

<<形体与健美>>

图书基本信息

书名：<<形体与健美>>

13位ISBN编号：9787544243230

10位ISBN编号：7544243230

出版时间：2010-03-01

出版时间：南海出版社

作者：曲爱玲 编

页数：157

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>

<<形体与健美>>

前言

伴随着社会主义市场经济的发展，我国职业技术教育进入了一个崭新的发展阶段。近年来，招生数量的增加、社会需求的新标准，都对职业技术教育教学提出了新的、更大的挑战。为了推进职业技术教育课程改革，加强教材建设，我们组织编写了这套“21世纪职业技术教育规划教材”。

职业技术教育是就业教育，目的是将人力资源变成人力资本。因此，我们在组织编写这套教材时，以明确的职业导向作为编写理念，将先进的知识观、发展观和人文教育观融为一体，在指导思想注重处理好理论与实践、深度与广度、难度与易度、传统与创新、利教与利学、知识传授和技能培养等六个方面的关系。

力求通过全套教材的编写，努力为职业技术教育教学改革服务，为培养社会急需的优秀初、中级技术型应用人才服务。

在遴选教材主、参编人员时，我们贯彻了三方作者相结合的原则，即以职业院校具有丰富教学经验和教材编写经验的一线优秀教师为主，高校教师和企业界人员共同参与，优先选择重点专业、精品课程教材编写，力求编写出具有最新时代特色的精品职教教材。

在众多参编学校的共同努力下，本套教材基本上达到了以下几个方面的编写要求：第一，适应性和层次性。

针对近年来职业院校生源主要来自农村的特点，我们破除过去多年强调的学科性、系统性、理论性的束缚，坚持理论精练、够用为度的编写原则，同时注意与普通中学教育知识点的衔接，并针对各专业的职业特点，确定知识点和能力点。

教材是教学的基本依据，因此在本套教材中，在理论概念上力求做到少而精，增加了图表和案例的比重，对各专业教材都努力做到通俗易懂，既利于教，又利于学。

对一些专业又适当注重了拓展性，为学生今后的深造与发展提供了扎实的基础。

<<形体与健美>>

内容概要

《形体与健美》共三章，每章四节，主要包括形体训练的基本知识、人体解剖与运动生理基础知识、体态训练、体型训练、健美器械训练、姿态训练、健身性健美操和竞技性健美操等内容。本书以育人为宗旨，以改善学生的体型、体态、体质为目的，从理论与实践相结合的角度上，深入浅出地论述了形体与健美在工作生活中的重要意义，介绍了形体与健美的男、女生不同的练习形式，以处方的形式教给学生保健康复的体育锻炼手段与方法。本书图文并茂，易学易记，教学套路针对性强，遵循知识性、科学性、可读性、前瞻性的原则，努力架起教学大纲与学生之间的桥梁，为培养生产一线高素质的劳动者提供了理论依据。

<<形体与健美>>

书籍目录

第一章 形体与健美概述第一节 形体与健美的常识第二节 形体与健美锻炼的价值和原则第三节 形体与健美的标准第四节 青少年时期身心发展特点第五节 健美处方第二章 形体与健美锻炼第一节 科学安排形体与健美锻炼第二节 青少年形体与健美的锻炼方法第三节 形体基本素质锻炼第四节 基本形态控制锻炼第三章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 健美操套路的学与练第三节 健身健美操的创编第四节 竞技健美操的评判与欣赏参考文献

<<形体与健美>>

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>