

# 《健美操》

## 图书基本信息

书名：《健美操》

13位ISBN编号：9787810538756

10位ISBN编号：7810538756

出版时间：2004-12

出版社：

作者：

页数：251

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项目终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向21世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教改的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了这套丛书。该丛书共包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。体育文化板块。包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

# 《健美操》

## 内容概要

《健美操》内容简介：高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主创造学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向21世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教改的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了这套丛书。

# 《健美操》

## 书籍目录

第一章 健美操概述	第一节 健美操的概念及锻炼价值 / 1	第二节 健美操的分类和特点 / 8			
第二章 健美操竞赛的组织与裁判方法	第一节 健美操比赛的意义及特点 / 13	第二节 健美操比赛的组织 / 15	第三节 健美操比赛的裁判方法 / 21		
第三章 健身健美操	第一节 健身健美操基本动作的概念和特点 / 26	第二节 健身健美操基本动作及组合 / 29	第三节 健身健美操成套动作 / 106		
第四章 健身健美操的创编	第一节 健身健美操创编的原则 / 170	第二节 健身健美操的选择与设计 / 178	第三节 成套健身健美操的创编方法 / 182	第四节 健身健美操音乐的选配 / 184	第五节 健身健美操的基本队形素材 / 186
第五章 健美操的课余训练	第一节 健美操课余训练的组织 / 190	第二节 健美操课余训练的内容与方法 / 192	第三节 健美操课余训练的计划 / 196		
第六章 竞技健美操	第一节 竞技健美操的创编 / 199	第二节 竞技健美操的训练 / 208	第三节 竞技健美操的成套动作 / 224		
参考文献 / 251					

## 章节摘录

插图：学校健美操也不示弱。1991年10月在北京举行了全国大学生健美操、艺术体操比赛。1993年2月、1993年8月、1994年8月和1995年8月分别在北京、南京、上海、广州举行了第二至第五届全国大学生健美操、艺术体操锦标赛。1996年5月在西安举行的全国第五届大学生运动会上，健美操首次被列为大学生运动会项目。全国首届中师健美操赛也于1994年7月在北京举行。所有这些比赛均采用由中国大学生健美操、艺术体操协会编制，经国家教委审批的1993年版《大学生健美操竞赛规则》。中国大学生健美操、艺术体操协会于1992年2月在北京成立。同年9月中国健美操协会在北京成立。这些都标志着我国的健美操运动已进入到一个新的发展阶段。

# 《健美操》

## 编辑推荐

《健美操》：高等学校体育俱乐部丛书

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)