

<<阳光下的韵律健美操>>

图书基本信息

书名：<<阳光下的韵律健美操>>

13位ISBN编号：9787552600292

10位ISBN编号：7552600292

出版时间：2012-5

出版时间：宁波出版社

作者：岑叶波等著

页数：105

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<阳光下的韵律健美操>>

### 内容概要

《浙江省鄞州区五乡中学校本课程健美操·学生用书：阳光下的韵律健美操》共分成七章。第一章健美操学习概述，介绍健美操的发展和健美操模块学习的要点；第二章健美操初级模块学习，重点练习基本步法、基本手型、基本手臂操化，形成正确的健美操概念，提高对健美操的认识；第三章健美操中级模块学习，对初级模块的进一步加强和提高，着重练习基本步法的串连与变化；第四章健美操高级模块学习，着重于套路的学习，并运用于表演；第五章轻器械健美操，介绍新的健美操发展项目，利用学校现有的器械弹力带进行轻器械健美操的学习；第六章模块学习评价，使学生了解评价的构成，更好地明确学习目标；第七章健美操竞赛规则简介，介绍和普及健美操竞赛规则，帮助学生提高健美操的鉴赏水平。

## <<阳光下的韵律健美操>>

### 书籍目录

序说明第一章 健美操学习概述第一节 健美操运动的发展第二节 健美操模块学习概述第二章 健美操初级模块学习第一节 手型与手臂学练第二节 基本步法学练第三节 基本功套路第三章 健美操中级模块学习第一节 手臂操化练习第二节 基本步法组合第三节 中级学习套路第四章 健美操高级模块学习第五章 轻器械健美操第一节 几种常用步法第二节 弹力带操第六章 模块学习评价第一节 模块成绩总评价第二节 运动技能评价第七章 健美操竞赛规则简介第一节 健美操总则第二节 成套动作评分参考文献

<<阳光下的韵律健美操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>