

<<大学健美操教程>>

图书基本信息

书名：<<大学健美操教程>>

13位ISBN编号：9787561226131

10位ISBN编号：7561226136

出版时间：2009-8

出版时间：西北工业大学出版社

作者：吴亚娟

页数：177

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>

## <<大学健美操教程>>

### 内容概要

## &lt;&lt;大学健美操教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健美操概述 第一节 健美操的起源、发展与概述 第二节 健美操的分类与特点 第三节 健美操在高校开展的意义 第四节 健美操在高校开展的作用第二章 健美操竞赛的组织与裁判工作 第一节 健美操竞赛的意义与特点 第二节 健美操竞赛的组织 第三节 竞技健美操竞赛的裁判法 第四节 健身健美操竞赛的裁判方法第三章 健美操教学 第一节 健美操教学内容与教学任务 第二节 体育教学原则与方法在健美操教学中的运用第四章 健美操术语 第一节 健美操基本术语分类 第二节 健美操动作术语的运用 第三节 健美操动作的图示法第五章 健美操基本动作 第一节 健身健美操基本动作的概念和特点 第二节 健美操基本动作 第三节 提高全面身体素质成套动作第六章 健美操教学示范套路 第一节 健美操大众锻炼标准套路三级 第二节 健美操基础套路《青春魅力》第七章 科学打造形体美 第一节 形体美的基本要素 第二节 形体美的标准 第三节 形体基本素质训练 第四节 形体成套动作教学范例第八章 竞技健美操 第一节 竞技健美操的创编 第二节 竞技健美操的特定动作及特殊要求 第三节 竞技性健美操表现力训练 第四节 竞技性健美操成套动作训练第九章 时尚健身课 第一节 东方瑜伽 一、瑜伽 二、东方瑜伽姿势 三、呼吸与调息 四、瑜伽冥想法 五、瑜伽休息术 第二节 肚皮舞 第三节 街舞 一、起源与发展 二、街舞的分类 三、街舞在中国 四、街舞能健身健心 五、初练街舞注意什么

## <<大学健美操教程>>

### 章节摘录

第一章 健美操概述健美操是集音乐、舞蹈、体操、美学于一体的新型体育项目，它以其自身固有的价值和魅力，风靡世界，深受广大群众特别是青年学生的喜爱。

目前，健美操已列入我国学校体育教学大纲，成为学校体育教学的主要内容之一。

本章重点阐述了健美操的起源与发展，健美操的概念、分类与特点以及健美操的锻炼价值，使学生对健美操的概况有一个基本的了解。

第一节 健美操的起源、发展与概念一、健美操的起源与发展1. 国际健美操的起源与发展健美操的起源应追溯到两千多年前。

古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。

他们认为，在世界万物之中，只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。

古希腊人喜爱采用跑跳，投掷，柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。

他们提出了“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张。

古印度很早就流行一种瑜伽术，它把姿势、呼吸和意念紧密结合起来，通过调身（摆正姿势）、调息（调整呼吸）、调心（意守丹田入静），运用意识对肌体进行自我调节，健美身心，达到延年益寿。

瑜伽健身术动作包括站立、跪、卧、弓步等各种基本姿势。

这些姿势与当前世界流行的健美操所常用的基本姿势是一致的。

古代人对健身健美的追求，以及提倡体操与音乐结合的主张是现代健美操形成与发展的基础。

<<大学健美操教程>>

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>