

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787122133403

10位ISBN编号：7122133400

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：李德玉，胡素霞 主编

页数：159

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;

## 前言

进入二十一世纪,随着生活水平的不断提高,闲暇时间的增多,人们对健身和体育锻炼的需求越来越迫切。

人们在不断地追求更具品位、艺术感、健身性、竞技性、娱乐性的项目,更加青睐于有氧锻炼的方式。

人们渴望在健身中强健体魄,从运动中感悟艺术气息,得到美的享受。

2004年9月,教育部在中华人民共和国第七届大学生运动会上提出:高校体育要确定“以人为本,健康第一,终身体育”的教育理念。

高校体育课程教学要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,通过有效的体育教学,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。

每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

为此,我们根据高职高专学校教学计划、培养目标和体育课程教学大纲,为了使每位学生都拥有符合自己爱好的体育选项课程指导用书,结合本校实际情况编写了《高职高专体育与健康教程——健美操》,为学生素质教育和体育教学活动提供参考。

本书为中州大学教学质量与教学改革工程实施方案的建设教材,注重对学生能力的培养,以就业为导向,突出高素质技能型专门人才的培养目标,体现工学结合的特征,服务于高等职业教育。

本教程从健美操教学实际出发,力求从专业发展和教材体系、教学内容、教学方法与手段上进行改进与突破,不断提炼、拓展,以使學生能尽快学以致用。

内容由浅入深,理论联系实际,结构合理,图文并茂,通俗易懂。

对本教材中出现的诸多基本动作和套路组合范例,采用拍摄连续的动作照片和文字说明来讲解,直观地表现出健美操的动作特点,方便了学生学习和对教材内容的理解。

本教程由李德玉、胡素霞主编,宫怀宇、柳艳、刘霞副主编,王伟、刘唯娜参编。

具体编写分工如下:胡素霞、李德玉(第一章),胡素霞、李德玉(第二章),宫怀宇、胡素霞(第三章),李德玉(第四章),刘霞、李德玉(第五章),柳艳、胡素霞(第六章),刘唯娜(第七章),刘霞(第八章),柳艳、胡素霞、李德玉、宫怀宇、刘霞(第九章),胡素霞、李德玉(第十章),李德玉、胡素霞(第十一章),宫怀宇、李德玉(第十二章),王伟参加了部分章节的编写,李德玉负责全书统稿。

化学工业出版社对本教程的编写和出版给予了很大的帮助,在图片的收集整理及拍摄过程中,许多参编教师及学生付出了辛勤的劳动,在此一并表示衷心的感谢。

限于编者水平,书中必有许多不妥之处,尚祈读者指正。

编者 2012年1月

## <<健美操>>

### 内容概要

本教程共十二章，系统介绍了有关体育的基本理论，重点阐述了健美操运动的基本理论及教学方法与手段，健美操术语及基本动作、健美操音乐、评分规则、健美操大众锻炼标准测试套路及学练方法、健美操流行课种介绍等内容。

本书的编写遵循体育教学的规律，体现了素质教育观念，是一本门类较全，又能突出思想性、科学性、实用性的教材，为学生素质教育和体育教学活动提供了参考。

一级分类:教材

二级分类:高职高专

三级分类:公共课程

## &lt;&lt;健美操&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 体育概论

## 第一节 体育的概念与功能

- 一、体育概念的出现
- 二、体育的概念体系
- 三、体育的功能

## 第二节 我国的大学体育

- 一、大学体育教育的目的
- 二、大学体育教育的任务
- 三、大学体育学习的途径

## 第二章 体育运动卫生与保健

## 第一节 常用健身方法

- 一、有氧锻炼的方法
- 二、发展力量、改善体形的方法
- 三、民族传统养生保健方法
- 四、利用自然手段锻炼的方法

## 第二节 运动处方的制定

- 一、运动处方的概念
- 二、制定运动处方应遵循的原则
- 三、制定运动处方的步骤

## 第三节 体育锻炼的卫生、保健和营养

- 一、体育锻炼的卫生与保健
- 二、运动损伤的预防及简单处理方法
- 三、运动损伤的急救方法
- 四、体育锻炼与营养

## 第三章 体育竞赛与欣赏

## 第一节 体育竞赛的基本知识

- 一、体育竞赛的组织
- 二、竞赛的编排

## 第二节 体育欣赏

- 一、体育欣赏的内容
- 二、不同类别运动项目欣赏指南

## 第四章 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法

## 第一节 《国家学生体质健康标准》测试内容与方法

## 第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法

## 第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价

## 第五章 健美操运动概述

## 第一节 健美操运动基本知识

- 一、健美操运动的概念
- 二、健美操运动的内容和分类
- 三、健美操运动的特点和功能
- 四、健美操运动的注意事项

## 第二节 健美操运动发展简况

- 一、国际健美操运动发展简况
- 二、我国健美操运动发展简况

## 第六章 健美操术语及基本动作

## <<健美操>>

### 第一节健美操术语

- 一、动作方法术语
- 二、关系术语
- 三、基本动作术语

### 第二节健美操基本动作

- 一、教学过程
- 二、健美操基本动作
- 三、健美操常见的不适宜动作

### 第三节健美操动作组合

## 第七章健美操音乐

- 一、健美操音乐的概念
- 二、健美操音乐的特点和作用
- 三、健美操音乐的选配和运用

## 第八章普及性健美操竞赛评分规则

### 第一节总则

- 一、宗旨
- 二、评分规则
- 三、竞赛的性质与种类
- 四、参赛资格
- 五、竞赛项目、分组及参赛要求
- 六、成套动作时间规定
- 七、竞赛程序
- 八、竞赛场地
- 九、成套动作音乐
- 十、着装与仪容

### 第二节成套动作评分

- 一、成套动作的评分因素
- 二、艺术编排

### 第三节裁判

- 一、裁判组的组成
- 二、裁判员职责

### 第四节评分方法

- 一、记分方法
- 二、最后得分
- 三、分数核准(申诉)
- 四、最后名次

### 第五节安全准则

## 第九章健美操套路教学

### 第一节全国健美操大众锻炼标准测试套路第二套一级

- 一、教学过程
- 二、国家健美操大众锻炼标准测试套路第二套一级图示

### 第二节国家健美操大众锻炼标准测试套路第二套二级

- 一、教学过程
- 二、国家健美操大众锻炼标准测试套路第二套二级图示

### 第三节国家健美操大众锻炼标准测试套路第三套一级

- 一、教学过程
- 二、国家健美操大众锻炼标准测试套路第三套一级图示

## <<健美操>>

### 第四节青春魅力操

- 一、教学过程
- 二、青春魅力操图示
- 三、教法提示

### 第十章体育舞蹈基本理论

#### 第一节体育舞蹈概述

- 一、体育舞蹈的概念
- 二、体育舞蹈的分类
- 三、体育舞蹈的功能

#### 第二节体育舞蹈的发展简况

- 一、标准舞(摩登舞)(modern)
- 二、拉丁舞
- 三、基本术语

### 第十一章体育舞蹈基本实践

#### 第一节华尔兹基本动作教学

- 一、教学过程
- 二、学习华尔兹基本舞步
- 三、组合练习

#### 第二节恰恰基本动作教学

- 一、教学过程
- 二、学习恰恰基本舞步
- 三、组合练习

### 第十二章瑜伽基本理论

#### 第一节瑜伽的概述

- 一、瑜伽的起源与发展
- 二、瑜伽的主要流派
- 三、练习瑜伽的十大功效
- 四、练习瑜伽应注意的事项
- 五、瑜伽饮食习惯

#### 第二节瑜伽的体位练习

- 一、瑜伽中的坐姿
- 二、瑜伽手印

### 参考文献

## 章节摘录

版权页:第一章 体育概论第一节 体育的概念与功能一、 体育概念的出现体育虽然有悠久的历史,但“体育”一词去出现甚晚。

在古希腊,体育活动往往用“体操”来表示。

但其含义不则于现在的体操,它包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。

在我国古代,类似体育活动的事物用养生、导引、武术等名词标记。

二、 体育的概念体系依据我国于1995年颁布的《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律界定,体育体系的构成可分为学校体育、社会体育、竞技体育三部分。

学校体育:即狭义的体育,是指以学生为对象,通过学校教育进行的有计划有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程。

包括各类学校的体育教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。

社会体育:是指公民自愿参加的以增进身心健康的主要目的群众性体育活动。

社会体育也称群众体育或大众体育。

竞技体育:是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提搞运动技术水平和创造优异运动成绩为目的有计划有组织的训练和竞赛活动。

## <<健美操>>

### 编辑推荐

《健美操》案例丰富，图片精美，反映国内外最前沿的城市设计特色，展示城市设计深层次的创意与理念。

主要内容是：在城市公共空间中，花池树池提供了树木花卉生长所需的最基本空间，也正因为空间有限，对树池花池的设计提出了较高的技术要求。

设计时树池与花池的形式及护树面层在选择其材料的形状、质地、纹路、色彩等方面也要与周围环境相辅相成，共同构成和谐统一的环境氛围。

现在大多的景观设计中，树池、花池有时也没有非常明显的区分，通常两者是紧密结合在一起。

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>