

<<健美教育>>

图书基本信息

书名：<<健美教育>>

13位ISBN编号：9787308044318

10位ISBN编号：7308044319

出版时间：2005-9

出版时间：浙江大学出版社

作者：田里

页数：188

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>

<<健美教育>>

内容概要

高等学校人才培养模式改革涉及的核心课题之一，是构建符合现代社会理念并能体现科技进步水平的教学知识体系。

理想的大学教学知识体系应具有时代性、先进性、学术性和适切性，并且具体体现在能够展现上述先进理念与特征的教材体系与课程内容之中。

综观当今世界，高校本科教育越来越重视受教育者的身心素质的培养和基础知识技能的掌握，这已成为高等院校教育教学改革与发展的主要趋势之一。

通识教育由于重视科学精神的培养，重视人的发展的全面性，重视知识的交叉、广博与综合，因而越来越受到高等院校管理者、教师和学生的重视。

尤其在我国的，自20世纪90年代初以来，高等院校在“文化素质教育”思想的指导下，在本科人才培养模式、课程体系、教材内容、专业建设等方面进行了大量的创新，以纠正长期以来我国本科教学过早专门化和过分专门化的倾向。

<<健美教育>>

书籍目录

第一章 健美运动简介第一节 健美的特点及功效一 基本概念二 健身健美运动分类三 健身健美运动的特点四 健身健美运动的主要作用第二节 健美运动发展概述一 国际健美运动发展概述二 我国健美运动发展概述第二章 人体的常见锻炼方法第一节 胸肩部肌群的常见锻炼方法一 胸大肌锻炼二 三角肌锻炼第二节 背部肌群的常见锻炼方法一 背阔肌锻炼二 斜方肌锻炼三 竖脊肌锻炼第三节 臂部肌群的常见锻炼方法一 肱二头肌锻炼二 肱三头肌锻炼三 前臂肌群锻炼第四节 腹部肌群的常见锻炼方法一 腹直肌锻炼二 腹外斜肌锻炼第五节 臀、腿部肌群的常见锻炼方法一 臀大肌锻炼二 股四头肌锻炼三 股二头肌锻炼四 小腿三头肌第三章 健身健美锻炼第一节 肌肉的发展特征和锻炼机理一 肌肉力量的发展特征二 肌肉的锻炼机理第二节 健身健美锻炼的基本要求一 动作的设计要符合解剖和生理特点二 根据肌肉锻炼的需要安排练习动作三 循序渐进四 全面发展五 因人而异, 个别对待六 经常不断, 坚持锻炼七 做好热身活动与整理放松活动第三节 健身健美锻炼的常用方法一 塔式锻炼法二 集中锻炼法三 超量超负花锻炼法四 递减重量锻炼法五 固定锻炼法六 等长锻炼法七 直觉锻炼法八 组合锻炼法九 组合锻炼法十 借力锻炼法十一 强迫锻炼法十二 循环锻炼法十三 慢动作锻炼法十四 综合锻炼法.....第四章 女性健美锻炼第五章 健身健美锻炼前的热身与锻炼后的整理放松第六章 人体美评价与评价准则第七章 健身健美锻炼与膳食安排第八章 健身健美竞赛介绍第九章 健身健美锻炼基本常识附录 健身健美常用词语主要参考文献

编辑推荐

高等学校人才培养模式改革涉及的核心课题之一，是构建符合现代社会理念并能体现科技进步水平的教学知识体系。

理想的大学教学知识体系应具有时代性、先进性、学术性和适切性，并且具体体现在能够展现上述先进理念与特征的教材体系与课程内容之中。

综观当今世界，高校本科教育越来越重视受教育者的身心素质的培养和基础知识技能的掌握，这已成为高等院校教育教学改革与发展的主要趋势之一。

通识教育由于重视科学精神的培养，重视人的发展的全面性，重视知识的交叉、广博与综合，因而越来越受到高等院校管理者、教师和学生的重视。

尤其在我国的，自20世纪90年代初以来，高等院校在“文化素质教育”思想的指导下，在本科人才培养模式、课程体系、教材内容、专业建设等方面进行了大量的创新，以纠正长期以来我国本科教学过早专门化和过分专门化的倾向。

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>