## <<舞蹈与健美操>>

### 内容概要

全书分上、下两篇共4章，从理论和实践两方面分别介绍了舞蹈与健美操的基本理论和基础练习的内容、方法。

介绍力求精练、系统、科学；实践内容追求短小。

丰富、可选择与组合，尤其注重介绍舞蹈和健美操的创编理论，以及系列创编实践活动。

本教材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。

本教材内容丰富，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，并可作为课外体育锻炼的参考用书。

## &lt;&lt;舞蹈与健美操&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 舞蹈	第一章 舞蹈基本理论	第一节 舞蹈概述	一、舞蹈的分类与内容	二、舞蹈的特性与作用	三、舞蹈的发展简况	第二节 舞蹈教学	一、舞蹈教学的特点与方法	二、舞蹈教学常用术语及记写方法	三、教学组合的编排	复习思考题	第二章 舞蹈基础实践	第一节 舞蹈基本练习	一、手脚的基本位置与基本动作	二、把杆基本动作练习	三、基本舞步练习	第二节 民族民间舞蹈	一、维吾尔族舞蹈	二、蒙古族舞蹈	三、汉族秧歌	第三节 集体舞	一、集体跳	二、邀请舞	三、四方舞	第四节 交际舞	一、基本常识	二、华尔兹	三、勃鲁斯	四、恰恰恰	复习思考题	下篇 健美操	第三章 健美操基本理论	第一节 健美操概述	一、健美操概述	二、健美操的概念与分类	三、健美操的发展简况	第二节 健美操的创编	一、健身健美操的创编	二、竞技健美操的创编	第三节 健美操的锻炼与竞赛	一、健美操锻炼指导	二、普及型健美操竞赛规则要点	三、竞技健美操竞赛规则要点	复习思考题	第四章 健美操基础实践	第一节 健美操基本动作组合	一、髋部动作组合	二、跳步动作组合	第二节 健身健美操	一、青春健身操	二、花球操	第三节 竞技健美操	一、单人操	二、混合双人操	三、混合六人操	复习思考题	主要参考文献
-------	------------	----------	------------	------------	-----------	----------	--------------	-----------------	-----------	-------	------------	------------	----------------	------------	----------	------------	----------	---------	--------	---------	-------	-------	-------	---------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	-------------	-----------	---------	-------------	------------	------------	------------	------------	---------------	-----------	----------------	---------------	-------	-------------	---------------	----------	----------	-----------	---------	-------	-----------	-------	---------	---------	-------	--------

## 章节摘录

2.分解法 分解法是指教师对所教的舞蹈动作,按动作各时期的界限把一个完整的动作沿横向拆开,分解成在时间上,部位上和方向上互相衔接的若干部分,然后连结起来掌握完整动作,这就是分解法。

分解法的优点在于能减少学生学习的困难,将复杂的舞蹈动作相对简单化,从而更易掌握舞蹈动作的细节,提高学习效率,增强掌握动作的信心。

运用分解法教学时,如按部位分解进行教学,一般先教下肢后教上肢动作,再将上下肢配合起来。如按动作时间进行分解教学,一般是将动作的速度放慢。

即原一拍完成动作可放慢成四拍完成,当掌握之后再恢复正常速度。

对于教授组合练习时,可把组合分成几个段落进行,一般常用的分解形式有逐渐分解、反复分解、汇总分解等。

3.语言法 语言法是指运用语言进行教学的方法,它是舞蹈教学中最常用的方法,语言法最常见的形式是语言讲解和口令提示。

在舞蹈教学过程中,运用语言讲解舞蹈的动作要点、思想情感、基本动作的节奏和规律,可以加快学生对舞蹈内容的理解,促进其对动作的掌握,提高学习的兴趣。

运用语言讲解时首先要目的明确,有针对性,做到有的放矢。另外讲解要有科学性,术语的运用要准确,讲授要点要正确,讲解内容要有逻辑性和启发性,引导学生在已知的基础上,从回忆、联想、比较、分析、综合中去获得新知识,激发学生学习的积极性和自觉性。

同时,讲解的语言要生动、形象、逼真,注意音调的抑扬顿挫,并富有感染力和艺术效果,从而调动学生的学习兴趣。

语言法的另一种表现形式是口令提示,在舞蹈教学中,教师用精炼的、准确的语言手段——口令,来提示动作节拍,提示动作要领,纠正错误等。

如用言语提示华尔兹组合练习时就可用“右二三、左二三、前二三……转二三”。学生既可以记忆着动作的顺序,又可以在教师抑扬顿挫的提示中理解动作的感觉。

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>