

<<体操>>

图书基本信息

书名：<<体操>>

13位ISBN编号：9787303092185

10位ISBN编号：7303092188

出版时间：郭颂 北师大出版社 (2008-08出版)

作者：郭颂

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>

<<体操>>

内容概要

《体操》是遵照2003年国家教育部颁发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》和2004《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》的精神，进一步深化高校体育教育专业教学改革提高教育、教学质量，培养适应素质教育需要的体育人才。

结合西南地区高等学校体育教育专业实际要求进行编写的。

为我国西南地区高等学校提供体操教学教材做出应有的贡献。

《体操》整体框架由理论层面到操作层面，认真贯彻了学以致用原则，在基本体操内容选择方面主要选择了队列队形、徒手体操、轻器械体操、专项素质练习、跳绳等项目；在竞技体操方面主要选择了跳跃、技巧、平衡木、双杠、单杠等项目；在技能培养方面着重阐述了体操教学有关方面的基本知识、基本技能和技术；注重专业基础理论和实践能力的培养。

《体操》共分十五章，第一章至第十章为理论部分；第十一章至第十五章为技术部分。

<<体操>>

书籍目录

第一章 绪论(1)第一节 体操概述(1)第二节 体操的内容(3)第三节 体操的分类(5)第四节 体操发展简况(7)
第二章 体操的保护与帮助(11)第一节 保护与帮助的意义(11)第二节 保护与帮助种类及其一般方法(12)
第三节 保护与帮助的运用(14)第四节 对保护、帮助者的要求(16)第三章 体操术语(18)第一节 体操术语的概念(18)第二节 体操基本术语(19)第三节 徒手体操术语(21)第四节 器械体操和技巧术语(23)第五节 体操动作术语运用的几点要求(26)第四章 队列队形(31)第一节 队列队形练习的意义和作用(31)第二节 队列队形练习的内容(31)第三节 队列队形练习的基本术语(32)第四节 动作要领及教法要求(33)第五章 基本体操(45)第一节 基本体操的主要内容(45)第二节 编排基本体操的原则与方法(63)第三节 基本体操的组织与教学(65)第四节 影响动作效果的主要因素(66)第六章 体操教学原则(69)第一节 教师主导作用与学生自觉积极性原则(69)第二节 直观性原则(71)第三节 因材施教原则(72)第四节 循序渐进原则(73)第五节 巩固提高原则(75)第七章 体操动作的教学(77)第一节 体操动作教学的科学基础(77)第二节 体操动作教学的特点(78)第三节 体操单个动作教学过程和教法提示(82)第八章 体操健身原理与方法(96)第一节 体操健身原理(96)第二节 体操健身价值(98)第三节 体操健身方法(102)第九章 体操比赛的组织与裁判(114)第一节 群众性体操竞赛的组织工作(114)第二节 群众性体操比赛的裁判工作(117)第三节 竞技体操等级规定动作的评分(125)第十章 体操动作技术(130)第一节 概述(130)第二节 体操动作的结构与分析(130)第三节 体操动作实例简析(131)第十一章 跳跃(139)第十二章 技巧(148)第十三章 单杠(159)第十四章 双杠(168)第十五章 平衡木基本动作介绍(184)参考文献(190)

<<体操>>

编辑推荐

《体操》整体框架由理论层面到操作层面，认真贯彻了学以致用原则，在基本体操内容选择方面主要选择了队列队形、徒手体操、轻器械体操、专项素质练习、跳绳等项目；在竞技体操方面主要选择了跳跃、技巧、平衡木、双杠、单杠等项目；在技能培养方面着重阐述了体操教学有关方面的基本知识、基本技能和技术；注重专业基础理论和实践能力的培养。

<<体操>>

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>