

学习指南

-  课程介绍
-  历史沿革
-  教学大纲
-  教学目标
-  教学日历
-  参考材料
-  评价方式



参考材料

参考资料

一、教材：

- 1、《国际全明星啦啦队竞赛评分规则》，电子科技大学出版社；
- 2、《系列校园青春健身操》教师指导用书，人民教育出版社出版；
- 3、《健美操》，体育人民出版社；
- 4、《健美操教程》，中国教育文化出版社；
- 5、《瑜珈》（初级、中级），吉林科技出版社；
- 6、《社会体育指导员职业培训专项教材.健美操》，高等教育出版社.2005年，第1版；
- 7、《全国健美操大众锻炼标准第二套规定动作》，国家体育总局体操运动管理中心审定，2003年；
- 8、《2009-2012竞技健美操竞赛规则》，国际体操联合会，2009年；
- 9、《竞技健美操运动员等级规定动作》第一套、第二套 国家体育总局体操运动管理中心审定，北京体育大学出版社出版；
- 10、《中国大学生健身健美操等级规定动作》，中国大学生艺术体操健美操协会审定北京体育大，学出版社出版；
- 11、《健美操与体育舞蹈》，高等教育出版社；
- 12、《健美操创编理论与实践》，高等教育出版社；
- 13、《形体健美与健美操》（第二版），高等教育出版社；
- 14、《健美操 团体操》，广西师范大学出版社；
- 15、《健美操健美运动》，广西师范大学出版社；
- 16、《竞技健美操术语中英文对照》，国家体育总局体操运动管理中心；
- 17、《体能训练理论与方法》，上海体育学院自编教材系列；

二、音像资料：

- 1、《系列校园青春健身操》VCD、CD、挂图 教育部审批，人民教育出版社；
- 2、《全国大众健美操锻炼等级标准》第一套、第二套，国家体育总局体操管理中心审批 北京体育大学出版社；
- 3、《竞技健美操运动员等级规定动作》第一套、第二套，国家体育总局体操管理中心审批 北京体育大学出版社；
- 4、《学生健美操高水平运动员规定动作套路》，中国大学生健美操艺术体操协会审批，北京体育大学出版社；
- 5、《学生健康活力套路》—健身操、啦啦队、街舞等运动项目，中国大学生健美操艺术体操协会审批，北京体育大学出版社；
- 6、竞技健美操比赛资料：（从1983年首届竞技健美操比赛——2008年世界健美操比赛录象，全国收集最完整的音像资料）：
 - 国际比赛----世界健美操冠军赛、世界健美操锦标赛、健美操世界杯系列赛；
 - 国内比赛----历届全国健美操锦标赛、冠军赛、全国大众健美操比赛、全国大学生健美操比赛
- 7、国内外啦啦队比赛音像资料40多种；
- 8、国内外各种健身操课程音像资料80多种；

三、相关网站：

中文网站

1. 中国健美操协会网 <http://www.caa.net.cn/>
——中国健美操协会官方网站，主要进行各种健美操新闻、资料和健美操管理中心的信息发布
2. 中国健美操竞赛网 <http://www.caa-gym.org/>
——主要介绍竞技健美操的相关信息
3. 健美操信息网 <http://www.51tc.com/>
——专业开发团体健身器材，如瑜珈垫、健身踏板、健身球等产品，并提供专业健美操的培训。
4. 中国健美操网 <http://www.sinoaerobics.com/>
——传递各种健美操最新信息，含健美操明星介绍
5. 中国体操协会网（简体）<http://www.cga.net.cn/>；
6. 中国体操协会官方网站，主营体操新闻、资料和体操管理中心的信息发布
7. 中国艺术体操网（简体）<http://www.rg.net.cn/>；
——含艺术体操介绍、动态、明星图片及规则
8. 温展的网页（繁体）<http://www.spybot.cn/>；
——含各单项体操运动中英文名称对照表，照片集和相关技术解说

英文相关网站

1. 国际体联官方网站 <http://www.fig-gymnastics.com/>；
——国际体操联合会官方网站，提供官方信息发布、赛事报道等服务。
2. 艺术体操网 <http://www.rsg.net/rsg/>；
——内容丰富的艺术体操网站，含有比较完备的国际艺术体操明星档案、国际赛事成绩库以及许多

- 精美的艺术体操图片，更值得一提的是，可以通过此网站连接到几乎全球的各类艺术体操英文网站。
3. 美国国家健美操协会网 <http://www.sportaerobics-nac.com/>
——包含各种信息，世界有氧锦标赛 (the World Aerobic Championship) 和有氧运动健身录像。
 4. 美国有氧与健康协会网 <http://www.afaa.com/>:
——包含有氧与健康的教育和培训，以及相关资格认证与证书鉴定。
 5. 国际体操传媒网 [http://www.gymmedia.com:](http://www.gymmedia.com/)
——包含各种艺术体操、有氧运动、蹦床、技巧、快乐体操等相关方面的各种信息。
 6. IG体操杂志 <http://www.intlgymnast.com/>:
——全球最著名的体操月刊，以对赛事、明星、团队进行全方面报道而闻名
 7. GYMN <http://www.gymn-forum.com/>:
——全球最著名的体操网站，成立于1995年，艺术与信息的结合
 8. 体操新闻网 <http://80.68.90.51/cms/publish/index.shtml>:
——提供体操各种项目的最新新闻和国际比赛的成绩。
 9. 体操世界网 [http://www.gymworld.com:](http://www.gymworld.com/)
——其制作的动画、模型的复杂、美观程度被世界所公证
 10. 美国体操在线 <http://www.usa-gymnastics.org/>:
——全球最著名的官方网站，精确的报道，专业的资讯使它成为一切体操网站的榜样