

<<健身健美>>

图书基本信息

书名：<<健身健美>>

13位ISBN编号：9787040196269

10位ISBN编号：7040196263

出版时间：2006-1

出版时间：蓝色畅想

作者：姜桂萍

页数：205

字数：23000

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;健身健美&gt;&gt;

## 内容概要

健身健美课是高等学校公共体育课所设的必修课程，它是根据高校培养目标而设置的课程，通过本课程的学习，使大学生在身体健康的基础上，男同学体格健壮、英姿勃发，女同学线条优美、气质高雅。

本书以全新的构思，独特的视角，介绍了健身健美课程的相关理论、女子形体练习和男子健美锻炼方法，其锻炼内容均为全新的创编套路，并经过几年的教学实践，具有较强的前瞻性、科学性、可行性、实用性、创新性。

本书的主要内容包括三部分：第一篇，健身健美理论篇，主要介绍健身健美课程概述、健身健美锻炼处方的设计、健身健美锻炼与营养饮食；第二篇，女子形体篇，主要介绍女子基本姿态的练习、身体基本律动及组合、身体各个部位的练习；第三篇，男子健美篇，主要介绍男子基本姿势的练习方法，发展人体主要部位肌肉的锻炼方法等。

本书可以作为全国普通高等学校公共体育课教材，也可以作为体育专业学生专选课的教材，还可以作为健身健美类社会体育指导员及健身健美爱好者的参考用书。

## &lt;&lt;健身健美&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 健身健美理论篇 第一章 健身健美课程概述 第一节 关于健身健美课程 第二节 关于健康 第三节 关于健美的身材 第四节 关于正确的姿势 第二章 健身健美锻炼处方的设计 第一节 关于健身健美锻炼处方 第二节 制定个人健身健美锻炼计划 第三节 锻炼过程的自我监控与效果的评价 第三章 健身健美锻炼与饮食营养 第一节 日常生活中的营养物质 第二节 健身健美锻炼与饮食营养 第三节 饮食计划的制定及减肥食品 第二篇 女子形体实践篇 第四章 女子基本姿态练习 第一节 女子基本姿态 第二节 女子行走姿态及组合 第五章 身体基本律动及组合 第一节 摆动、绕环动作及组合 第二节 波浪动作及组合 第三节 伸展动作的组合 第六章 身体各部位练习 第一节 腿部健美方法 第二节 腹部健美方法 第三节 臀部健美方法 第四节 胸部健美方法 第三篇 男子健美篇 第七章 基本姿势的练习方法 第一节 基本姿势的练习 第二节 保持男子健美姿势的练习方法 第三节 发展身体协调性的律动性练习 第八章 发展人体主要部位肌肉的锻炼方法 第一节 发展胸部肌肉的锻炼方法 第二节 发展背部肌肉的锻炼方法 第三节 发展腹部肌肉的锻炼方法 第四节 发展前臂肌肉群的锻炼方法 第五节 发展上臂肌肉群的锻炼方法 第六节 发展肩部肌肉的锻炼方法 第七节 发展下肢臀部肌肉群的锻炼方法 第八节 发展腿部肌肉的锻炼方法参考文献

## &lt;&lt;健身健美&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 健身健美理论篇 第一章 健身健美课程概述 第一节 关于健身健美课程 一、健身健美课程的目标及内容 健身健美课是高等学校公共体育课所设的选修课程，它是根据高等学校的培养目标而设置的课程。

大学生在身体健康的基础上，通过本课程的学习，男同学体格健壮、英姿勃发；女同学线条优美、气质高雅。

健身健美课程的教学目标是使学生了解身材健美的标准，知道如何通过锻炼来塑造健美的体态，掌握健身健美锻炼的方法，学会根据自身的情况进行健身健美锻炼，养成良好的锻炼习惯，并且培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力。

健身健美课程的内容简单有效、富有美感、针对性强，既可愉悦身心，又可陶冶性情。

健身健美课程在教学内容上根据学生的各自特点进行设计，男生以健美锻炼为主，女生以形体练习为主。

(一) 健身健美课程的目标 (1) 促使学生积极参加健身健美锻炼，培养其终身体育意识，养成终身体育锻炼的习惯。

(2) 使学生熟悉自身的身体状况，了解男、女生各自形体健美的标准，掌握健身健美的锻炼方法，学会拟定自行锻炼的锻炼计划。

(3) 塑造学生健美的形体，培养高雅的气质、端庄的仪表；使其体验运动带来的愉悦及自信。

(4) 培养学生欣赏美、追求美、创造美的能力。

(二) 健身健美课程的内容 健身健美课程的内容包括健身健美锻炼的相关理论知识、女子形体练习方法和男子健美练习方法。

本书告诉人们健康的身体是健美身材的基础，提醒人们关注自己的身体健康；并分别介绍了男、女身材健美的标准，以及何谓形体美、姿态美等；最后还介绍了相关的营养学知识及如何根据自身的情况设计自行锻炼的方法。

在女子形体练习中，根据女子生理、心理特点，本书创编了女子基本姿态及组合动作、身体基本律动及组合、基本舞步及组合以及垫上身体各部位练习的方法等。

在男子健美练习中，根据男子的生理、心理特点，本书创编了男子基本姿势的练习方法、身体的律动及利用器械针对身体主要部位加强锻炼的方法。

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>