

<<大学生健美操>>

图书基本信息

书名：<<大学生健美操>>

13位ISBN编号：9787567203969

10位ISBN编号：7567203960

出版时间：陈瑞琴、周杏芬、汪康乐 苏州大学出版社 (2012-12出版)

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>

<<大学生健美操>>

书籍目录

第一章健美操运动概述 第一节健美操运动的起源与发展 第二节健美操运动的概念和分类 第三节健美操运动的特点 第四节健美操运动的健身价值 第五节健美操运动的发展趋势 第二章健美操术语及基本动作 第一节健美操术语的概念及其作用 第二节健美操的基本术语 第三节健美操术语的运用 第四节健美操的基本动作 第五节健美操基本技术 第三章健美操教学的原则与方法 第一节体育教学原则在健美操教学中的运用 第二节健美操教学方法 第三节健美操教学能力的培养 第四章健美操动作的创编 第一节健美操动作的创编方法 第二节健美操动作创编能力的培养 第五章健美操的运动规律与训练方法 第一节健美操运动的基本规律 第二节提高健美操技能的训练方法 第六章健美操与音乐 第一节音乐与健美操的关系 第二节音乐在健美操教学中的作用 第三节健美操音乐的种类与特点 第四节健美操动作与音乐选配的方法 第七章健美操运动损伤与防治 第一节健美操运动损伤 第二节健美操运动损伤的防治 第八章健美操套路集锦 第一节全国健美操大众锻炼标准（第三套）套路 第二节2011年全国普及性健美操全民推广套路 第三节2012年全国全民健身操等级推广规定动作套路 第九章瑜伽 第一节瑜伽概述 第二节瑜伽体位 附录2012年全民健身操大赛评分指南 第一节总则 第二节有氧健身操 第三节时尚健身课程 第四节大众锻炼标准 第五节健酷街舞 第六节民族健身操（舞） 第七节竞赛组织 参考书目

<<大学生健美操>>

章节摘录

版权页：插图：1.健美操教学内暑安排应由易到难、由简到繁 健美操教学内容安排应由易到难、由简到繁，由单个动作到组合动作最后到成套动作。

安排健美操各类动作练习时，应前后衔接、承前启后，逐步提高。

在学习掌握一个动作后就要发展、变化、加难，同时也要考虑各类动作之间的横向联系，要使先学习的内容成为后学习内容的基础，不断加大学习内容的深度和难度。

另外还要考虑各类动作之间的互相促进、动作技能的转移和身体素质的转移等因素，使健美操教学内容具有系统性、科学性和渐进性。

2.健美操教学步骤由少到多、由简到难 健美操教学步骤一般是由少到多、由简到难，由原地站位到移动，由脚步移动动作到配合手臂或躯干动作，由单个到组合再到成套，音乐的伴奏也由慢节奏到正常节奏这样一个循序渐进的过程。

这样，容易使学生学习与掌握教学内容，并起到事半功倍的效果。

3.对能力培养应循序渐进 健美操教学中，教师对学生的各种能力必须循序渐进地加以培养，同时，这种培养要贯穿在整个健美操教学过程之中。

学生在学习和掌握动作技术、技能的同时，各种能力也应逐步得到相应培养及发展。

如培养学生的单个动作教学能力、记写组合与成套动作的能力、创编组合动作及成套动作的能力、组织竞赛与裁判的能力、全课的教学组织能力等，均应有计划地、循序渐进地安排于健美操课程教学之中。

这些都有利于培养学生终身健美操锻炼的综合能力。

四、一般要求与区别对待相结合的原则 一般要求与区别对待相结合原则就是指健美操教师在教学实践中，根据学生的身体素质和技术水平及客观条件，按照健美操教学大纲、教学计划恰当地安排健美操教学。

贯彻此原则应做到以下几点：1.健美操教学内容、任务和要求应符合大多数学生的实际水平 健美操教学要采用普适性的教学方法，使广大学生都能顺利地、尽快地学习与掌握健美操教学内容及达到教学目标。

因此，针对大多数学生制定健美操教学任务和要求等，使学生尽快掌握动作技术、技能，达到教学的目标，这是健美操教学原则之一。

<<大学生健美操>>

编辑推荐

《大学生健美操》编写是针对高校健美操教学、训练所需，为促进大学生更好地学习健美操而提供的理论与实践相结合的教学内容。

编者在多年健美操教学训练经验基础上，根据针对性、实用性、科学性等原则，精练与拓展教学内容，并配以生动活泼的示范图，以利于健美操教师的教学与学生的自学及锻炼。

<<大学生健美操>>

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>