

<<青少年学生形体教育>>

图书基本信息

书名：<<青少年学生形体教育>>

13位ISBN编号：9787500922193

10位ISBN编号：7500922191

出版时间：2002-2-1

出版时间：中国画报出版社

作者：曲宗湖

页数：262

字数：180000

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>

## <<青少年学生形体教育>>

### 内容概要

形体教育是学校体育教育的重要内容之一。

目前，在体育教育中有关形体教育的内容远远不能满足现实的需要，也没有专门纳入学校体育教学的范畴。

为了在学校全面推广形体教育，促进青少年学生形体的正常发展和正确姿势的形成，我们编写了本书，以期使广大体育教师对学生的形体教育有一个较为系统的了解，并对形体教育实践起一定的指导作用。

青少年学生的形体教育是以人体生物学、运动学和行为学为基础的体育教育过程。

本书搜集与选择了一些相关的内容，力求反映形体教育基础理论知识的系统性，并重点从人体生长发育的规律和肢体运动对形体的影响讨论青少年学生开展形体教育的必要性与可行性。

为了使本书在学校体育教学中更具实用性，我们选编了日常坐、站、走、跑正确姿势的一般要求和练习的方法，并依据多年来我们在学生中开展形体教育的实践，整理了几套适宜学生进行形体训练的形体操，供读者参考选用。

为了更加全面开展学生形体教育，我们还编入了异常形体矫正的练习方法和有关形体测量与评价的内容。

## <<青少年学生形体教育>>

### 作者简介

曲宗湖，1936年生，1956年毕业于中央体育学院（现北京体育大学），从事学校体育理论教学、科研和行政领导工作45年，曾任北京体育学院副院长，国家教委体卫艺司副司长，全国普通高校体育教学指导委员会主任，全国中小学体育教学改革指导小组组长，中国体育科学学会学校体育研

## <<青少年学生形体教育>>

### 书籍目录

第一章 概述 一、形体教育的概念和意义 二、形体教育的对象和任务 三、形体教育的内容与方法  
第二章 青少年学生形体教育的必要性与可行性 第一节 青少年生长发育的一般规律 一、生长发育由量变到质变 二、生长发育的连续性和阶段性 三、生长发育的速度呈波浪式 四、身体各器官系统的发育平均衡 第二节 青少年学生基本姿势形成和形体发展的神经肌肉特点 一、青少年骨骼的形态机能特点 二、青少年肌肉的形态机能特点 三、青少年神经系统的形态机能特点 第三节 动作技能的形成与形体训练 一、动作技能的形成 二、动作技能形成的阶段性 三、影响动作技能形成的因素  
第三章 正确身体姿势的培养 第一节 姿势的定义与分类 第二节 站立姿势与坐立姿势 第三节 走的姿势 第四节 跑的姿势  
第四章 青少年学生形体训练的基本原则、方法及要求 第一节 青少年学生形体训练的基本原则 第二节 青少年学生形体训练的基本方法与要求  
第五章 青少年学生形体操 第一节 小学生垫上、椅子形体操 第二节 中小学生形体韵律操 第三节 中学生形体韵律操  
第六章 青少年学生常见异常形体的矫正 第一节 脊柱矫正 第二节 腿与足部的矫正  
第七章 青少年学生形体的测量与评价 第一节 体格测量 第二节 身体成分的测量 第三节 体型的测量 第四节 姿势的测量  
附 中国青少年身体发育的评价表

## <<青少年学生形体教育>>

### 媒体关注与评论

书评这套丛书共有13本，我们确定了“扩大理论面，加深理论基底，充实理论新意，对学校体育实践有实用性和指导性”的编写指导思想。

编写内容涉及到新世纪学校体育面临的主要问题——体育与健康教育、体育教学与体育课程理论、学生运动员训练与学校健身体育、在校园中开展的民族传统体育等。

编写风格要求文字流畅，通俗易懂，不仅对学历达标有培训作用，更主要对广大在职体育教师提高理论水平有“充电”作用。

参加编写的作用，基本上都是近十多年来学校体育理论队伍中涌现出的中青年学者，他们具有较丰富的教学经验和科研能力，多数作者具有硕士、博士学位，是一支富有进取精神的、我国学校体育理论队伍中的中坚力量。

这套丛书适应面较广，既可作为广大体育教师继续教育的参考读物，也可作为体育院校和高师体育专业学生的专业理论参考书，又可供学校体育教研员、管理干部业务学习阅读。

<<青少年学生形体教育>>

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>