

<<人生的根基>>

图书基本信息

书名：<<人生的根基>>

13位ISBN编号：9787811415391

10位ISBN编号：7811415399

出版时间：2012-03-01

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：李方江 编

页数：150

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>

<<人生的根基>>

前言

人类诞生以来，就一直依赖体育运动提高身体素质。

对现代人来说，好的身体素质是增强社会竞争力的重要方面。

所以，培养中小学学生对体育的兴趣和正确认识是老师和家长的重要任务之一。

教育界流行着这样一种说法：“智育不合格是次品，德育不合格是危险品，体育不合格是废品。”这句话对教育的核心可谓是一语中的，学生的全面发展必须是包括德、智、体、美等诸多方面的综合发展。

学校教育应当面向全体学生，通过科学教育途径，充分发挥学生的天赋条件，重视培养学生的创新精神和实践能力。

注重学生个性差异，提高学生的各种素质水平，使青少年得到全面发展。

《资本论》中提出：未来教育对于所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是全面发展人的唯一方法。

这充分说明体育在学校教育中具有举足轻重的地位。

事实上，强健的身体、充沛的精力是直接影响其他如智育、德育、美育等诸多方面的协调发展的主要因素。

而今天许多科学研究也进一步证明了体育对学生全面发展起到了巨大促进作用。

.....

<<人生的根基>>

内容概要

《青少年素质修养·人生的根基：身体素质》旨在为学校体育更好的发展，运用身体运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。

培养中小学学生对体育的兴趣和正确认识是老师和家长的重要任务之一。

学校教育应当面向全体学生，通过科学教育途径，充分发挥学生的天赋条件，重视培养学生的创新精神和实践能力。

注重学生个性差异，提高学生的各种素质水平，使青少年得到全面发展。

<<人生的根基>>

书籍目录

学生校外体育活动概述
学生校外体育活动的定义
学生校外体育活动的分类
学生校外体育活动的作用
学生校外体育活动主要场所
学生参加校外体育活动应注意的问题
奔跑类体育活动指南
齐心协力拾物追拍
夺红旗栽树苗插红旗
赛跑穿过小树林换物赛跑
丢手绢叫号赛跑
挑战套圈赛找同伴贴人
结伴赛跑争人追
持球的人转炉炼钢桥上换位跑得快、跳得好
骑马赛跑织布机二人三脚赛跑
拔旗赛跑“友谊比赛逆时针
赛跑喊番号逆联手赛跑
搬运球花名赛跑假面赛跑
搬天秤赛跑“警察”与“小偷”结伴赛跑
穿拖鞋竞走报数追拍抬轿赛跑
骑马赛跑跳跃类体育活动指南
独脚推手跳马跳绳单、双摇跳绳
竞赛跳长绳比赛跳跃抛沙袋踢毽
过关跳绳赛跑小青蛙捉害虫看谁跳得快
踏石过河看守菜园捉蝥蝥跳进去拍人
举红旗追跳安全岛跳格换位跳、跳、跳
跳山羊快快跳起来行动一致蹲跳绕障碍
跳多级跳累积比赛撑竿过河连续跳
横绳跳房子跳格格走跳跳膝水平跳绳
过绳传球回旋跳绳投掷类体育活动指南
炸毁地堡把球投进去打得准看谁击得准
投球过河攻、守阵地地球击球进圈四面招架
打靶球躲避球抛沙袋打活动目标掷实心球
比赛铅球掷远计分赛攻打堡垒……
格力类体育活动指南球类体育活动指南
水上·冰雪类体育活动指南军事类体育活动指南
接力类体育活动指南其他类体育活动指南

<<人生的根基>>

章节摘录

走跳 【适用】 初中一年级 【方法】 在适当的位置上画上起跑线和终点线，中间画上一条起跳线。

将参加者等分成两组，每组在起跑线后列成一列纵队。

每组各出一名裁判，站在终点线后。

听到开始的笛声后，各组排头者走到起跳线处，然后单脚跳跨，再双脚跳，如果先跳过终点线即为本方得1分。

跳完后跑回起点，站到排尾处。

接着第二人按同要领跳向终点线。

全部比赛结束后，各组计算得分，多者胜。

然后重新选出新裁判继续重新开始。

各线间距离根据参加者的年龄体力来具体确定。

反复进行2、3次再计算成绩亦可。

应注意开始前活动好腰、膝和踝关节。

跳膝 【适用】 初中男生 【方法】 一人仰卧，屈膝。

另一人稍助跑，撑一下仰卧人的膝就跳过去，而仰卧之人可扶一下对方的肩来协助他。

在进行过程中，仰卧之人一定要用力支住两膝，否则是很危险的。

水平跳绳 【适用】 小学中年级以上 【方法】 一个人拿着一根在一头栓上豆袋子

或其他有重量物品的绳子，站在中央，其他人以此为中心排成一个圆圈队形。

中央的人，攥着拴有豆袋子或其他有重量物品的另一头将绳沿地表面平盘式的旋转。

因为人不可能与绳子共同旋转，所以只能分别抬起一条腿使绳通过。

那么，随着绳子的旋转，中央参加者要逐步将绳拉长。

不久，当那根绳子一直达到扫圆圈队形中的人的脚时便将绳抡起来。

因此他们当绳子逼近脚下时，为了不让绳子绊住，就要跳跃一下使绳通过。

如果有做这项跳跃动作失误、阻拦了绳子旋转者，必须暂时离队，最终以持续时间最长者为胜。

.....

<<人生的根基>>

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>