

# 《健与美体育教程》

## 图书基本信息

书名：《健与美体育教程》

13位ISBN编号：9787811012842

10位ISBN编号：7811012847

出版时间：2005-9

出版社：南京师范大学出版社

作者：吴晓芳

页数：234

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)

# 《健与美体育教程》

## 内容概要

《健与美体育教程》是“大学体育课程系列教材”的分册教材，该教材的运动项目包括“健美操”、“有氧搏击健身操”、“街舞”、“形体训练”、“艺术体操”、“体育舞蹈”和“健美运动”，内容丰富翔实，图文并茂，具有科学性、知识性、时代性、针对性和可读性。

《健与美体育教程》既可作为大学体育教师教学用书，又可成为学生体育学习的良师益友。

# 《健与美体育教程》

## 书籍目录

第一章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 健美操的基本动作 第三节 健美操的教学方法与教学要求 第四节 健美操竞赛的组织与规则简介第二章 有氧搏击健身操 第一节 有氧搏击健身操概述 第二节 有氧搏击健身操技术基础 第三节 有氧搏击健身操的套路组合第三章 街舞 第一节 街舞概述 第二节 街舞的基本技术和练习套路 第三节 街舞比赛的组织与规则简介第四章 形体训练 第一节 形体训练概述 第二节 形体训练教学的基本内容与技术要求第五章 艺术体操 第一节 艺术体操概述 第二节 艺术体操器械基本动作 第三节 艺术体操教学方法 第四节 艺术体操竞赛的组织与规则简介第六章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈概述 第二节 摩登舞和拉丁舞 第三节 体育舞蹈竞赛的组织与裁判第七章 健美运动 第一节 健美运动概述 第二节 健美运动训练方法 第三节 健美运动教学方法 第四节 健美运动竞赛的组织与规则简介

# 《健与美体育教程》

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