

<<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>