

<<健美操教程>>

图书基本信息

书名：<<健美操教程>>

13位ISBN编号：9787303110469

10位ISBN编号：7303110461

出版时间：2010-10

出版时间：北京师范大学出版社

作者：何荣，王长青 主编

页数：309

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;健美操教程&gt;&gt;

## 内容概要

随着新一轮课程改革的深入发展,我国各体育院校健美操课程建设也迅速展开,为适应课程改革的需要,我们组织编写了该教材。

本教材的编写,始终贯彻以传授健美操基本知识、技术和技能为先导,以培养学生能力为重点,以促进学生身心协调发展为指导思想;在教材内容选编上,遵循整体性、发展性、科学性的选编原则,既注重学生教学、训练技能的培养,又增加了科学指导大众健身的教学内容,从而满足学生主体需要,服务学生未来的工作和生活;本教材注意吸收国内外健美操科研新成果,融入了丰富的健美操教学的成功经验。

本教材分为理论篇与实践篇。

为适应不同学生对健美操知识的不同层次需求,体现健美操内容与大学生认知结构的统一,理论篇在内容结构的设计上,遵循由易到难、由浅入深的选编原则,全面而系统地阐述了健美操基础理论知识,健美操教学、训练原则与方法,健美操健身的理论与方法等内容。

实践篇的内容设计主要满足学生和社会对健美操实践的需求,突出健美操理论与实践的统一,以达到提高教学训练效果为指导思想。

实践篇主要介绍健美操基本动作与教学、健美操基本姿态控制训练、竞技健美操难度动作的技术与教学、健美操教学示范套路以及啦啦操运动等内容。

本教材不仅可作为体育院校健美操课教学,同时还可作为普通高校本、专科体育选修课教学参考用书。

## <<健美操教程>>

### 书籍目录

理论篇 第一章 健美操概述 第一节 健美操的概念与分类 第二节 健美操发展简况 第三节 健美操的特点与功能 第二章 健美操术语 第一节 健美操基本术语 第二节 健美操基本动作术语 第三节 健美操专项术语 第四节 健美操术语的运用 第三章 健美操教学 第一节 健美操教学的特点、目标任务 及过程 第二节 健美操教学原则 第三节 健美操教学方法和手段 第四节 健美操教学课 第五节 健美操教学能力的培养 第四章 健美操训练 第一节 健美操训练的目的与任务 .....实践篇主要参考文献

## &lt;&lt;健美操教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：健美操起源于美国，其英文“aerobics”的意思为“有氧运动”或“有氧操”。

“健美操”是我国学者根据它的运动特征所起的中文名称。

健美操最初的形式是身体动作加上音乐伴奏，后来又综合了体操和现代舞的元素创编成操。

美国明星简·方达以自己的声誉和现身说法证实了健美操能保持身体健美，并出版发行了相关书籍。

此后，健美操便作为一项独立的体育运动项目兴起并蓬勃发展起来。

但由于是一项新兴项目，人们对健美操的认识理解各不相同，关于它的概念也众说纷纭。

有人认为“从健美操的英文原名（aerobics）来看，健美操的基础和实质是有氧练习，具体到健美操本身的运动特点就是持续一定时间的低强度的全身性活动”。

被称为韵律体操创始人的瑞典著名现代体操家Meekman认为：“韵律体操可当作节奏体操的新式动作形态体操。

”“将人体的运动规律融贯进动作中去”，体现“运动员的喜悦、动作的创造性和现代音乐与身心的结合”。

日本佐藤正子是瑞典体操家Meekman的推崇者。

她认为健美操的定义应是：“将具有效果的爵士技巧中之独立性和多中心性，应用于身体运动上，并根据体操的原理，融于运动之中，使之成为体操之体系化上的一环。

”我国一些学者依据对健美操理论与实践经验的总结，对健美操的定义也提出了各种各样的看法。

<<健美操教程>>

编辑推荐

《健美操教程》：新世纪高等学校教材,体育学基础课系列教材

<<健美操教程>>

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>