

<<基本体操>>

图书基本信息

书名：<<基本体操>>

13位ISBN编号：9787308038799

10位ISBN编号：7308038793

出版时间：2004-12

出版时间：浙江大学出版社

作者：王伯华

页数：168

字数：210000

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>

## &lt;&lt;基本体操&gt;&gt;

## 前言

本教材是根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》的通知精神，结合当前各级各类学校体育教学改革对体育教育人才的需求和普通高校体育本科专业教改发展趋势以及培养目标和规格要求编写的。

基本体操是普通高等学校体育教育本科专业必修课程的教学内容之一，它在各级各类学校体育教学中具有一定的比例和地位，在学校体育锻炼和训练的准备活动中具有重要的作用。

本教材全面系统地阐述了与基本体操有关的理论知识、动作技术和教学方法，具有较强的实用性；在队列队形、操的创编和组织教学等有关章节内容中注重教学能力的培养，体现了体育教育专业的培养目标。

教材共有八章，并附录了建国以来成人广播体操及最近颁布的中学生系列广播体操等内容，可作为体育本、专科函授，成人高校和中等专业学校的教材，也可作为中、小学体育老师的参考用书。

本教材由王伯华（浙江大学）担任主编，周清志（浙江大学）、刘志明（宁波大学）担任副主编。

参加编写的人员有（以姓氏笔画为序）：王伯华（浙江大学，第三章、第六章）、刘志明（宁波大学，第八章）、金晓峰（丽水学院，第四章、第五章）、周清志（浙江大学，第一章、第二章）、喻永祥（浙江大学，第七章）。

全书最后由王伯华、周清志负责统稿、定稿，各类操图由刘志明绘制，由原杭州大学体育系主任王明海教授审稿。

在教材的编写过程中，得到浙江大学体育学系、宁波大学体育学院、台州学院体育科学学院、湖州师范学院体育学院、丽水学院体育系领导的支持和帮助，在此表示诚挚的感谢。

限于编写人员的水平和时间仓促，不足之处在所难免，敬请批评指正。

## <<基本体操>>

### 内容概要

本教材全面系统地阐述了与基本体操有关的理论知识、动作技术和教学方法，具有较强的实用性；在队列队形、操的创编和组织教学等有关章节内容中注重教学能力的培养，体现了体育教育专业的培养目标。

教材共有八章，并附录了建国以来成人广播体操及最近颁布的中学生系列广播体操等内容，可作为体育本、专科函授，成人高校和中等专业学校的教材，也可作为中、小学体育老师的参考用书。

## &lt;&lt;基本体操&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 基本体操概述
  - 第一节 基本体操发展简况
  - 第二节 基本体操的主要内容
  - 第三节 基本体操的作用
- 第二章 队列队形练习
  - 第一节 队列队形练习的概念和基本术语
  - 第二节 队列队形练习的分类及内容
  - 第三节 队列队形练习的组织与教学
- 第三章 徒手体操
  - 第一节 徒手体操的特点和作用
  - 第二节 徒手体操的术语
  - 第三节 动作术语的构成与记写
- 第四章 轻器械与专门器械体操
  - 第一节 体操棍
  - 第二节 跳绳
  - 第三节 实心球
  - 第四节 哑铃
  - 第五节 专门器械体操
- 第五章 影响动作效果的基本因素和操的创编
  - 第一节 影响动作效果的基本因素
  - 第二节 操的创编原则
  - 第三节 操的创编方法
- 第六章 徒手体操、轻器械体操的组织与教学
  - 第一节 做操队形的组织
  - 第二节 徒手操、轻器械操的教学
- 第七章 基本体操竞赛的组织与裁判方法
  - 第一节 基本体操比赛的组织工作
  - 第二节 基本体操各项比赛的进行与裁判
- 第八章 成套操练习范例
  - 第一套 单人定位徒手操
  - 第二套 单人行进间徒手操
  - 第三套 双人定位徒手操
  - 第四套 单人定位棍操(一)
  - 第五套 单人定位棍操(二)
  - 第六套 单人定位实心球操
  - 第七套 单人行进间实心球操
  - 第八套 单人定位绳操(一)
  - 第九套 单人定位绳操(二)
  - 第十套 单人定位哑铃操
- 附录 成人广播体操与青少年(中学生)广播体操
  - 第八套广播操图解与说明
    - 第一套广播体操图解与说明
    - 第二套广播体操图解与说明
    - 第三套广播体操图解与说明
    - 第四套广播体操图解与说明

<<基本体操>>

第五套广播体操图解与说明

第六套广播体操图解与说明

第七套广播体操图解与说明(1)

第七套广播体操图解与说明(2)

时代在召唤——第二套全国中学生广播体操图解说明(1)

青春的活力——第二套全国中学生广播体操图解说明(2)

主要参考文献

## &lt;&lt;基本体操&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：到了东汉末年，基本体操有了相当大的发展和提高。

华佗的“五禽戏”就是根据“熊经鸟申”发展创造的。

《三国志·魏书》记载：“佗语普曰：‘人体欲得劳动，但不当使极尔。

动摇则偶气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。

”’华佗的“五禽戏”模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动姿态，使人体各部分都得到活动。

他的一个学生经常做“五禽戏”，活到90多岁还耳聪目明，牙齿完好。

我国古代的练身方法“八段锦”，动作简单易学。

据研究，它从12世纪时发展起来的，至今已有800多年的历史了。

所谓“锦”，一般是指各种不同颜色的丝织品，而古人将几种不同动作编成的体操也称为“锦”。

“八段锦”就是八节动作，同现在的徒手体操很相像。

以后，“八段锦”的内容发展得丰富多彩，但大体上可分为坐式和站式两类。

坐式运动量较少，称“文八段”；站式运动量较大，称“武八段”。

再以后，又出现了“十二段锦”和“易筋经”等各种健身方法，广泛流传于民间。

19世纪末，各国的体育互相交流，互相影响。

当时传入我国的主要是德国体操学派、瑞典体操学派和丹麦体操学派。

这些学派主要有两个特点：一是强调练习体操要符合人体器官系统运动法则及身体运动科学；二是它们的体系重视人体的协调和均衡发展。

在辛亥革命前夕和在辛亥革命中，资产阶级民主革命派为积蓄革命力量，准备武装斗争，把体育作为一种手段，以增强革命青年的体质。

1906年由秋瑾主办的大通学堂和1908年同盟会创办的重庆学堂，都设有徒手体操课程，显示了体育为政治斗争服务并与军事紧密联系的特点。

<<基本体操>>

编辑推荐

《基本体操》：普通高等学校体育专业课程教材

<<基本体操>>

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>