

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 图书基本信息

书名：《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书（中学）》

13位ISBN编号：9787040367225

10位ISBN编号：704036722X

出版社：刁在箴、郑婕 高等教育出版社 (2013-04出版)

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 书籍目录

第一章少年健美操故事 雏鹰展翅——记邱暮雨的成才之路 第二章从基础开始 点击健美操的“动作库” 健美操身体素质的星级练习 共同进入“读图时代” 第三章步入成套练习 健身健美操练习 轻器械健美操练习 形体健美操练习 第四章选择时尚套路 流行、时尚的健身街舞 深受青少年欢迎的搏击操 高雅优美的拉丁操 激烈竞争的竞技健美操 第五章展示自我 最简易的健美操组合编排法 简易自我检测法 自我评价与学校认定

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 章节摘录

版权页：插图：你或许听过、看过健美操，或者练过健美操，甚至你就是一个健美操的发烧友和健美操小专家。其实这些都不重要，重要的是你选择了它——健美操，并且翻阅了这本小册子，开始与我们一起漫游健美操园地，了解更多的健美操知识，掌握一项健美操运动技能。你想过吗？为什么那么多大哥哥大姐姐、叔叔阿姨，甚至还有爷爷奶奶，会对健美操如此痴迷呢？因为他们从做健美操的过程中找到了自信、健康、快乐。下面将要讲述的是一个健美操少年的真实故事。学习内容。请听一个同龄少年走进健美操的真实故事。雏鹰展翅——记邱暮雨的成才之路 一个偶然的、教练的精心培育、队友的关爱呵护、自身7年的不懈努力，成就了今天的邱暮雨。1998年初春，邱暮雨在南昌华联外语实验学校第一次接触到健美操。看着年轻的教练带着小伙伴们在训练馆的地板上，跟着音乐的节奏，欢快地跳着各种不断变化的动作，这场景深深地吸引了年幼的邱暮雨。出于好奇和喜爱，他也报名参加了健美操的训练班。由于邱暮雨年龄太小，又没有基础，他被排除在参赛队员候选名单之外。尽管如此，邱暮雨依然是每天早晨第一个等候在训练馆门外的孩子。那些日子他仿佛着了魔一般，不管是在家里还是走在大街上，只要听见音乐，他就会不知不觉地跟着音乐的节奏跳动。他真正找到了跳健美操的乐趣！7岁时，他随队到美国参加第一次比赛，在观众面前尽情地展示自己，看着台下无数观众的双手随着音乐的节奏挥舞和喝彩，他体会到了从未有过的快乐和自信。从此，邱暮雨开始了正规而艰苦的健美操训练。每天放学后，这个瘦小的男孩背着书包走进江西师范大学国家青少年健美操培训基地，从下午四点半一直练到晚上七点。就这样，他以顽强的毅力坚持了下来，一练就是7年。7年里，在教练的精心培养和队友的关爱呵护下，邱暮雨从一个胆小、娇气、任性的孩子成长为一个坚毅、乐观、进取的少年！7年里，他放弃了所有的节假日，不论严寒酷暑，训练场仿佛是他唯一能够纵情跳跃的乐园！无数次的伸展、旋转与翻腾，点缀了他童年的每一个脚步，激情奔放的音乐陪伴他走过精彩的每一天（图1—1）！7年里，他连续5次获得全国健美操锦标赛少年组冠军，并多次获得大赛组委会颁发的“最佳完成”“最佳表现”“最佳创编”等奖项，而每一个奖项的背后都凝聚了他和教练的汗水与智慧。

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐健美操(中学)》的每章之间既有渐进的联系,又是相对独立的,读者可以根据自己的需求,选用不同的组合。

# 《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)