

<<体育素质活动户外运动指导>>

图书基本信息

书名：<<体育素质活动户外运动指导>>

13位ISBN编号：9787533655334

10位ISBN编号：7533655338

出版时间：2010-5

出版时间：时代出版传媒股份有限公司，安徽教育出版社

作者：席宜静

页数：233

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>

<<体育素质活动户外运动指导>>

内容概要

素质教育作为一种教育思想，以育人为本。实施素质教育是社会发展的需要，是面对21世纪高新科技挑战的必然要求，是国家教育改革的必然选择。

本丛书的编写，旨在提高青少年的思想道德素质，培养青少年的能力和个性，促进青少年身心健康的发展。

内容涵盖了文化素质、科技素质、心理健康素质、思想道德素质、礼仪素质、体育素质、活动课素质、环境教育、安全教育、法制教育等11大方面。

<<体育素质活动户外运动指导>>

书籍目录

第一章 田径运动概述第一节 田径运动的定义和分类第二节 田径运动的价值与特点第二章 田径运动基础理论第一节 田径运动训练理论与方法第二节 田径运动健身理论与方法第三章 田径运动走跑类项目第一节 跑的技术原理第二节 短跑第三节 跨栏跑第四节 竞走与接力跑第五节 中长跑与障碍跑第六节 公路跑与越野跑第四章 田径运动跳跃类项目第一节 跳跃运动的力学原理第二节 跳高第三节 跳远第四节 三级跳远第五章 田径运动投掷类项目第一节 投掷项目技术特点第二节 推铅球第三节 掷标枪第四节 掷铁饼和掷链球第六章 游泳概述第一节 游泳的益处第二节 游泳常识第三节 游泳基本知识第四节 熟悉水性第五节 游泳四式技术学习方法第七章 游泳四式技术第一节 自由泳第二节 仰泳第三节 蝶泳第四节 蛙泳第五节 冬泳第八章 冰雪运动第一节 旱冰和滑冰第二节 速度滑冰第三节 花样滑冰第四节 滑雪第五节 雪橇运动第六节 冰球第九章 散手运动基本知识第一节 散手运动概述第二节 散手运动的基本动作和摔法第三节 散手实战技术第十章 拳击运动概述第一节 拳击运动基本知识第二节 拳击运动的基本动作第三节 拳击的基本拳法第十一章 24式太极拳基本功概述第一节 24式太极拳基本功第二节 24式太极拳手法第三节 24式太极拳步法第四节 24式太极拳腿法与身型第五节 24式太极拳身法第十二章 24式太极拳套路第一节 24式太极拳动作名称第二节 24式太极拳套路动作图解及说明

<<体育素质活动户外运动指导>>

章节摘录

第四节 掷铁饼和掷链球 一、掷铁饼技术 背向旋转掷铁饼技术包括握法、旋转、最后用力和维持身体平衡四个部分。

(一) 握法(以右手投掷为例) 五指自然分开, 拇指和手掌平靠铁饼, 其余四指末节扣住铁饼的边缘, 手腕微屈, 铁饼上缘靠于前臂。

铁饼握好后, 持饼臂自然放松下垂于体侧, 握饼时五指分开的大小和四指末节扣住铁饼边缘的多少, 可以根据自身情况适当调整。

(二) 旋转 1. 预备姿势和预摆动 预摆的目的是为了使投掷者获得最有利的工作状态。投掷者背对投掷方向, 两脚左右分开, 比肩略宽。

站立于投掷圈投掷方向中线的两侧, 双膝微屈, 两脚平行, 左脚尖稍稍离开投掷圈后沿。

在预摆过程中要转动躯干, 尽量将铁饼向右后方摆动, 同时身体重心逐渐移至右腿之上。

在预摆结束时形成人体的充分扭紧。

2. 进入旋转 预摆结束后, 右脚稍蹬地, 以左前脚掌为旋转轴, 左脚尖、左膝和左臂同时向投掷方向转动, 投掷臂充分伸展并保持在身后。

保持较低身体重心, 躯干稍稍前倾, 体重由右腿逐渐移向左腿, 形成左侧旋转轴。

进入旋转时, 身体重心由右腿向左侧旋转轴移动得充分与否, 以及人体能否保持良好的超越器械状态, 对于后续技术动作的顺利完成尤为重要。

3. 旋转 旋转的目的是使人体和铁饼在最后用力之前获得一定的预先速度, 并形成人体充分扭紧和超越器械, 同时为最后用力形成有利的预备姿势。

当体重移至左腿过程中, 左膝、左肩和视线转向投掷方向, 形成身体左侧旋转轴。

右腿以大腿带动, 右脚贴近地面, 沿大半径围绕左侧旋转摆动。

身体重心通过弯曲的左腿时, 左脚稍蹬地推动身体重心向投掷圈的中心移动。

左脚蹬离地面进入人体腾空状态。

在保持上肢充分伸展的同时, 右髋迅速向内转动, 缩小右脚转动半径和提高角速度, 取得身体的进一步扭紧和超越器械。

右脚以前脚掌积极着地于投掷圈中心附近, 并且不停顿地快速转动。

<<体育素质活动户外运动指导>>

编辑推荐

提高青少年素质是21世纪教育改革的重任。

要提高青少年的素质，就要充分发展青少年的个性，唤起他们的主体意识，发挥他们的积极主动性，有针对性地对他们进行全方位的培养。

我们针对以上需要，结合国家对青少年素质教育的要求，参考大量的资料、案例和相关著作，选取了一些经典事例编写了本系列丛书，力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本，并渗透于青少年日常生活中。

这些系统的学习，将提高我国青少年的国际竞争力，使青少年更有担当重任的能力。

<<体育素质活动户外运动指导>>

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>