

<<健美操>>

图书基本信息

书名：<<健美操>>

13位ISBN编号：9787500924661

10位ISBN编号：7500924666

出版时间：2004-1-1

出版时间：人民体育出版社

作者：肖光来

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>

<<健美操>>

内容概要

在编写本书时，他们注重健美运动的科学理论研究，吸取国内外最新科研成果，并融入丰富的健美操教学与训练的成功经验，力求使这本教材的内容全面、系统、实用，符合体育院校健美操教学与训练的需要。

在这本教材中、术语、基本动作等章节介绍了健美操的专业基础知识；健美操科学理论基础等章节涉及到健美操运动相关学科领域，加强健美操的科学性；健美操教学法注重了对学生技能的培养，便于讲授，不但针对体育院校健美操的专修学习，也适用于健美操指导员等社会人士需求；训练法、创编、音乐等章节针对性强，是作者多年实践经验的提炼；还有些章节较新颖，介绍了目前国内外比较流行的各类健身美操内容。

本书诸多基本动作和动作组合范例，不但采用了连续动作照片和文字说明来讲解，而且配合拍摄了动作演示光盘，直观地表现了基本动作和成套动作的节奏、音乐等，使书和光盘的内容相辅相成，有面地组合在一起，方便了读者学习和对教材内容的理解。

<<健美操>>

书籍目录

第一章 健美操概述 第一节 健美操发展简况 第二节 健美操运动基础知识 第三节 健美操运动的发展趋势
第二章 健美操术语 第一节 健美操术语的种类 第二节 健美操术语运用 第三节 健美操动作单线条简图法
第三章 健美操基本动作 第一节 健美操基本动作概念及作用 第二节 健美操基本动作的主要内容 第三节 基本动作练习时应注意的问题 第四节 在教学过程中应注意的方面
第四章 健美操教学 第一节 健美操教学概述 第二节 健美操教学方法和手段 第三节 健美操教学内容 第四节 健美操教学能力的培养
第五章 健美操教学课 第一节 健美操课的类型 第二节 健美操课的结构 第三节 健美操课的组织 第四节 健美操课的准备 第五节 健美操课中应注意的问题 第六节 上好健美课的条件
第六章 健美操运动的科学理论基础 第一节 健美操运动的生理学基础 第二节 健美操运动的心理学基础 第三节 健美操运动的损伤与预防
第七章 健美操创编..... 第八章 竞技性健美操训练法 第九章 健美操的音乐 第十章 健美操组合范例 第十一章 健美操特殊课种介绍 第十二章 健美操竞赛的组织与裁判法

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>