

<<田径>>

图书基本信息

书名：<<田径>>

13位ISBN编号：9787303121281

10位ISBN编号：7303121285

出版时间：2011-3

出版时间：孟刚 北京师范大学出版社 (2011-03出版)

作者：孟刚 编

页数：318

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>

## <<田径>>

### 内容概要

《田径》着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要，注重体现现代教育新理念，以及田径教学训练的新理论、新观点和新方法。

坚持继承与创新、改革与发展；坚持实事求是，从本科田径教学实际出发；突出科学性、系统性、教学性、针对性、实用性、时代性，从教材体系、专业发展、课程目标、教学内容、教学手段与教学方法等方面进行改进、提炼、拓展，以使教学对象能适应未来社会的需要和中学体育教学的实际。

## &lt;&lt;田径&gt;&gt;

## 书籍目录

理论篇 第一章 田径运动概述 第一节 田径运动的定义、分类、特点和功能 第二节 田径运动的起源与发展 第三节 我国田径运动发展概况 第二章 田径运动技术原理 第一节 田径运动技术原理概述 第二节 跑的技术原理 第三节 跳跃的技术原理 第四节 投掷的技术原理 第三章 田径运动教学 第一节 田径运动教学的指导思想 第二节 田径运动教学基本内容和基本文件 第三节 田径运动技术教学 第四节 田径课程的考核与评价 第四章 田径健身运动 第一节 田径健身运动的概念和价值 第二节 田径健身运动的特点和基本原理 第三节 田径健身运动的分类和基本内容 第四节 田径健身运动的作用和方法 第五节 田径健身运动项目的设计原则、步骤与方法 第六节 田径健身运动的指导与评价 第五章 田径运动竞赛 第一节 田径运动竞赛的组织与编排 第二节 田径竞赛主要规则介绍 第三节 田径运动竞赛的裁判工作 第六章 田径运动场地 第一节 径赛场地 第二节 田赛场地 第三节 小型半圆式田径场地的设计 第四节 田径运动场地的设计要求与基本结构 第七章 中学课余田径训练 第一节 中学课余田径训练概述 第二节 中学课余田径训练的原则 第三节 中学课余田径训练的内容 第四节 中学课余田径训练的方法 第五节 中学课余田径训练计划的制定 第六节 中学课余田径训练的组织与管理 技术篇 第八章 竞走 第一节 竞走技术 第二节 竞走的教学特点、步骤和注意事项 第九章 短跑 第一节 短跑技术发展概况和发展趋势 第二节 短跑技术 第三节 短跑的教学 第十章 中长跑 第一节 中长跑技术发展概况和发展趋势 第二节 中长跑技术 第三节 中长跑的教学 第十一章 接力跑 第一节 接力跑技术发展概况 第二节 接力跑技术 第三节 接力跑的教学 第十二章 跨栏跑 第一节 跨栏跑技术发展概况和发展趋势 第二节 跨栏跑技术 第三节 跨栏跑的教学 第十三章 障碍跑 第一节 障碍跑技术 第二节 障碍跑的教学特点、步骤和注意事项 第十四章 跳高 第一节 跳高技术的发展概况和发展趋势 第二节 背越式跳高技术 第三节 背越式跳高的教学 第十五章 跳远 第一节 跳远技术发展概况和发展趋势 第二节 跳远技术 第三节 跳远的教学 第十六章 三级跳远 第一节 三级跳远技术发展概况 第二节 三级跳远技术 第三节 三级跳远的教学特点、步骤和注意事项 第十七章 推铅球 第一节 推铅球技术发展概况和发展趋势 第二节 推铅球技术 第三节 推铅球的教学 第十八章 掷实心球 第一节 掷实心球的方法 第二节 常见错误动作及其产生原因和纠正方法 第三节 掷实心球的教学特点和注意事项 第十九章 掷标枪 第一节 掷标枪技术 第二节 掷标枪的教学 第二十章 掷铁饼 第一节 掷铁饼技术 第二节 掷铁饼的教学 拓展篇 第二十一章 田径相关英汉词汇 第二十二章 田径组织机构和田径主要赛事 第二十三章 田径相关网站 参考文献

## &lt;&lt;田径&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：完整教学法和分解教学法的使用方法如下。

在田径运动技术教学过程中，对于完整教学法和分解教学法都不是单独使用。

在完整教学法使用的过程中，包含着分解教学法的使用；在分解教学法使用的过程中，包含着完整教学法的使用，它们在运用中是互相配合互为补充的。

应根据项目的特点，把分解教学法和完整教学法有机地结合起来。

一般情况下，对简单易学的技术动作采用完整教学法，对较为复杂的技术采用分解教学法。

使用完整教学法时，要注意由慢到快，由重点到一般，由少到多，由易到难的步骤使学生逐步提高。如跑的技术教学，跑的速度开始要慢，在一般的速度中体会摆臂抬腿的技术动作，然后逐渐提高跑速，在快速跑中掌握合理的技术。

在使用完整教学法时，要适当采用分解教学法，以突出技术的重点方面和改进某一技术环节。

如在短跑教学时，虽然使用的是完整技术教学，但在改进技术时，可以只做原地摆臂动作或者原地支撑送髋抬腿动作，此时可用分解教学法来加强一个技术环节的练习。

使用分解教学法将复杂技术分解时，要注意完整技术的主要特点，各技术环节的分解要合理，特别要重视各分解技术环节之间的衔接。

否则，技术动作分解的不合理，运用的不当，分解练习时间过长，容易形成完整技术动作脱节，技术动作不连贯的现象。

在分解教学过程中，必须要有完整技术教学过程，以便使学生能够正确地建立对这一项技术的整体概念。

通常采用先分解，后完整，再分解，再完整的两次循环或多次循环，这对提高教学效果有很大的帮助。

采用完整教学法对比较简单、容易掌握的技术动作效果较好，但是对直接学习复杂的技术动作不利。而分解教学法则对学习较为复杂的技术动作有利，但是使用不当时，会造成技术的脱节现象，做出一些多余的动作。

因此，在教学中应该合理地使用这些教学方法，注意它们的利与弊，才能够使教学取得较好的效果。

目前，在教学改革中，对过去传统教学中一些认为复杂的，一直采用先分解后完整的田径项目技术教学也尝试着直接运用完整技术教学法。

如对跨栏、背越式跳高等技术实践中都有人尝试采用完整教学法，以使學生能够一直在整体技术概念中学习完整技术。

（三）程序教学法 在教学改革中，人们尝试着运用各种教学方法来改进田径技术的教学。

程序教学法便是其中的方法之一。

## <<田径>>

### 编辑推荐

《田径》着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要，注重体现现代教育新理念，以及田径教学训练的新理论、新观点和新方法。

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>