

<<有氧舞蹈>>

图书基本信息

书名：<<有氧舞蹈>>

13位ISBN编号：9787810816953

10位ISBN编号：7810816950

出版时间：2007-4

出版时间：湖南师范大学出版社

作者：黄艳红,黄艳红 编

页数：222

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>

## &lt;&lt;有氧舞蹈&gt;&gt;

## 前言

随着我国高校体育教学改革的不断深入，教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，我校加大了体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来，教育、引导和培育青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目，养成经常锻炼的习惯，培养终身进行体育锻炼的意识，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，“学会生存”、“学会锻炼”，进而实现“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点：第一，体现了“以人为本”的编写思想。突出了“研究性学习”、“自主性学习”方法介绍，力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求，体现了学术性与个体性的结合。

## <<有氧舞蹈>>

### 内容概要

《有氧舞蹈》是“普通高校公共体育选项课系列教材”丛书之一，它提倡“以身体练习为主”的课程特点，体现了“以人为本”的教育理念，为学生的个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

《有氧舞蹈》共分8章，主要包括有氧舞蹈概述、有氧舞蹈的锻炼效果评价、有氧舞蹈的健身方法与要求、有氧舞蹈游戏与要求、有氧舞蹈运动损伤与康复等。

## &lt;&lt;有氧舞蹈&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 有氧舞蹈概述	第一节 有氧舞蹈简况	第二节 有氧舞蹈健身项目介绍	第二章
章 有氧舞蹈的锻炼价值	第一节 有氧舞蹈健身价值	第二节 有氧舞蹈健心价值	第三章
有氧舞蹈的锻炼效果评价	第一节 运动负荷的测定	第二节 有氧舞蹈锻炼效果的评价	
第四章 有氧舞蹈竞赛观赏	第一节 体育竞赛观赏的常识	第二节 有氧舞蹈竞赛观赏	第
第五章 有氧舞蹈的健身方法与要求	第一节 健身健美操健身方法与要求	第二节 瑜伽健身方法与要求	第
要求	第三节 有氧搏击操健身方法与要求	第四节 健身街舞健身方法与要求	第五节 拉丁健
身操健身方法与要求	第六节 普拉提健身方法与要求	第七节 舍宾健身方法与要求	第八节
体育舞蹈健身方法与要求	第九节 踏板操健身方法与要求	第六章 有氧舞蹈游戏与要求	
第一节 有氧舞蹈游戏的特点与组织	第二节 有氧舞蹈游戏与要求	第七章 有氧舞蹈身体	
素质训练手段和方法	第一节 般素质训练手段和方法	第二节 有氧舞蹈专项素质训练手段和方法	
法	第八章 有氧舞蹈运动损伤与康复	第一节 有氧舞蹈运动损伤及预防	第二节 有氧舞
蹈运动损伤处理与康复训练	参考文献		

## &lt;&lt;有氧舞蹈&gt;&gt;

## 章节摘录

健美操竞赛的内容有规定动作和自编动作竞赛。

规定动作是单位根据比赛目的、任务、参赛对象层次以及不具备创编和评审条件等因素而特意在赛前创编好的成套动作，作为参赛队共同的比赛套路。

自编动作比赛是参赛单位按照赛前下发的竞赛规程和特定的竞赛规则要求，进行不同项目的自编动作比赛，每个项目都有严格的评分规则。

(二) 竞赛观赏内容 健美操竞赛从1986年首届“长城杯”全国健美操邀请赛发展到今天，比赛规模不断扩大，比赛组织不断正规化，规则也不断修改完善，目前已和国际接轨，竞赛活动逐渐分为健身健美操的比赛和竞技健美操的比赛，两种比赛都有各自的评分规则和评分方法。

健身健美操的评分规则请参照国家体育总局体操管理中心颁布的《全国健美操锦标赛健身健美操竞赛规则》。

竞技健美操的评分规则请参照《FIG国际健美操竞赛规则》2005-2008年版。

1. 健身健美操竞赛 健身健美操比赛的主要目的是丰富人们的业余生活，促进健美操运动在广大群众中的开展，宣传健美操运动，吸引更多的人加入到健美操运动中来。

因此健身健美操比赛的评分重点与要求与竞技健美操比赛有所不同。

正式的健身健美操比赛，成套动作的时间为2'30'' - 3'；每队4—6人，性别不限；比赛场地为10m × 10m的地板或地毯；标记带为5cm宽，是比赛场地的一部分。

健身健美操的评分要素包括：热情与活力、能力与技术以及动作的编排。

<<有氧舞蹈>>

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>