

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787303092192

10位ISBN编号：7303092196

出版时间：2008-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：张虹 编

页数：224

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>>

内容概要

本教材着眼于新世纪培养体育专业人才的实际需要，坚持改革与创新，继承与发展，坚持实事求是，从健美操教学实际出发，力求从教材体系和专业发展、教学内容、教学方法与手段上进行改进与突破，不断提炼、拓展，以使學生能尽快适应未来社会的需要。

全书共九章，系统介绍了有关健美操运动的基本理论及教学方法与手段，包括健美操概述、健美操术语及基本动作、健美操音乐、健美操教学、健美操的科学理论基础、形体健美与健身、竞技健美操、健美操大众锻炼标准测试套路及学练、健美操流行课种介绍等内容。

本书结构新颖，图文并茂，通俗易懂，融科学性、系统性、实用性于一体，选择性强，可作为体育教育专业健美操教学与训练的指导用书，并适用于高职高专、中职中专和成人教育院校的学生用书，是健美操爱好者的必备读物。

<<健美操>>

书籍目录

第一章 健美操概述 第一节 健美操运动基础知识 一、健美操运动的概念 二、健美操运动的内容和分类 三、健美操运动的特点和功能 第二节 健美操运动发展简况 一、国际健美操运动发展简况 二、我国健美操运动发展简况第二章 健美操术语及基本动作 第一节 健美操术语 一、健美操基本术语 二、健美操专门术语 第二节 健美操基本动作 一、健美操基本动作的概念及作用 二、健美操基本动作 三、健美操基本技术 四、基本动作练习时应注意的问题第三章 健美操的音乐 第一节 健美操音乐 一、健美操音乐的概念 二、音乐与健美操的关系 第二节 健美操音乐的特点及作用 一、健美操音乐的特点和种类 二、音乐在健美操中的作用 第三节 健美操教练员应具备的音乐常识 一、音乐的基本表现手段 二、健美操涉及音乐领域的其他常识 第四节 健美操音乐的选配及运用 一、根据音乐选择动作 二、根据动作制作音乐 三、健美操音乐的运用第四章 健美操教学 第一节 学校健美操课概述 一、学校健美操课的类型和结构 二、学校健美操课的组织 三、健美操课常用的教学方法 四、学校健美操课的准备及课中应注意的问题 五、健美操教师应具备的条件 第二节 健身房健美操课简介 一、健身房健美操课的类型 二、健身房健美操课的结构 三、健身房健美操课的特点及锻炼方式 四、健身房健美操课的教学方法第五章 健美操的科学理论基础与科学锻炼 第一节 健美操运动的生理学基础 一、健美操运动的物质代谢 二、健美操运动的能量代谢 第二节 健美操的生理负荷及医务监督 一、健美操的运动负荷 二、健美操锻炼的自我监督体系 第三节 健美操运动的损伤与预防 一、健美操运动损伤的概念 二、健美操运动损伤的分类 三、导致健美操运动损伤的常见因素 四、预防健美操运动损伤的方法 第四节 健美操锻炼的科学方法与营养保健 一、健美操锻炼的科学方法 二、健美操锻炼的营养与饮食 三、健美操锻炼与卫生保健第六章 形体健美与健身 第一节 形体健美概述 一、形体健美的概念第七章 竞技健美操第八章 健美操大众锻炼标准测试套路及学练第九章 健美操流行课种介绍参考文献

<<健美操>>

章节摘录

插图：

<<健美操>>

编辑推荐

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>