

<<健美操与体育舞蹈/高等学校体育选项>>

图书基本信息

书名：<<健美操与体育舞蹈/高等学校体育选项课系列教材>>

13位ISBN编号：9787308025034

10位ISBN编号：7308025039

出版时间：2003-8

出版单位：浙江大学出版社

作者：浙江省高校体育教材编委会 编

页数：186

字数：233000

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>

<<健美操与体育舞蹈/高等学校体育选项>>

内容概要

本书是想让强壮重回你的身体，使你在运动中尝到锻炼的快乐、竞争的刺激、合作的愉悦，使你体验到挫折与勇气、失败与成功、拼搏与胜利！

来吧！

参加到运动中来吧！

只要你参与，就会发现：健康在你的身边。

快乐在你的周围。

自信在你的心里！

<<健美操与体育舞蹈/高等学校体育选项>>

书籍目录

第一章 健美操入门
第一节 健美操概述
第二节 健美操与当代大学生的价值取向
第二章 健美操基础知识及其应用
第一节 健美操的构成元素--基本步伐
第二节 健美操的术语和图解
第三节 健美操的创编
第四节 健美操与美感训练
第三章 健美操与音乐
第一节 走进音乐
第二节 音乐与健美操的关系
第三节 健美操音乐的选择与应用
第四章 健美操与自我保健
第一节 健美操运动的生命基础
第二节 健美操与形体评价
第五章 健美操实例
第一节 形体舞蹈组合
第二节 把杆练习
第三节 形体健美操
第四节 拉丁健美操
第五节 搏击健美操
第六节 初级健美操
第七节 中级健美操
第八节 高级健美操
第六章 体育舞蹈--现代人的新兴课程
第一节 世界通用的“情感语言”
第二节 体育舞蹈的兴起与发展
第三节 体育舞蹈的内容、分类及其特点
第四节 体育舞蹈的运动价值
第七章 体育舞蹈的基本知识与技巧
第一节 有关图表、术语介绍
第二节 体育舞蹈舞姿的基本要求
第三节 体育舞蹈的技巧
第四节 体育舞蹈与音乐
第八章 大众体育舞蹈舞种介绍
第一节 华尔兹(Waltz)
第二节 维也纳华尔兹(Viennese Waltz)
第三节 探戈(Tango)
第四节 布鲁斯(Blues)
第五节 福克斯(Foxtrot)
第六节 伦巴(Rumba)
第七节 恰恰恰(Cha-Cha-Cha)
附录 众健美操竞赛规则
全国健美操锦标赛健身健美操竞赛规则
参考文献

<<健美操与体育舞蹈/高等学校体育选项>>

章节摘录

版权页：插图：当代大学生在追求自我实现的同时，往往缺乏坚忍不拔、百折不挠的意志，他们中的一部分人在渴望事业成功、人生辉煌的同时，又不愿做平凡小事，不愿刻苦努力，体现出意志力的薄弱。

练习健美操需从基本功开始，由易到难，由简到繁，运动量由小到大，每次练习都有一定的运动负荷，其塑造形体美的功效在短期内并不明显，需要长期坚持。

年轻人往往容易一时兴起进行练习，但又无法忍受大运动量而难以长期坚持，因此，这项运动对于培养人的忍耐性和意志力有很好的作用。

它可以使大学生在积极向上、健康活泼的氛围中意志得到磨练，个性得到陶冶。

当代大学生要更好地适应社会、融入社会，就必须要有坚强的意志力、较强的竞争意识、活跃的思想、开拓的眼界、快捷的反应、较好的适应能力，这样才能在竞争中立于不败之地。

健美操可使人们在运动的过程陶冶情操，净化心灵，提高精神生活质量和品位。

在练习中，每个人对音乐、动作的理解与审美情趣不同，而练习者也往往根据自己的兴趣、爱好与个性特点选择不同的练习内容、练习环境与练习方式，体现出丰富的创造性。

<<健美操与体育舞蹈/高等学校体育选项>>

编辑推荐

《健美操与体育舞蹈》为高等学校体育选项课系列教材之一。

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>