

<<快乐跳与投>>

图书基本信息

书名：<<快乐跳与投>>

13位ISBN编号：9787564401306

10位ISBN编号：7564401303

出版时间：2009-3

出版时间：北京体育大学

作者：尹军//杜和平//冯晓东//毕长年

页数：132

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>

## &lt;&lt;快乐跳与投&gt;&gt;

## 前言

田径作为培养各类体育人才的基础性课程，它不仅是我国体育院校重点开设的必修课程，也是其他运动技术类课程的基础课程，随着社会发展和现代专业人才培养要求的变化，新的拓展运动、时尚运动、户外运动和各种体能锻炼方法层出不穷，与田径运动相关的交叉学科和领域也大量涌现，这些变化都迫切需要对田径类课程进行深层次的研究与重新构建；2008年，北京奥运会的成功举办为我国体育事业提供了难得的历史机遇和广阔的发展平台，如何进一步“宏扬奥运精神”“推广阳光体育运动”成为“后奥运时代”我国体育事业发展的主旋律。

中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定在全国大、中、小学生当中开展“全国亿万学生阳光体育运动”，在各级各类学校中掀起全员参与的体育锻炼热潮。

由此以体育作为青少年素质教育的突破口，培养青少年阳光的心态，塑造强健的肌体，培养良好的生活习惯，树立终身体育意识，提高生命质量和生活质量成为当前学校体育教育的主题。

在这一时代背景下，由首都体育学院党委书记、博士生导师，李鸿江教授带领“北京市学术创新团队”组织了国内众多专家和学者编写了阳光体育运动系列丛书。

## <<快乐跳与投>>

### 内容概要

《快乐跳与投》共十章，主要对快乐跳与投的理念、内涵、功能、特点，快乐跳与投的教学组织、远跳、高跳、立姿投、跪姿投、坐姿投、跳跃游戏、投掷游戏、竞赛与组织等内容进行了阐述。

跳与投是人类特有的运动形式，也是人们增强上下肢力量经常采用的健身方法之一。

快乐跳与投力图将一些单调、枯燥的跳与投练习，以趣味化、情景化和游戏化的形式展示给读者，以期能够丰富阳光体育运动内容，推进阳光体育运动的蓬勃开展。

《快乐跳与投》作者通过对各种练习手段进行筛选与整合，使《快乐跳与投》达到了易学、易练的目的，而且使之具有很强的针对性、操作性和实用性。

开展上述各种快乐跳与投练习时，学生们既可以个体为单位也可以小组为单位，加之快乐跳与投的场地器材要求不高，组织活动简单、易行，因此，它可以在各级各类学校中广泛开展。

## <<快乐跳与投>>

### 书籍目录

第一章 我运动我快乐第一节 快乐跳与投的理念与内涵第二节 快乐跳与投的功能第三节 快乐跳与投的特点第二章 快乐健身的教学组织第一节 教学工作的准备第二节 教学组织与教法第三章 远跳第一节 远跳运动的形式和种类第二节 远跳练习的设计第三节 远跳练习教学的组织第四节 远跳练习第五节 远跳教学注意事项第四章 高跳第一节 高跳运动的形式和种类第二节 高跳练习的设计第三节 高跳练习教学的组织第四节 高跳练习第五节 高跳教学注意事项第五章 立姿投第一节 立姿单臂投第二节 立姿双臂投第六章 跪姿投第一节 跪姿单臂投第二节 跪姿双臂投第七章 坐姿投第一节 坐姿单臂投第二节 坐姿双臂投第八章 跳跃游戏第一节 单脚跳跃的游戏第二节 双脚跳跃的游戏第三节 综合性跳跃游戏第九章 投掷游戏第一节 力量性投掷游戏第二节 协调性投掷游戏第三节 综合性投掷游戏第十章 快乐健身的竞赛与组织第一节 竞赛工作的准备第二节 竞赛组织与编排第三节 裁判工作

## &lt;&lt;快乐跳与投&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：在组织和开展快乐跳与投的活动过程中，要设法调动教师和学生的积极性，使教师乐教，学生乐学，达到师生在气氛融洽、热烈和活泼的环境中开展各项活动，其中让学生在活动过程中真切地体验运动的乐趣，体验克服困难后取得“发现”或“成功”的快乐情感，并主动地学习、愉快地与他人合作是活动的核心目标。

概括快乐跳与投活动的特点，它主要表现在以下几个方面。

一、培养目标清晰从单纯的增强体质，掌握跳跃和投掷的知识与技能向促进身心全面发展，这一点也是当前整个学校体育的总体方向和趋势。

由于在活动中采用了“快乐”两字，因此，在培养目标上更清晰，其定位也使得快乐跳与投不以固定的指标来评价锻炼效果，而是尽可能地使学生的个体要求和教学目标统一起来，明确为什么学、学什么和怎么学，从而增强学生的主动性和自律性，为培养学生的终身体育能力奠定基础。

二、丰富跳投内容快乐跳与投摆脱了一些高难度的、纯技术性的跳跃和投掷运动，因为以往那种竞技体育为中心的跳跃和投掷内容无法适应素质教育的要求。

因此，快乐跳与投要求学生掌握普遍的、一般性的跳跃和投掷运动技能，重视引导学生积极、主动地参与活动。

在活动内容选择和设计方面，通过对快乐跳与投活动目的、内容和方法的全面再认识来进一步明确为什么教、用什么教、教什么和怎么教的问题，“培养学生的终身体育基础”。

这个基础主要包括：参加体育运动的志向；从事体育运动的能力；基础体力。

## <<快乐跳与投>>

### 编辑推荐

《快乐跳与投》是由尹军编著的。

<<快乐跳与投>>

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>