第一图书网, tushu007.com

<<体育>>

图书基本信息

书名：<<体育>>

13位ISBN编号：9787040355543

10位ISBN编号：704035554X

出版时间：2013-2

出版时间：童宪明、 毕红卫 高等教育出版社 (2013-02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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《全国5年制高专学前教师教育教材:体育》是为幼儿师范学校五年一贯制学生编写的体育教科书。
各章重点突出、文字简洁、图片恰当、通俗易懂。
《全国5年制高专学前教师教育教材:体育》由童宪明、毕红卫主编，遵循科学性、师范性、实践性和兴趣性的编写原则，主要以项目为主线贯穿全书。
在保持教材体系的完整性的基础上，选编了幼儿园体育及体育游戏，侧重幼儿体育的实践。
根据现代社会的实践，增加了健美操和休闲体育。
教师在组织体育课教学时，可根据各年级学生的实际水平，有计划、有选择地使用。

书籍目录

第一章学校体育 第一节体育的概念及其功能 第二节幼儿师范学校体育教学的目的与任务 第三节幼儿园体育活动 第二章体育与健康 第一节健康的概念 第二节体育锻炼与心理健康的关系 第三节国家关于学生体质健康的标准 第四节运动处方的作用与制订 第三章体育锻炼与卫生保健 第一节体育锻炼的卫生知识 第二节运动损伤的预防及处理 第三节女生体育卫生保健 第四章幼儿基本体操与体育游戏 第一节幼儿基本体操的创编与指导 第二节幼儿小型团体操创编与指导 第三节幼儿体育游戏的创编与指导 第五章体育赛事的组织与欣赏 第一节体育赛事的组织 第二节体育赛事的欣赏 第六章田径 第一节田径运动简介 第二节跑 第三节跳跃 第四节投掷 第七章体操 第一节体操运动简介 第二节基本体操 第三节技巧 第四节支撑跳跃 第五节单杠 第六节双杠 第八章篮球 第一节篮球运动简介 第二节篮球的基本技术 第三节篮球的基本战术 第四节篮球竞赛的基本规则 第九章足球 第一节足球运动简介 第二节足球的基本技术 第三节足球的基本战术 第四节足球竞赛的基本规则 第十章排球 第一节排球运动简介 第二节排球的基本技术 第三节排球的基本战术 第四节排球竞赛的基本规则 第十一章健美操 第一节健美操简介 第二节健美操的基本动作 第三节健美操的组合动作 第四节啦啦操介绍 第十二章乒乓球 第一节乒乓球运动简介 第二节乒乓球的基本技术 第三节乒乓球的基本战术 第四节乒乓球竞赛的基本规则 第十三章羽毛球 第一节羽毛球运动简介 第二节羽毛球的基本技术 第三节羽毛球的基本战术 第四节羽毛球竞赛的基本规则 第十四章武术 第一节武术运动简介 第二节武术基本功与基础练习 第三节武术套路 第四节女子防身术 第十五章游泳 第一节游泳运动简介 第二节熟悉水性的练习 第三节蛙泳 第四节仰泳 第十六章休闲体育 第一节保龄球 第二节高尔夫球 第三节毽球 第四节轮滑 第五节跳绳 第六节攀岩 第十七章体育游戏30例 主要参考书目

章节摘录

版权页： 插图： （6）跳：利用脚蹬地的力量，使身体腾空叫“ 跳 ”。
跳起的空中姿势与结束姿势都要指明，如：挺身跳成开立、跳起成左弓步等。
（7）出：一脚不动，另一脚向任何方向迈出称“ 出 ”。
出脚时，应指明方向和结束姿势，如：左脚侧出成大开立、右脚前出成弓步。
5.术语的构成 身体各部位运动时的术语一般由开始（预备）姿势、动作方向、动作形式、动作做法和结束姿势构成。
按照双人操的动作性质和相互用力情况，可分为三种类型：协同性动作、助力性动作、对抗性动作。
6.徒手体操动作的设计 （1）全套操动作的设计要突出操的健身性。
（2）每节动作的设计，应做到重点突出，并在此基础上，适当增加动作的变化：节奏变化；动作幅度的变化，先小后大；上下肢搭配方式的变化；退让性动作，以增加力矩，提高动作的实效性；把握各节动作名称的特点，进行相应动作的设计和安排；动作的变化要适度。
三、轻器械体操 1.轻器械体操的特点与作用 轻器械体操是在徒手体操的基础上，通过手持哑铃、实心球、体操棍、跳绳、火棒、沙袋等轻器械做各种体操动作。
轻器械体操和徒手体操一样，都是基本体操项目，利用四肢、躯干和头部互相配合，向各个方向做屈伸、摆振、旋转等动作，使身体得到一定的锻炼。
轻器械体操用具简单，一般不受场地限制，不同年龄、性别和不同运动水平的人都可以学习操练。
各种轻器械体操，对身体的锻炼作用不同，有很好的锻炼效果，而且简单易学，是应用最广泛的一种体操。
轻器械体操是在徒手体操的基础上，根据所持器械的特点编排而成的。
它可以进行单人的、双人的或集体的练习。
轻器械操通过各种器械与人体动作的配合，进一步丰富了练习的内容和形式，从而对锻炼身体起作用，不仅具有徒手操的价值，而且对矫正身体姿态，培养身体的灵活、准确性及平衡能力都有着重要的作用。
2.几种轻器械体操简介 （1）绳操 跳绳分为跳短绳、跳长绳和持绳体操等练习。
①跳短绳练习：单人跳绳子的长短以练习者脚踏绳的中部，两手持绳的两端，长度达到两臂侧举齐肩的高度为宜。
跳短绳可自摇自跳，也可以1人摇2人跳。
摇绳可分前摇、后摇、交叉摇、双摇、三摇等，还可以做摆动、不同面和方向的绕和抛接动作。

编辑推荐

《全国5年制高专学前教师教育教材:体育》遵循科学性、师范性、实践性和兴趣性的编写原则。在结构上，主要以项目为主线贯穿全书。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com