

<<趣味田径游戏-理论与方法>>

图书基本信息

书名：<<趣味田径游戏-理论与方法>>

13位ISBN编号：9787811005509

10位ISBN编号：7811005506

出版时间：2006-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：尹军

页数：298

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>

<<趣味田径游戏-理论与方法>>

内容概要

趣味田径游戏来源于朴素的生活和娱乐活动，在人类的历史发展过程中它伴随着社会进步和体育运动发展，历经积淀与演变形成了现代竞技田径运动项目。

然而竞技田径运动项目毕竟是少数体育精英才能从事的运动项目，普通人难以达到从事竞技田径运动项目所需的运动素质、身体机能和心理素质要求。

因此，研究整理趣味田径文献和实践活动，并在此基础上进一步创新和拓展趣味田径游戏，使之符合现代人的生活、健身和娱乐需要，就成为一种时代要求和田径课程改革的必然趋势。

本书共分十三章，分为基本理论知识和实践活动两个部分：在第一至五章基本理论知识的讲解中，重点对趣味田径的起源与发展状况、青少年儿童的生理与心理性、趣味田径的教学以及在体育教学与中的运用、趣味田径游戏的创编原则与方法等内容做了较为详细的阐述。

在第六章至第十三章的实践活动讲解中，重点对趣味走、跑、跳、投的游戏方法、健身方法、教学组强、注意事项等内容做了较为全面而细致的描述。

<<趣味田径游戏-理论与方法>>

书籍目录

第一章 趣味田径概述 第一节 趣味田径的起源与发展 一、趣味田径的起源 二、趣味田径的发展 第二节 趣味田径的分类 一、按照人体活动的基本能力分类 二、按照发展身体素质的目的与任务分类 三、按照课的结构分类 四、按照活动的形式分类 第三节 趣味田径的功能与特点 一、趣味田径的功能 二、趣味田径的特点第二章 青少年儿童的生理与心理特点 第一节 青少年儿童的生理特点 一、儿童的生理特点 二、少年的生理特点 三、青年的生理特点 第二节 青少年儿童的心理特点 一、儿童的心理特点 二、少年的心理特点 三、青年心理特点第三章 趣味田径的教学 第一节 趣味田径的教学准备 一、趣味田径教学的准备工作 二、趣味田径活动场地的准备 三、趣味田径器材的准备 第二节 趣味田径的教学组织与教法 一、趣味田径的教学组织 二、趣味田径的教学方法 三、趣味田径的教学要求 第三节 室内趣味田径的教学 一、室内趣味田径教学的作用 二、室内趣味田径教学内容的筛选 三、开展室内趣味田径教学需注意的几个问题第四章 趣味田径在体育教学与训练中的运用 第一节 趣味田径在体育课教学中的运用 一、趣味田径在体育课准备部分中的运用 二、趣味田径在基本部分中的运用 三、趣味田径在身体素质练习中的运用 四、趣味田径在结束部分中的运用 第二节 趣味田径在课余训练中的运用 一、趣味田径在课余训练中的作用 二、趣味田径在训练中应注意的问题第五章 趣味田径的创编原则与方法第六章 趣味走第七章 健身走第八章 趣味跑第九章 健身跑第十章 趣味跳第十一章 健身跳第十二章 趣味投第十三章 健身投

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>