

<<社交舞与健康>>

图书基本信息

书名：<<社交舞与健康>>

13位ISBN编号：9787312021206

10位ISBN编号：7312021204

出版时间：2007-10

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：李海英

页数：114

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>

## <<社交舞与健康>>

### 内容概要

本书对社交舞的相关内容进行了介绍，对11种较常见的社交舞的跳法进行了图文并茂的说明。通过本书，读者可以对社交舞有一个初步的了解，掌握数种社交舞的跳法。适合各类大中专院校作为教材使用，也可作为社交舞爱好者的参考用书。

## <<社交舞与健康>>

### 书籍目录

第一章 社交舞与健康 第一节 社交舞的特征 第二节 社交舞的健身价值 第三节 社交舞的健心价值 第四节 社交舞的健美价值 第五节 社交舞的社会交际价值第二章 社交舞起源与发展 第一节 社交舞起源与发展 第二节 社交舞的种类与风格、特征第三章 社交舞基本知识 第一节 站位与握持 第二节 常用的术语第四章 社交舞礼仪 第一节 服饰 第二节 如何邀请舞伴 第三节 舞厅中的言谈举止第五章 舞会的组织 第一节 舞会的形式 第二节 注意安全第六章 社交舞基础舞种 第一节 慢华尔兹 第二节 探戈 第三节 布鲁斯 第四节 快华尔兹 第五节 快四步舞 第六节 伦巴 第七节 吉特巴 第八节 平四舞 第九节 北京平四 第十节 恰恰 第十一节 曼波

## &lt;&lt;社交舞与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

就摩登舞的审美取向而言，在气质上要求舞者举止高雅大方，庄重典雅；在身体形态上要求舞者收腹挺胸，沉肩立背，整个身体向上拔起。

无论是摩登舞还是拉丁舞，它们各自都有自己的技术特点和健美功能，其运动强度可大可小、灵活机动，适合于任何一类人群，可以有效地防止人的某些生理缺陷，纠正人体的不良姿态，发展人体动作的对称性、协调性和控制能力等。

如拉丁舞髋关节的律动对于改善腰腿粗壮、髋部肥大及臀部下垂等不良的身体形态有着极大的作用。可见，通过社交舞蹈的训练，可使人体外型更加匀称和谐，仪态更加优美。

古人云，舞蹈是情动于中形于外，这种意与形的有机结合使人的身体变得更加灵动、更富生命力。舞蹈在塑造匀称健美形体的同时，也增强了速度、灵敏、柔韧、耐力等训练，达到了全面提高身体素质的作用。

舞蹈是一种肢体语言，是舞者心灵的交流和情感的表达。

社交舞是一项融体育、舞蹈、音乐为一体的运动项目，其综合性、艺术性很强，具有丰富的美学内容。

社交舞蹈运动过程中要求参加者相互配合，在音乐的伴奏下翩翩起舞，是一个追求美、创造美、实现美的过程。

通过社交舞蹈的训练，可使人体外型更加匀称和谐，体态更加刚健、优美，这既能满足自我实现美的愿望，也能成为他人的审美客体。

一个人审美能力除了与社会条件、经济地位、文化素质有关外，还受着自我身体条件的限制。

经常参加社交舞蹈运动，能改变自我的形体、姿态等身体条件，并在社交舞蹈优美的音乐和优美动作的影响下，不断地进行着感知、情感、想象、理解等审美活动，提高审美能力。

随着社会的发展、人们物质生活水平的提高，人们在精神生活中对美的追求愈加强烈，社交舞蹈在美育教育中自然应该发挥它独特的作用。

就社交舞蹈欣赏者而言，优美动听的音乐与酣畅流利的舞蹈动作有机结合所形成的听觉与视觉上的冲击，男女舞伴在动作结构上的和谐配合所显现出的男士的阳刚和绅士风度、女士的阴柔和雍容高雅的气质，以及舞蹈中舞者的节奏的变化与恰倒好处的身体造型，都会引起欣赏者生理和精神上的快感而获得强烈的审美体验。

对舞蹈表演者而言，要求舞者行舞时的一举手一投足都能展示出优美雅致的舞美形象和较高的道德修养文化水准。

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>