

《体育舞蹈》

图书基本信息

书名：《体育舞蹈》

13位ISBN编号：9787040310252

10位ISBN编号：7040310252

出版时间：2011-3

出版社：张瑞林、邹静、宋强、等 高等教育出版社 (2011-03出版)

页数：180

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《体育舞蹈》

内容概要

《体育舞蹈(第2版)》是在遵循第一版“指导思想明确、突出教育功能、围绕健康促进、强调个性发展、彰显文化特色”的编写基础上，进一步强调了系列教材的实用性、针对性等特点。

书籍目录

- 第一章 体育与健康概述
 - 第一节 健康概述
 - 第二节 体育锻炼与健康
 - 第三节 普通高校体育教育要求
 - 第四节 校园体育文化
- 第二章 体育舞蹈与健康
 - 第一节 体育舞蹈与身体健康
 - 第二节 体育舞蹈与心理健康
 - 第三节 体育舞蹈与社会适应
- 第三章 体育舞蹈发展概况
 - 第一节 体育舞蹈的起源与发展
 - 第二节 我国体育舞蹈的开展
 - 第三节 我国高校体育舞蹈的开展
- 第四章 体育舞蹈基础知识
 - 第一节 体育舞蹈基本知识
 - 第二节 体育舞蹈各舞种简介
- 第五章 摩登舞基本舞步及套路
 - 第一节 华尔兹
 - 第二节 探戈
 - 第三节 快步舞
 - 第四节 狐步舞
- 第六章 拉丁舞基本舞步及套路
 - 第一节 伦巴
 - 第二节 恰恰恰
 - 第三节 牛仔舞
 - 第四节 桑巴
- 第七章 体育舞蹈编排及练习方法
 - 第一节 体育舞蹈的编排
 - 第二节 体育舞蹈的练习方法
- 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
- 附录一 舞蹈概述
- 附录二 大学生体质测试评分表
- 附录三 大学生心理健康自评量表(SCL-90)
- 附录四 大学生社会适应测试量表
- 参考文献

《体育舞蹈》

章节摘录

版权页：插图：人们通过富有鲜明生动的体育舞蹈，可引起情感的愉悦，获得精神上的满足，从而在愉悦中接受审美教育。如体育舞蹈中所表现的情节、内涵及集体配合的默契，都能使欣赏者意识到人类情感的融洽、和谐，生活情趣的高雅，给人以审美教育，从而端正人们的行为举止，树立良好的礼仪风范。参与体育舞蹈的学习，实际上也是审美教育的过程，大学生可以接受塑造健康、健美的形体美、姿态美的审美教育，同时也受到了锤炼意志品质的审美教育。

3.体育舞蹈能促进智力发展智力表现的物质基础是大脑。在正常情况下，人的左、右脑既分工配合又互递信息，协同作用产生人的智力。如果大脑忙闲不均，智力的进一步发展会受到影响。对大学生来说，在注重左脑开发的同时，必须加强对其右脑的开发，使左右脑相对均衡地得到发展。实践证明，体育、音乐、美术是开发右脑的最佳学科。而体育舞蹈正好涵盖了上述三类，它通过音乐的作用、优美的舞姿与造型对左右侧肢体施加影响，使左右脑同时得到相应的锻炼和均衡发展，进而达到增强智力发展的效果。体育舞蹈是有氧运动，能保证大脑的能源物质和氧气的充足供应，使大脑神经细胞发育健全。大脑神经细胞的分支和突起增多，有利于接受更多的信息。体育舞蹈最大的特点是动作变化快，动作受大脑的支配，所以体育舞蹈练习总是伴随着复杂的智力活动，给大脑和神经系统提供各种刺激信息，有利于提高大脑皮质活动的强度、协调性和灵活性，可以培养敏锐的感知能力，良好的注意力和记忆力。在进行体育舞蹈锻炼时，脑部血液和氧气供应充足，体内各种酶的活性增强，血糖水平增高，有利于加速疲劳的消除，使人头脑清醒，思维敏捷，精神焕发。

4.体育舞蹈能促进意志品质的改善体育舞蹈的特点之一是具有竞技性，即比成绩、拿冠军。它作为一项体育竞技项目，对舞蹈者的个人技术要求很高，同时也要求选手具有良好的专项素质。体育舞蹈是把人类美的思想感情通过身体运动表达出来的一种艺术，是一种艺术化的体育。体育舞蹈不仅能增强体质、完美形体，还能丰富他人的精神世界，锻炼和培养人的意志品质和进取精神。

《体育舞蹈》

编辑推荐

《体育舞蹈(第2版)》：全国高等学校体育教学指导委员会审定。

《体育舞蹈》

精彩短评

1、不错噢不错噢不错噢不错噢不错噢不错噢

《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：www.tushu111.com