

中等學校健康操第一教材

1. 下肢運動
2. 上肢運動
3. 擴胸運動
4. 體側運動
5. 轉體運動
6. 腹部運動
7. 腹背運動
8. 平衡運動
9. 跳躍運動
10. 緩和運動