

<<体育素质活动趣味运动指导>>

图书基本信息

书名：<<体育素质活动趣味运动指导>>

13位ISBN编号：9787533655358

10位ISBN编号：7533655354

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：吕薇

页数：256

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>

## <<体育素质活动趣味运动指导>>

### 内容概要

《体育素质活动趣味运动指导》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。

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。

## &lt;&lt;体育素质活动趣味运动指导&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 飞镖 第一节 飞镖运动的器材 第二节 飞镖运动基本规则 第三节 飞镖运动基本技术 第二章 跆拳道 第一节 跆拳道简介 第二节 跆拳道文化 第三节 跆拳道入门 第四节 跆拳道基本技术 第三章 登山运动 第一节 登山装备介绍 第二节 登山常识 第三节 登山运动基本技术 第四章 攀岩 第一节 攀岩运动简介 第二节 攀岩装备 第三节 攀岩基本知识 第四节 攀岩训练 第五节 攀岩的基本技术 第五章 卡丁车 第一节 卡丁车简介 第二节 赛道及装备 第三节 卡丁车知识 第四节 卡丁车基本技术 第六章 滑板 第一节 滑板器材 第二节 滑板运动基本技术 第七章 轮滑 第一节 轮滑装备 第二节 轮滑知识 第三节 轮滑基本技术 第四节 轮滑高级技术 第八章 蹦极 第一节 蹦极简介 第二节 蹦极装备 第三节 蹦极运动的分类 第四节 蹦极知识 第九章 沙壶 第一节 沙壶运动简介 第二节 沙壶球的基本构成及规则 第三节 沙壶球的出球技巧及常用知识 第十章 钓鱼 第一节 钓鱼装备 第二节 钓鱼的技巧 第十一章 武术 第一节 武术概论 第二节 武术常用术语 第三节 武术基本功练习 第四节 武术基本动作练习 第十二章 体育游戏 第一节 奔跑类体育游戏 第二节 跳跃类体育游戏 第三节 投掷类体育游戏 第四节 球类体育游戏 第五节 对抗与负重类体育游戏 第六节 综合类体育游戏 第七节 趣味活动类应用性体育游戏 第八节 室内体育游戏 第十三章 龙舟运动 第一节 划手技术动作方法 第二节 鼓手技术动作方法 第三节 锣手技术动作方法 第四节 舵手技术动作 第十四章 木球运动 第一节 木球运动的基本技术 第二节 木球战术的制定与原则 第三节 木球竞赛规则 第十五章 毽球运动 第一节 踢毽子的基本技法 第二节 毽球比赛中的准备姿势和脚步移动 第三节 发球技术 第四节 比赛中的踢球与触球 第五节 拦网技术 第六节 地面防守技术 第七节 进攻战术的整体配合 第八节 防守战术 第十六章 民族式摔跤 第一节 民族式摔跤主要技术动作 第二节 民族式摔跤的运动训练 第十七章 藤球运动概述 第一节 藤球技术 第二节 藤球基本战术 第三节 藤球运动素质训练

## <<体育素质活动趣味运动指导>>

### 章节摘录

#### 1. 飞镖的重量。

重量问题是最经常被提及的问题，大家普遍认可一个平均重量的概念，那就是飞镖的合适的平均重量在20~24克之间，也就是说，这是一个适中的重量范围。

超过24克的飞镖被认为是重镖，低于20克重量的飞镖被认为是轻镖。

重量大一些的飞镖对投掷动作和技术要求高，有利于你的动作定型。

另外，重量大的飞镖着盘的集中性也要相对大一些，其道理是它的感觉比较迟钝，初学者的发力尽管不会很一致，由于重镖的反应小，也不至于偏得太远。

反之，投轻镖如能控制好了，自然有它反应灵敏的优点，但控制不好，优点就会变为缺点。

一个普遍的规律就是，初学者使用的飞镖重量相对较大，随着水平的提高，所使用的飞镖的重量会减轻。

玩轻式飞镖的选手对重量的选择范围小很多，因为一般要求轻式飞镖的重量不得超过18克。

#### 2. 镖身长度和形状。

飞镖镖身的长度有着很大的差异，长短的选择主要根据自己握镖的方法，也就是用几个手指握镖。

人们握镖，最少用2个手指就能捏住飞镖，最多可以5个手指全用上，握镖的手指多，镖身自然就要求长一些，有人还习惯把无名指或小指搭在镖尖上，这也要求镖身要长一些。

从理论上讲，镖身长的飞镖，控制的难度就要大一些，镖身短，飞行的稳定性会好。

镖身的形状也是千差万别的，选择飞镖的形状也要根据自己的握镖方法、手型和投掷习惯，而不要图它是否美观、好看。

直筒形和酒桶形的飞镖中心基本在镖身中部，鱼雷形飞镖的中心则在镖身的前部。

#### 3. 镖身花纹。

镖身上的花纹自然有装饰的作用，但更主要的是防滑。

花纹主要分为两类，环状和凸起小粒，选择的标准就是自己握镖的感觉舒服。

## <<体育素质活动趣味运动指导>>

### 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。

<<体育素质活动趣味运动指导>>

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>