**形体健美操课程目录**

**第一学期**

**下篇 形体训练实践部分**

**第六章 形体基本素质训练**

第一节 柔韧性素质训练

第二节 力量素质训练

第三节 协调性素质训练

**第七章 形体基础训练**

第一节 形体美的感知与知觉训练

第二节 基本形体姿态控制训练

第三节 身体平衡训练

第四节 形体线条拉伸训练

第五节 常见身体发展不平衡的矫正方法

**第八章 徒手形体训练**

第一节 基本姿态与身体动作

第二节 利用环境地物条件的练习

**第九章 形体组合**

第一节 把杆组合

第二节 垫上组合

第三节 后踢腿组合

第四节 腰部组合

第五节 波浪组合

第六节 综合练习

第七节 行进间练习

**第二学期**

**上篇 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**

**下篇 健美操实践部分**

**第五章 健身健美操**

第一节 健身健美操基本动作

第二节 健身健美操组合

第三节 健身健美操成套动作

一、大众健美操锻炼标准（二）

1. 大众健美操锻炼标准（三）（导入视频模块5）
2. 大众健美操锻炼标准（六）（选学）

四、拉丁健美操

**第六章 竞技健美操（观摩）**

第一节 竞技特定动作练与特定要求练习

第二节 竞技特定动作练与特定要求组合

1. 竞技健美操成套动作选萃

**第七章 啦啦操（观摩）**

第一节 全国啦啦操规定动作

第二节 校园啦啦操示范套路（大学组）

第三节 全国啦啦操总决赛（少年、青年组）比赛视频集锦

第四节 世界啦啦操锦标赛集锦