

<<田径健身教程>>

图书基本信息

书名：<<田径健身教程>>

13位ISBN编号：9787040096255

10位ISBN编号：7040096250

出版时间：2001-8

出版时间：高等教育出版社

作者：周兵 编

页数：169

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>

<<田径健身教程>>

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》对我国教育的改革与发展提出了明确的目标与要求。

在以“健康第一”为基本目标的体育课程改革中，田径课程的改革已是势在必行。

田径课程是高师体育教育专业的主干课程，在高师体育专业课程中占有重要地位。

历经多年的教学实践和改革尝试，同业人士在转变以竞技为中心的课程体系的观念上已达成共识，并做出了不懈的努力和一定的成绩。

如何调整田径课程的内容，使之适应21世纪新型体育教育人才的需要，是当前高师体育专业课程改革面临的重要议题之一。

基础教育“体育与健康”课程名称与内涵的改变，对田径课程在以实施“健康第一”、“素质教育”为目标的新课程体系，面临着迫切的改革要求。

田径课程的体系、内容、教学方式等都应以“健康第一”为指导，在田径健身领域改革、开拓。

要使课程内容与体系的改革取得突破性的进展，就必须解放思想，打破传统的思维模式，从田径运动的功能和作用上去重新认识该课程的目标，从未来学校体育课程的发展方向上去重新构筑田径课程的框架，使田径课程真正获得新的生命力。

基于近年来同业学者在田径教学改革研究与实践成果的基础，我们编写了这部《田径健身教程》，希望能够适应体育与健康课程改革的需要，为体育教育专业学生提供一部实用型的教材；也希望本书能对当前的体育课程改革，特别是技术课程的改造，起到一点积极的借鉴和促进作用。

本书遵循科学性、新颖性、实用性的原则，深入浅出地阐述了田径健身的概念、分类和内容，介绍了田径健身原理，并结合培养目标的要求，对田径健身在中学的组织、原则、指导与评价，作了较为详尽的论述。

在实践部分，改变传统教材以竞技项目分类的教材体系，创建了以走、跑、跳跃、投掷、越障碍、游戏等健身类别的教材体系，图文并茂地介绍了大量的田径健身手段与方法（详见“目录”）。

与传统《田径》教材相比，在体系、内容、版式等方面，面目焕然一新，是一部系统阐述田径健身理论与方法的教材。

<<田径健身教程>>

内容概要

《田径健身教程》遵循科学性、新颖性、实用性的原则，深入浅出地阐述了田径健身的概念、分类和内容，介绍了田径健身原理，并结合培养目标的要求，对田径健身在中学的组织、原则、指导与评价，作了较为详尽的论述。

在实践部分，改变传统教材以竞技项目分类的教材体系，创建了以走、跑、跳跃、投掷、越障碍、游戏等健身类别的教材体系。

图文并茂地介绍了大量的田径健身手段与方法。

<<田径健身教程>>

书籍目录

第一章 田径健身运动概述第一节 田径健身运动新概念第二节 田径健身运动的分类与内容第三节 田径健身运动与学校体育第四节 田径健身教学设计思想概述复习与思考第二章 田径健身原理第一节 健身原理概述第二节 田径健身运动对人体的作用复习与思考第三章 走跑练习的设计与组织第一节 走跑练习的设计第二节 走跑教学的组织复习与思考第四章 跳跃练习的设计与组织第一节 跳跃练习的设计第二节 跳跃练习教学的组织复习与思考第五章 投掷练习的设计与组织第一节 投掷练习的设计第二节 投掷练习教学的组织复习与思考第六章 中学田径健身活动的指导与评价第一节 田径健身的指导第二节 田径健身的评价复习与思考第七章 走与跑第一节 走跑概述第二节 健身走第三节 有氧慢跑锻炼方法第四节 发展速度的快跑练习复习与思考第八章 跳跃第一节 健身跳跃概述第二节 培养远跳能力的锻炼方法第三节 培养高跳能力的锻炼方法第四节 培养跳跃能力的其他锻炼方法复习与思考第九章 跨越障碍第一节 越过障碍的锻炼方法第二节 跨越障碍游戏的设计与方法第三节 跨栏跑复习与思考第十章 投掷第一节 健身投掷概述第二节 抛球练习方法第三节 推球练习方法第四节 投球练习方法复习与思考第十一章 田径健身游戏第一节 田径健身游戏的特点与组织第二节 奔跑类游戏第三节 跳跃类游戏第四节 投掷类游戏复习与思考

<<田径健身教程>>

章节摘录

插图：（一）田径健身运动的特点田径健身运动除与其他体育项目一样具有促进身体运动能力发展、提高健康水平的共性特征外，还具有其自身的特点。

第一，田径健身运动是以个人为单位进行的走、跑、跳跃、投掷等练习，可以是个人的锻炼，如晨练长跑，也可以是多人合练，如集体长跑，接力游戏等。

参加者无人数量限制，或多或少，灵活方便。

第二，田径健身运动内容极为丰富，广义地说，凡是人以自身能力进行的走、跑、跳跃、投掷等自然动作的练习，都可以成为田径健身练习内容。

这些健身练习内容的集合构成了田径健身运动。

第三，田径健身运动规则简便，有些练习本身就是人类的基本运动方式，不受规则限制，因此能够为大多数人所接受，使人们在无所约束（或较少约束）的条件下进行锻炼。

第四，田径健身运动的练习负荷可以随练习者年龄、性别和身体状况进行自我控制和调节，以最适宜的健身锻炼负荷进行练习，常年坚持，老少皆宜。

第五，田径健身运动可全面发展人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质，也可提高机体对外界环境变化的适应能力，对促进青少年生长发育、维持和提高成年人旺盛的生命活力以及延缓老年人的衰老过程，都有积极的作用。

第六，田径健身运动对运动场地、器材的要求不高，走跑运动可在平坦的各种道路上进行；跳跃运动可在沙坑或松软的土地上进行；投掷运动则可利用各种投掷物在空旷的场地做投远或投准练习。

总之，田径健身运动可以因陋就简、因地制宜地在多种环境和条件下进行。

以上特点使得田径健身运动成为一项可行性强且健身价值较高的运动，尤其在中小学体育与健康课程中，可作为健身锻炼的有效手段和基础性内容。

（二）田径健身运动的价值田径健身运动的价值主要表现在全面发展身体素质和运动能力的基础性。

1. 为身体全面发展打好基础学校体育教学的本质是通过运动的方式促进人的身心全面发展。

发展速度、力量、耐力、柔韧和协调等基础素质是田径教学的重要任务和目标。

<<田径健身教程>>

编辑推荐

《田径健身教程》：高等学校教材

<<田径健身教程>>

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>