

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787040157864

10位ISBN编号：7040157861

出版时间：2005-2

出版时间：高等教育出版社

作者：编委会组 编

页数：186

字数：240000

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

本套丛书是在全国高等学校体育教学指导委员会的指导下编写的，紧密围绕教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

本书的主要特点是采取“平台+模块”的结构，分为三个平台，不同平台反映了不同层次学生的学习要求，体现健美操内容与大学生认知结构的统一。

第一平台(第1章)从健美操最基础的常识入手，是每个学生学习健美操的必读内容；第二平台(第2、3章)是对第一平台的实践和拓宽；第三平台(第4、5章)则是为满足某些对健美操项目有特殊要求的学生而设置。

各平台的内容又采取模块组合的方式，模块间相对独立，每个学生可根据自己的需要，选用不同的模块组合。

同时，本书的内容编排上穿插了大量体育人文方面的内容，人文性、知识性和可读性强。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课的教材，也可作为体育项目爱好者和健美操练习者的参考书。

<<健美操>>

书籍目录

第1章 健美操入门 第一节 向你推荐健美操 一、什么是健美操(Aerobics) 二、你知道健美操之父吗 三、健美操皇后简·方达 四、健美操运动在我国的发展 五、健美操——追求时尚的运动 六、怎样从事有氧健美操 第二节 浏览“健美操园地” 一、健美操的分类 二、如何选择适合你的健美操 第三节 走进QQ健身聊天室 一、你健康吗 二、你属于哪种体型 三、寻找肥胖的原因 四、重塑你的体型 五、走出减肥的误区第2章 健美操启蒙 第一节 健美操的语言 一、了解健美操语言 二、健美操常用手语介绍 第二节 健美操的基本动作 一、健美操基本动作分类 二、基本动作练习应注意的事项 第三节 学会解读健美操动作图——将引领你去自练、自娱- 一、方向术语 二、实例解读..... 第3章 健美挂操集锦第4章 健美操表演与比赛第5章 健美操课外点击主要参考文献后记

<<健美操>>

章节摘录

插图：

后记

当我们合上最后一页书稿，没有轻松地吁气，更没有成功地雀跃，心中漫溢的是静静的祈盼……祈盼这本以全新面目问世的《新世纪体育——健美操》能够成为当代大学生的健身良友和终身健康的伴侣。

本书的编写和版式的设计，得益于国家教育部体艺卫司季克异处长、全国体育教学指导委员会郑厚成教授、孙麒麟教授的整体构思与悉心指导。

他们自始至终地关注、引领着创作的全过程，他们的学术水平和敬业精神令人敬佩和感动。

至今难以忘怀的是编写组成员共同努力的日日夜夜，全书顺利完稿靠的就是这种高绩效的团队精神。

他们是来自全国不同地区并在高校从事健美操教学的有经验的专业人员：刁在箴（华中师范大学），郑婕（厦门大学），翟林（华中师范大学），李育林（河海大学），单亚萍（浙江大学），张杰（中国美术学院），王荣民（北京工业大学），赵金荣（首都师范大学），李先雄（湖南工程学院），洪涛（沈阳航空航天大学），唐玉梅（广西师范大学），袁志华（四川大学）。

全书最后由郑厚成、刁在箴统稿。

感谢高等教育出版社体育分社的全体工作人员，他们为本书的出版给予了大力支持与帮助。

尤其是编辑范峰，为本书的编辑出版倾注了心血。

我们还要特别感谢那些为本书表演示范动作的俊男靓女，他们是来自普通高校的大学生，是健美操运动使我认识；是这本书给我们一个契机，能将他们介绍给全国的大学生们。

让我们记住他们的名字：欧阳资、范丽君、陈戈、张靖、陈丹、冯丹丹、张艳、高姗、张婧妤、陈娇、曾娅琼、冯帆、张默雷、金鑫、陈源敏、李红艳、张思思、王娜、苏阳、高琳、杨旭。

最后，还要感谢在撰写本书过程中给予我们支持的华中师范大学电教中心、中国美术学院、北京工业大学电教中心等高等院校的朋友们。

<<健美操>>

编辑推荐

《健美操》是由高等教育出版社出版的。

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>