

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787040214512

10位ISBN编号：7040214512

出版时间：2007-1

出版时间：高等教育出版社

作者：刁在箴，郑婕 主编，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>

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 内容概要

本书是普通高等学校公共体育示范性教材之一，由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写，紧密围绕教育部颁布的《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的。

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。

本书既可作为普通高等学校大学生公共体育课教材，也可作为高职院校学生公共体育课的选项教材，还可作为健美操爱好者的练习指导书。

<<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 第二节 浏览“健美操园地” 第三节 走进QQ健身聊天室  
第2章 健美操启蒙 第一节 健美操的语言 第二节 健美操的基本动作 第三节 学会解读健美操动作图——将引领你去自练、自娱  
第3章 健美操集锦 第一节 休闲健美操——先要从日常生活练起 第二节 时尚健美操——紧随时代的脉搏跳动 第三节 健身减肥操——美与健康的良师益友 第四节 拓展健美操——满足个性的不同需要  
第4章 健美操表演与比赛 第一节 集体健身健美操 第二节 啦啦队操 第三节 单人竞技健美操  
第5章 健美操课外点击 第一节 健美操音乐 第二节 健美操欣赏 第三节 健身俱乐部——健康投资者的乐园 第四节 怎样学会自编健身操套路 第五节 健身博士为你设计锻炼方案 第六节 你想知道锻炼效果吗——必须学会自我检测与评价  
主要参考文献 后记

<<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>