

<<黄云忠写字体育运动教法>>

图书基本信息

书名：<<黄云忠写字体育运动教法>>

13位ISBN编号：9787564322052

10位ISBN编号：7564322055

出版时间：2013-2

出版时间：西南交通大学出版社

作者：黄云忠

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>

<<黄云忠写字体育运动教法>>

内容概要

<<黄云忠写字体育运动教法>>

书籍目录

观念篇 一、什么是写字体育运动教法 二、关于运动学习的研究及应用 三、写字运动 四、基本动作和组合动作 五、通过模仿书写学习写字动作 六、写字技能形成的心理分析 七、两点建议 操作篇——行书 一、动作的认知阶段 二、动作的交替联系阶段（摹写练习） 三、动作的协调与完善阶段 操作篇——楷书 一、基本笔画的书写动作 二、手感练习 三、摹临练习 参考文献

<<黄云忠写字体育运动教法>>

章节摘录

版权页：插图：五、通过模仿书写学习写字动作“运动学习的中心问题也可以说就是要熟悉一种动作”人们在学习运动技术时，常采用反复模仿属于合理运动体系的好姿势的方法。

但是，由于学习的任务不同，有的姿势本身就可看成是目的（如竞技体操等要求做到的姿势）；而田径运动等所要求做到的姿势则可看成是手段。

我们要学习的写字运动（姿势）也可看成是一种写字的手段。

“模仿书写，不是临摹书法，是模仿书写动作”。

“书写人要想比较彻底地改变自己的笔迹，就必须把自动化的书写运动置于意识的严密监督之下，使书写过程中的每个环节、每个具体动作，都不按固有的习惯方式进行。

只有这样才能改变原有的笔迹特征。

但是，这不仅是人的生理功能无法胜任的，同时也是违背人的心理活动规律的。

由于人的注意力的局限、意志力的有限和缓慢的意识控制与快速的自动化相矛盾等原因，致使书写人企图彻底改变笔迹的任何努力都成为徒劳，书写人本来的、固有的书写习惯仍要通过笔迹程度不同地反映出来。

”动作的准确性可以从动作的形式、速度和力量三个方面来考察。

这三个方面配合恰当，动作才能够与客观要求相符合，使预定的目的得以实现。

这样的动作，才算是准确的动作。

在现代体育训练中，录像模拟技术被广泛应用，通常的方法是先录下真实的运动技能完成情景，然后用录像来模拟真实的运动技能完成情景。

在写字、书法教学中，现在也有不少使用幻灯及多媒体等方式施教的实例。

这里，我们特别介绍一下邱振中先生的探索和研究：“教学中，我把那些难度很高的技法拆解成若干动作，让学生跟着我一个一个动作做过去，每个动作少则几十遍，多则上百遍，几乎人人都能把它做好

。当他们在一两周内取得人们通常几年都难以取得的进步时，我明白了，人们过去的困难在于两个方面：他们无法独立去发现那些重要的细节，而偶尔关注到或被告知的某些技法，却没法找到相应的动作

。两者都是过去的教学和观念所不能给予的。

”我们的写字体育运动教法，也采用了传统的“摹、临”训练方法，不过做了一些调整——重在摹写、摹临结合。

摹像才临，不像不临，临像再摹，过度练习，新习惯形成（具体操作方法将在“操作篇”中介绍）。

六、写字技能形成的心理分析（1）文献中的理论阐述：“唯物辩证法认为外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。

鸡蛋因得适当的温度而变化为鸡子，但温度不能使石头变为鸡子，因为二者的根据是不同的。

”（2）动觉：准确地说，动觉就是反映身体各部分之间位置的相对变动。

从一定意义上说，在各种感觉中以动觉的重要性为最大。

这首先是因为各种感觉器官都必须有运动器官作其配件，才能实现调节作用。

（3）感觉水平：感觉水平可以分为两大类，即外部感觉（视觉、听觉、味觉、嗅觉、肤觉）和内部感觉（机体觉、运动觉、平衡觉）。

感觉水平的种类见下表。

<<黄云忠写字体育运动教法>>

编辑推荐

<<黄云忠写字体育运动教法>>

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>