

《健美形体实践》

学校艺术教育研究丛书

健美形体实践

JIANMEI XINGTI SHIJIAN

毕致珩 著



电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press

图书在版编目(CIP)数据
健美形体实践 / 毕致珩著. — 成都: 电子科技大
学出版社, 2020. 12
ISBN 978-7-5647-8678-6
I. ①健… II. ①毕… III. ①健美运动—基本知
识IV. ①G883
中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第249378号

健美形体实践
毕致珩 著

策划编辑 陈松明
责任编辑 熊晶晶

出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 天津市蜀县宏图印务有限公司
成品尺寸 185mm×260mm
印 张 9.5
字 数 208千字
版 次 2020年12月第一版
印 次 2020年12月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-8678-6
定 价 48.00元

版权所有, 侵权必究

健美形体实践

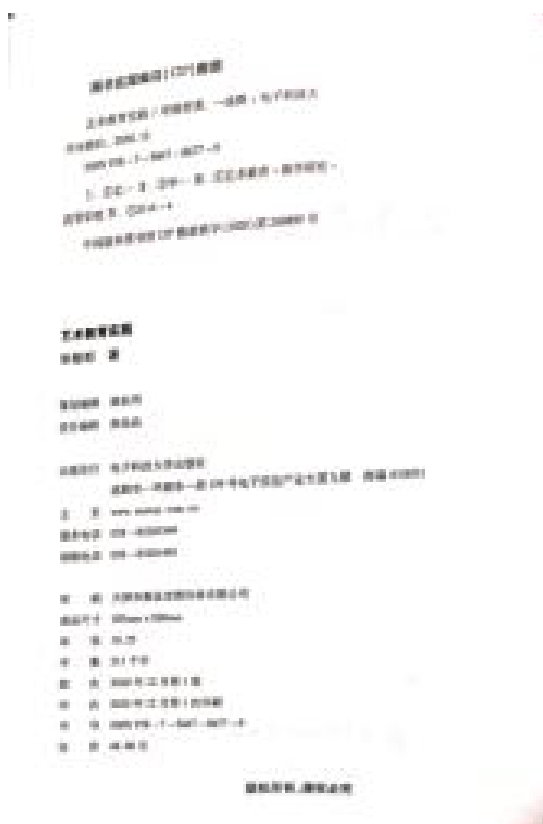
毕致珩 著

电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press
· 成都 ·

目 录

第一章 健美形体的训练常识	1
第一节 健美形体的训练价值	1
第二节 健美形体的训练原则	3
第三节 健美形体的训练对策	5
第四节 健美形体的训练方法	7
第二章 健美形体的基本技术	11
第一节 颈部训练技术	11
第二节 肩部训练技术	13
第三节 胸部训练技术	16
第四节 腹部训练技术	19
第五节 背部训练技术	22
第六节 腰部训练技术	25
第七节 臀部训练技术	26
第八节 腿部训练技术	27
第三章 跑步与健美形体	31
第一节 跑步塑形原理	31
第二节 跑步塑形特点	32
第三节 跑步塑形方法	36
第四章 游泳与健美形体	39
第一节 游泳塑形原理	39
第二节 游泳塑形特点	40
第三节 游泳塑形方法	41
第五章 健美操与健美形体	43
第一节 健美操的塑形效果	43
第二节 健美操的基本动作	44
第三节 健美操的组合套路	54

《艺术教育实践》



艺术教育实践

黄欣 著

电子科技大学出版社
成都

目 录

第一章 艺术教育概述	1
第一节 艺术教育的概念	2
第二节 艺术教育的功能	4
第三节 艺术教育的意义	10
第二章 艺术教育的现状	14
第一节 艺术教育的现状	14
第二节 艺术教育的现状	16
第三节 艺术教育的现状	18
第四节 艺术教育的现状	20
第三章 艺术教育的实施	24
第一节 艺术教育实施的意义	24
第二节 艺术教育实施的意义	26
第四章 艺术教育的实施	28
第一节 艺术教育实施的意义	28
第二节 艺术教育实施的意义	30
第五章 艺术教育的实施	32
第一节 艺术教育实施的意义	32
第二节 艺术教育实施的意义	34
第六章 艺术教育的实施	36
第一节 艺术教育实施的意义	36
第二节 艺术教育实施的意义	38
第七章 艺术教育的实施	40
第一节 艺术教育实施的意义	40
第二节 艺术教育实施的意义	42
第八章 艺术教育的实施	44
第一节 艺术教育实施的意义	44
第二节 艺术教育实施的意义	46
第九章 艺术教育的实施	48
第一节 艺术教育实施的意义	48
第二节 艺术教育实施的意义	50
第十章 艺术教育的实施	52
第一节 艺术教育实施的意义	52
第二节 艺术教育实施的意义	54
第十一章 艺术教育的实施	56
第一节 艺术教育实施的意义	56
第二节 艺术教育实施的意义	58
第十二章 艺术教育的实施	60
第一节 艺术教育实施的意义	60
第二节 艺术教育实施的意义	62
第十三章 艺术教育的实施	64
第一节 艺术教育实施的意义	64
第二节 艺术教育实施的意义	66
第十四章 艺术教育的实施	68
第一节 艺术教育实施的意义	68
第二节 艺术教育实施的意义	70
第十五章 艺术教育的实施	72
第一节 艺术教育实施的意义	72
第二节 艺术教育实施的意义	74
第十六章 艺术教育的实施	76
第一节 艺术教育实施的意义	76
第二节 艺术教育实施的意义	78

