

# 《健美操教学与训练》

## 图书基本信息

书名：《健美操教学与训练》

13位ISBN编号：9787811057638

10位ISBN编号：7811057638

出版时间：2008-7

出版社：中南大学出版社

作者：王京琼

页数：315

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健美操教学与训练》

## 内容概要

《健美操教学与训练》由中南大学出版社出版。

# 《健美操教学与训练》

## 作者简介

王京琼，女，汉族，1967年生，湖南武冈人。1990年毕业于湖南师范大学体育系，现任怀化学院体育系副教授，湖南省高校青年骨干教师。主要从事健美操教学与训练、国民体质、社会体育学等研究。带队参加了中国学生健康舞、街舞比赛、中国全明星拉拉队锦标赛、湖南省大学生运动会健美操比赛、湖南省大中学生健美操比赛、湖南省大众运动会健美操比赛等，多次荣获冠军。在《北京体育大学学报》《中国体育科技》《成都体育学院学报》《广州体育学院学报》等刊物上发表学术论文30余篇。主持湖南省教育厅教改课题2项，是校级精品课程《健美操》课的主持人。

# 《健美操教学与训练》

## 书籍目录

第一章 健美操概述 第一节 健美操的概念与分类 第二节 健美操的起源与发展 第三节 健美操运动的特点与功能第二章 健美操术语 第一节 健美操术语的种类 第二节 健美操术语的运用 第三节 健美操动作术语的记写方法第三章 健美操基本动作 第一节 健美操基本动作概念与作用 第二节 健美操基本动作 第三节 健美操基本技术 第四节 健美操的基本素质第四章 健美操的音乐 第一节 音乐在健美操中的作用 第二节 健美操音乐的特点 第三节 健美操音乐的选择第五章 健美操的创编 第一节 健美操创编的依据 第二节 健美操创编的要素 第三节 健美操教学组合动作的创编 第四节 健美操成套动作的创编第六章 健美操教学的基本原则与方法 第一节 健美操教学的基本原则 第二节 健美操的教学方法 第三节 健美操教学能力的训练第七章 健美操运动员的选材与训练 第一节 健美操运动员选材的意义和依据 第二节 健美操运动员选材的条件、内容和方法 第三节 健美操运动员选材的注意事项 第四节 健美操训练的基本原则 第五节 健美操训练的内容与方法 第六节 健美操训练计划的制定第八章 健美操基础实践 第一节 上肢动作组合 第二节 步伐动作组合 第三节 弹动动作组合 第四节 髋部动作组合 第五节 有氧搏击操组合 第六节 有氧舞蹈组合 第七节 表演性健身健美操 第八节 表演性花球健美操第九章 健美操竞赛的组织与裁判工作 第一节 健美操竞赛的意义和特点 第二节 健美操竞赛的组织工作 第三节 竞技健美操竞赛的裁判方法 第四节 健身健美操竞赛的裁判方法

# 《健美操教学与训练》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)