**形体健美操课程内容**

**第一学期形体训练理论部分**

**第一章 形体训练概述**

第一节 形体美

第二节 形体健美运动的锻炼效果

第三节 形体健美欣赏

第四节 形体训练

**第二章 形体训练的基本形体训练理论**

第一节 形体训练的内容及要求

第二节 确定形体训练内容的原则

第三节 形体训练的生理解剖学依据

**第三章 形体训练课程的组织与实施**

第一节 形体训练的教学方法

第二节 形体训练课程内容与组织形式

第三节 形体训练课程的考核与评价

**第四章 形体训练的保证体系**

第一节 形体健美与营养补充

第二节 形体训练常见运动损伤及处理

第三节 形体训练的生理负荷与自我监督

第四节 形体训练注意事项

**第五章 形体舞的编排**

第一节 形体舞的编排依据

第二节 形体舞的编排要素

第三节 形体舞教学动作的编排

第四节 形体舞健身动作的编排

第五节 形体舞表演动作的编排

**第二学期健美操理论部分**

**健美操概述**

1. 健美操的概念与分类

第二节健美操的特点与锻炼价值

1. **健身健美操**
2. 健身健美操的创编
3. 健身健美操的锻炼与比赛
4. **竞技健美操**
5. 竞技健美操的创编
6. 竞技健美操的训练
7. 特定动作与特定要求
8. 《中国大学生健美操竞赛规则》简介
9. **啦啦操概述**