

<<体育舞蹈与健美运动>>

图书基本信息

书名：<<体育舞蹈与健美运动>>

13位ISBN编号：9787306021823

10位ISBN编号：7306021826

出版时间：2003-11

出版时间：中山大学出版社

作者：邓援朝

页数：156

字数：150000

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>

## <<体育舞蹈与健美运动>>

### 内容概要

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目，分别是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理、心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。

该套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高学术水平。

《体育舞蹈与健美运动》由邓援朝、邓红妮、黄明强主编。

## <<体育舞蹈与健美运动>>

### 书籍目录

上编 体育舞蹈 第一章 理论概要 1.1 体育舞蹈的发展简况 1.2 体育舞蹈的分类 第二章 基本舞步与组合 2.1 摩登舞 2.2 拉丁舞 第三章 综合素质 3.1 概述 3.2 形体训练 3.2 力量训练 第四章 知识拓展 4.1 舞程线、方位、角度、脚位 4.2 礼仪 4.3 名人轶事 第五章 体育舞蹈的观赏 5.1 如何欣赏体育舞蹈 5.2 体育舞蹈图片观赏 下编 健美运动 第六章 健美运动概述 6.1 对健美运动与健身运动的认识 6.2 国际健美运动的发展概况 6.3 我国健美运动的发展概况 第七章 健美运动对人体的影响 第八章 健美运动与生理指标 第九章 健美运动的三个阶段与运动处方 第十章 发展身体各部位主要肌肉群力量的动作方法 第十一章 如何欣赏健美比赛 主要参考文献

<<体育舞蹈与健美运动>>

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>