第一图书网, tushu007.com

<<跳绳（中学）>>

图书基本信息

书名：<<跳绳（中学）>>

13位ISBN编号：9787040190960

10位ISBN编号：7040190966

出版时间：2006-4

出版时间：高等教育

作者：教育部体育卫生与艺术教育司

页数：64

字数：76000

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

第一图书网, tushu007.com

<<跳绳（中学）>>

内容概要

跳绳运动是中华民族传统体育项目之一，被列为全国少数民族传统体育运动会正式参赛项目。
由于跳绳运动不受年龄、场地、人数限制，器材简便，动作花样繁多，具有较高的锻炼价值，还能作为提高自行车、排球、棒球等运动项目基础体力的辅助手段，因而深受广大中小学体育教师和学生的欢迎。
本书以入门练习、基础跳法、各种花样跳法等板块的形式，呈现给广大的小学生朋友，力求满足不同层次学生的需求。
其中，入门练习以玩绳主，方法多样、简便易学。
基本跳法以教法和学法为主，便于学生自学；各种花样跳法分初、高级水平，为有一定基础的学生提供挑战与创新的园地。
全书语言精练、图文交茂，适合于小学1-6年级学生以及体育教师使用。

第一图书网, tushu007.com

<<跳绳（中学）>>

书籍目录

第一章 跳绳运动的文化内涵 跳绳运动的起源 跳绳运动对少年儿童的健身作用 跳绳运动的健康身方法 跳绳运动处方第二章 单人跳绳 单摇跳绳 双摇跳绳第三章 双从跳绳 一带一跳绳 双人摇跳绳第四章 集体跳绳 多人跳短绳 集体跳长绳 花样跳长绳 长短绳齐摇跳

第一图书网, tushu007.com

<<跳绳（中学）>>

编辑推荐

本书以入门练习、基本跳法、跳动的旋律、自我评价等半快形式，向广大的中学生朋友们介绍了大量的跳绳方法与相关知识素材，力求满足不同层次学生的需要，其中，入门练习以玩绳为主，方法多样，简便易学；基本跳法以教法与削发主，提供了学练园地，便于学生自学，跳动的旋律将各种花样跳法分成初、高级水平，为有一定基础的学生提供了挑战与创新的空间，采用不同形式，宣传跳绳文化与锻炼常识，全书语言精练，图文并茂，便于学生理解，能够满足教师指导初中1-3年级学生开展跳绳运动以及学生自练的需要。

第一图书网, tushu007.com

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