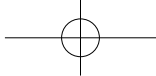


Contents

Chapter 1 Ball Games	1	Unit 3 Sports Aerobics	97
Unit 1 Football	2	Unit 4 Acrobatic Gymnastics	102
Unit 2 Basketball	8	Unit 5 Trampoline	107
Unit 3 Volleyball	14		
Unit 4 Table Tennis	20	Chapter 4 Dance	113
Unit 5 Tennis	25	Unit 1 Dancesport	114
Unit 6 Badminton	30	Unit 2 Appreciation of Dancesport	119
Unit 7 Baseball	35	Unit 3 Folk Dance	122
Unit 8 Softball	41	Unit 4 Appreciation of Folk Dance	127
Unit 9 Golf	46	Unit 5 Modern Dance	129
Chapter 2 Athletics	51	Chapter 5	
Unit 1 Track and Field	52	Wushu and Other Traditional Sports	
Unit 2 Running	58		135
Unit 3 Jumping	64	Unit 1 Wushu Routine	136
Unit 4 Throwing	69	Unit 2 Wushu Sanda	141
Unit 5 Combined Events	75	Unit 3 Folk Wushu	146
Unit 6 Race Walking	80	Unit 4 Dragon-lion Dance	152
Chapter 3 Gymnastics	85		
Unit 1 Gymnastics	86		
Unit 2 Rhythmic Gymnastics	92		



目 录

第一章 球类运动	157	第3单元 健美操	227
第1单元 足球	158	第4单元 技巧运动	230
第2单元 篮球	162	第5单元 蹦床	233
第3单元 排球	166		
第4单元 乒乓球	170	第四章 舞蹈	237
第5单元 网球	174	第1单元 体育舞蹈	238
第6单元 羽毛球	178	第2单元 体育舞蹈欣赏	242
第7单元 棒球	182	第3单元 民族舞	244
第8单元 垒球	186	第4单元 民族舞蹈欣赏	247
第9单元 高尔夫球	190	第5单元 现代舞	249
第二章 田径运动	195	第五章 武术及其他传统体育项目	253
第1单元 田径	196		
第2单元 跑	200	第1单元 武术套路	254
第3单元 跳跃	204	第2单元 武术散打	257
第4单元 投掷	208	第3单元 民间武术	261
第5单元 全能运动	212	第4单元 舞龙舞狮	265
第6单元 竞走运动	216		
第三章 体操	219		
第1单元 竞技体操	220		
第2单元 艺术体操	224		