

# 《健美操》

## 图书基本信息

书名：《健美操》

13位ISBN编号：9787040190984

10位ISBN编号：7040190982

出版时间：2006-4

出版社：高等教育

作者：教育部体育卫生与艺术教育司

页数：62

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健美操》

## 内容概要

本书中都是我们喜欢的小板块。每人板块之间既有渐进的联系性，又是想对独立性，让我们根据自己的需要，选用不同的模块组合。书中不仅语言生动，贴近我们的生活，极具吸引力，而且内容实用，形式新颖，所有套路都是从最基本的动作开始，大部分图一看就会。

# 《健美操》

## 书籍目录

第一章 少儿健美操七彩生活——身边的故事 我们的第一次比赛 瘦弱的小姑娘登上冠军领奖  
吧 一个胖女孩的健美操故事 第二章 从零开始，从现在做起 健美操的单词库——基本动作 健  
美操趣味练习——发展身体素质的小游戏 学会看图做动作第三章 快乐健身 动作漂亮的秘诀  
教你认识健美操音乐 适合初学者练习的健美操 第四章 健身之路 娱乐健身操集锦 家庭母子  
操 教室里的课间操 时尚啦啦操 自己编健美操 第五章 健康成长 想知道自己的锻炼效  
果吗 检查锻炼效果 怎样参加学校健美操认定

章节摘录

插图

# 《健美操》

## 编辑推荐

同学，当你打开这本运动手册，看到那么多精彩的画面和那些“跳动的小人”时，你一定会被他们吸引吧？你的好奇心，求知欲以及对健康的渴求会驱使你翻开下一页、下一页、再下一页……作为一个提前受益者，我--你的朋友，自荐做一次“健康导游”，与大家一起体验健美操给我们带来的快乐吧！还记得吗，2001年由教育部、国家体育总局、共青团中央、全国少工委共同组织实施的“全国中小学生课外文体活动工程”，那是为了培养我们的德、智、体、美全面发展，推动学校体育和美育的改革与发展，逐步推进一项重要工程项目。具体说，就是通过学校的课内外体育和艺术的教育活动，让我们每个学生都能较好地掌握两项技能和一项艺术技能，也称“2+1项目”。

## 精彩短评

1、内容较系统，有一定的难度。

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)