第一图书网, tushu007.com

<<健美操教程>>

图书基本信息

书名：<<健美操教程>>

13位ISBN编号：9787500920137

10位ISBN编号：750092013X

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王洪

页数：524

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

第一图书网, tushu007.com

<<健美操教程>>

内容概要

本书系统的介绍了有关健美操的知识及学校健美操、竞技健美操、大众健美操、形体健美操、健美操与科学锻炼、健美操与音乐等方方面面的内容，并附大量图解。
全书内容丰富全面，是健美操爱好者的必备读物。

第一图书网, tushu007.com

<<健美操教程>>

书籍目录

第一章 健美操概述 第一节 健美操的起源、发展与概念 一、健美操的起源与发展 二、健美操的概念 第二节 健美操的分类与特点 一、健美操的分类 二、健美操的特点 第三节 健美操的作用 一、增强体制，增进健康 二、改善体形，培养端庄体态 三、调节心理活动，陶冶美好情操 四、提高神经系统机能，发展身体素质第二章 学校健美操 第一节 学校健美操的教学内容及目标 一、学校健美操的教学内容 二、学校健美操的教学目标 第二节 学校健美操的功能、特点及要求 一、学校健美操的功能 二、学校健美操的特点 三、学校健美操的要求 第三节 健美操的创编与步骤 一、健美操的创编原则 二、健美操的创编步骤 第四节 健美操的教学方法 一、记忆法 二、手势提示法 三、示范讲解法 四、激情法 五、口令提示法 六、串连教学法 七、协调教学法 第五节 健美操的教学要求 第六节 学校健美操范例第三章 竞技健美操 第一节 竞技健美操的发展趋势 第二节 竞技健美操的特定动作及特殊要求 第三节 竞技健美操赛规则简介 第四节 总则 第五节 等级健美操动作及评分 第四章 健美操与科学锻练第五章 大众健美操第六章 形体健美操第七章 健美操与音乐主要参考书目

第一图书网, tushu007.com

<<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