

<<时尚体操与文化之理论篇>>

图书基本信息

书名：<<时尚体操与文化之理论篇>>

13位ISBN编号：9787564408954

10位ISBN编号：7564408952

出版时间：2012-3

出版时间：宋雯、鹿志海 北京体育大学出版社 (2012-03出版)

作者：宋雯，鹿志海 编

页数：174

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>

<<时尚体操与文化之理论篇>>

内容概要

健康是人类生活永恒的主题、幸福的保证，是人类渴求的共同目标。关于时尚体操运动项目的研究近几年有不少成果，但多是个别项目的介绍，缺乏相关理论知识与文化的研究。在这种背景下，《时尚体操与文化之理论篇》着重从理论的方面对时尚体操健身运动进行了梳理和归纳总结，以期对此领域做出一定的贡献。

<<时尚体操与文化之理论篇>>

书籍目录

第一章 时尚体操概述 第一节 时尚体操的由来与发展 第二节 时尚体操的特征 第三节 时尚体操的社会作用与健身价值 第四节 时尚体操与体育课程改革第二章 时尚体操与文化 第一节 时尚体操文化溯源 第二节 时尚体操的文化内涵 第三节 时尚体操的文化要素与结构 第四节 时尚体操的文化特征第三章 时尚体操与健康 第一节 时尚体操的生理学基础 第二节 时尚体操的心理学基础 第三节 时尚体操的社会学基础 第四节 时尚体操与运动处方第四章 身体素质训练方法与手段 第一节 力量素质 第二节 速度素质 第三节 耐力素质 第四节 柔韧素质 第五节 协调和灵敏素质第五章 时尚体操的项目分析 第一节 时尚体操活动项目的层次 第二节 时尚体操的项目性质 第三节 时尚体操练习的项目形式 第四节 时尚体操的项目难度第六章 时尚体操的教学 第一节 时尚体操教学特点与原则 第二节 时尚体操的教学设计 第三节 时尚体操与体育教学第七章 时尚体操的安全管理与风险控制 第一节 体育运动风险的内涵与外延 第二节 时尚体操运动风险及特征分析 第三节 时尚体操运动的安全管理与风险控制 第四节 时尚体操练习的帮助与保护第八章 时尚体操的比赛与欣赏 第一节 时尚体操比赛的意义和作用 第二节 时尚体操比赛的组织 第三节 时尚体操比赛项目及评分方法介绍 第四节 时尚体操比赛的欣赏参考文献

<<时尚体操与文化之理论篇>>

编辑推荐

健康是人类生活永恒的主题、幸福的保证，是人类渴求的共同目标。

关于时尚体操运动项目的研究近几年有不少成果，但多是个别项目的介绍，缺乏相关理论知识与文化的研究。

在这种背景下，宋雯和鹿志海主编的《时尚体操与文化之理论篇》着重从理论的方面对时尚体操健身运动进行了梳理和归纳总结，以期对此领域做出一定的贡献。

<<时尚体操与文化之理论篇>>

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>