

<<体育舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<体育舞蹈>>

13位ISBN编号：9787040184457

10位ISBN编号：7040184451

出版时间：2005-11

出版时间：高等教育出版社

作者：王浩

页数：170

字数：190000

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>>

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式。并对体育课程改革提出了具体的操作要求。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。

本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

<<体育舞蹈>>

内容概要

本套教材有以下特点： 1.指导思想明确。

《纲要》所确立的指导思想，是本套教材编写的出发点和落脚点，是本套教材结构搭建和内容组成的基本原则。

本套教材始终突出“以人为本、健康第一、终身体育”这一理念。

2. 突出教育功能。

体育是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程，是实施素质教育和培养高级专门创新型人才的重要内容。

3. 内容系统、全面。

以运动项目练习促进学生健康为主线，融体育知识、健康知识、营养知识、体育文化于一体；以促进健康为目标，以和谐发展为追求，实现体育课程促进身体健康基础上的心理健康和社会适应性的全面发展；以运动项目练习为手段，设计了针对增进身体健康、心理健康和社会适应能力的练习方案，使体育锻炼促进人的健康更具理论和实践指导意义。

4. 突出个性发展。

坚持人本理念，体现个体差异，满足学生对某一运动知识、技术、技能的不同层次需要，提供给练习者某一运动项目完整的知识、技术和技能，突出学生在接受体育教育过程中的个性培养，为“终身体育”奠定基础。

<<体育舞蹈>>

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 学校体育与竞技运动 第四节 营养与健康 第五节 校园体育文化 第六节 奥林匹克运动 第七节 普通高等学校对体育教育的要求

第二章 体育舞蹈锻炼与身体健康 第一节 体育舞蹈锻炼与心肺功能 第二节 体育舞蹈锻炼与肌肉力量增强 第三节 体育舞蹈锻炼与柔韧素质 第四节 体育舞蹈损伤的种类、原因、预防与处理 第五节 身体健康的测量与评价

第三章 体育舞蹈与健康心理 第一节 健康心理的标准与保持 第二节 体育舞蹈与健康心理 第三节 提高健康心理的体育舞蹈锻炼方法 第四节 健康心理的测量与评价

第四章 体育舞蹈与社会适应能力 第一节 体育舞蹈对价值观念、竞争意识和竞争手段的影响 第二节 体育舞蹈对协作意识、社会角色、个性形成的影响 第三节 体育舞蹈与人际关系 第四节 体育舞蹈与民主意识 第五节 体育舞蹈与现代生活方式

第五章 体育舞蹈概述 第一节 体育舞蹈起源和发展 第二节 我国的体育舞蹈 第三节 体育舞蹈中各舞种简介

第六章 摩登舞的基本舞步及套路 第一节 华尔兹 第二节 探戈舞 第三节 快步舞

第七章 拉丁舞 第一节 伦巴舞(Rumba) 第二节 恰恰舞(cha—cha) 第三节 牛仔舞

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

参考文献

章节摘录

第一章 体育与健康 第二节 体育锻炼与健康 根据世界卫生组织对健康的定义，一个人的健康与否，需要从身体、心理和社会适应能力三个方面进行综合评价。

人类健康受多种因素的影响，主要包括遗传、营养、体育锻炼、生活环境、教育状况、卫生条件等几个方面。

那么，体育锻炼对健康的作用何在？

体育虽然不是达到健康目的的唯一途径。

那么，对健康而言，体育锻炼与运动竞技有何区别？

体育教育与健康教育的作用有何不同？

本节内容均围绕上述问题展开。

一、体育锻炼与健康： 体育锻炼对人类健康的促进作用已被无数事实和科学研究证实。它不仅改造着人的生物属性，同时也改变着人的社会属性。

（一）体育锻炼促进健康的社会学分析 从社会学角度来看，体育已经演化成为一种具有独立体系结构的文化形式，并呈现出加速发展的趋势，渗入社会的每一个细胞，并深刻影响着人们的生活，对整个社会的发展起着越来越显著的作用。

从体育的社会学角度来看，体育发展必须与社会需求同步，必须承担起促进人类健康的重任。

因此。

体育锻炼将为人类的全面健康做出应有的贡献。

（二）体育锻炼促进健康的体育学分析 世界卫生组织对身体适应能力——简称体适能（physical fitness）的定义是：在应付日常工作之余，身体不会感到过度疲倦，还有余力去享受休闲及应付突发事件的能力。

美国运动医学会认为：体适能由健康体适能和技能体适能组成。

健康体适能是与健康有密切关系的体适能，是指心血管、肺和肌肉发挥最理想效率的能力。

它不仅是机体维护自身健康的基础，而且还是机体保证以最大活力完成日常工作、降低慢性疾病危险因素出现的条件，主要内容包括有氧适能、肌适能、身体成分和柔韧素质。

技能体适能是指与动作、舞蹈和体操等表现有关的还动技术能力，主要包括灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时等。

技能体适能一般受遗传的控制，是从事各种运动项目的基础。

有研究证明，任何健康的人都具有一定的体适能；而若保持一定的体适能必须经过适当的体育锻炼才能获得。

.....

<<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>