

普通高等学校体育教育专业主干课教材

# 健美操

(第三版)

黄宽柔 主编



中国教育出版传媒集团  
高等教育出版社

## 内容提要

本教材是普通高等学校体育教育专业主干课教材《健美操（第二版）》的修订版。教材适应体育与健康课程改革和健美操运动发展的需要，在第二版的基础上进行了与时俱进的修订。全书扩展为七章，丰富了健美操的基本理论、技术、创编、教学、训练、竞赛和赏析等内容，体现出思想性、科学性、时代性、实用性和创新性相统一的教材特色。

本教材不仅可以作为体育教育专业健美操必修课教材，也可作为社会体育指导与管理、休闲体育、运动训练等专业重要的模块课程教材，并适用于普通高等学校本、专科和中等职业及成人教育学院公共体育选修课教学，还可以作为健美操业余爱好者的参考用书。

## 图书在版编目（CIP）数据

健美操 / 黄宽柔主编. -- 3版. -- 北京 : 高等教育出版社, 2023.12 (2025.2重印)

ISBN 978-7-04-061305-6

I. ①健… II. ①黄… III. ①健美操 - 高等学校 - 教材 IV. ①G831.3

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 211831 号

Jian mei cao

策划编辑 汪 鹂 责任编辑 汪 鹂 封面设计 王 洋 版式设计 于 婕  
责任绘图 易斯翔 责任校对 胡美萍 责任印制 耿 轩

出版发行	高等教育出版社	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
邮政编码	100120	网上订购	<a href="http://www.hepmall.com.cn">http://www.hepmall.com.cn</a>
印 刷	山东百润本色印刷有限公司		<a href="http://www.hepmall.com">http://www.hepmall.com</a>
开 本	787mm × 960mm 1/16		<a href="http://www.hepmall.cn">http://www.hepmall.cn</a>
印 张	18.5	版 次	2008 年 6 月第 1 版
字 数	310 千字		2023 年 12 月第 3 版
购书热线	010-58581118	印 次	2025 年 2 月第 5 次印刷
咨询电话	400-810-0598	定 价	42.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 61305-00