**“健美操”专修课程简介**

撰稿人：郑亚淼

**课程名称：**健美操

**英文名称：**Aerobics

**课程代码：**

**开设专业**：舞蹈学（体育）

**课程类型：**专业基础课

**先行课程：**体操

**内容简介：** 健美操专修课程是体育科学学院舞蹈学（体育）的专业选修课。本大纲是依据我院舞蹈学专业培养目标及教学计划,并结合学生实际情况而制定的。通过本健美操大纲的教学内容,力图培养学生良好的身体姿态、健美操意识及动作节奏感；增强肌肉力量；增强内脏器官的功能;掌握专项基本知识、基本技术和基本技能；掌握健美操相关的组织与知识 ；提高学生的社会实践能力。

**参考教材：**

1、马鸿韬主编《健美操运动教程》，北京体育大学出版社，2007年版；

2、王洪主编《健美操教程》，人民体育出版社，2005年版；

3、《第三套全国健美操大众锻炼标准》，北京体育大学音像出版社， 2009年版

4、黄宽柔主编《健美操》，高等教育出版社，2008年版；

5、《健身健美操教练员指导员培训教材》，国家体育总局体操运动管理中心审定2002.1

6、周燕主编，系列校园青春健身操，人民教育出版社，2006.11，教育部体育卫生与艺术教育司组织