第一图书网, tushu007.com

<<独轮车>>

图书基本信息

书名：<<独轮车>>

13位ISBN编号：9787811006414

10位ISBN编号：7811006413

出版时间：2006-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：关槐秀

页数：94

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

前言

独轮车是一项新兴的体育项目，是我国引入学校，成为校本教材的刚刚升起的一棵耀眼的“新星”。
独轮车具有神奇的魅力，集益智、健身、娱乐为一体，融惊、险、巧、美于一体，可锻炼双向平衡、协调能力，增强体质，提高健康水平。
独轮车有很高的教育价值，它根植于中华民族，张扬着中华民族的性格和精神，蕴含着各种身体练习的知识、技能和技巧。
在训练、竞赛中充分展示自己，展现美、发现美、创造美。
它对于启迪孩子们的智慧，培养孩子们自我展现的能力有潜移默化的功效，有不可替代的作用。
独轮车具有突出的优势，它与其他竞技体育项目不同，在规划和动作规范上有更大的灵活性，不同体育天赋的学生都可以享受独轮车的乐趣，可以做到人人参与。
它以参与为目标，追求的是身心双修，锻炼与娱乐相统一，“以人为本”，强调健身的实效性。
独轮车体育项目对场地器材要求具有很大的弹性，一般农村中小学校都具备，便于推广。

内容概要

《独轮车》共分为四个部分，系统地介绍了独轮车运动发展概述；独轮车在北京庙城学校的发展；独轮车运动基本技术、技巧；独轮车比赛及规则等内容。
独轮车具有突出的优势，它与其他竞技体育项目不同，在规划和动作规范上有更大的灵活性，不同体育天赋的学生都可以享受独轮车的乐趣，可以做到人人参与。
它以参与为目标，追求的是身心双修，锻炼与娱乐相统一，“以人为本”，强调健身的实效性。

第一图书网, tushu007.com

<<独轮车>>

书籍目录

一、独轮车运动发展概述　（一）独轮车的由来　（二）独轮车的发展　（三）独轮车运动的特点　（四）独轮车运动的现状　（五）独轮车运动的未来 二、独轮车在北京庙城学校的发展　（一）校园兴起独轮车　（二）以独轮车为特色，走全面育人办学之路　（三）独轮车校本教材的运用　（四）全面育人结硕果，世界冠军不是梦　（五）领导重视是根本 三、独轮车运动基本技术、技巧　（一）独轮车基本技术　（二）独轮车花样技巧　（三）独轮车拓展练习　（四）独轮车比赛 四、独轮车比赛及规则　（一）项目规定　（二）中国独轮车技术等级标准介绍 后记

章节摘录

（一）独轮车的由来 据传，独轮车源于三国时代蜀国丞相诸葛亮发明的“ 木牛流马 ”，俗称“ 小车 ”，车体、车轮都是木制的。
何为“ 木牛流马 ”？
根据宋代《事物记原》卷记载“ 木牛 ”即今小车之有前辕者；“ 流马 ”即今独推者。
而民间谓之“ 江州车子 ”之说，认为木牛、流马就是四轮车和独轮车 自古至今，独轮车仍是人们不可缺少的交通运输工具。
随着时代的变迁，科技的发展，人们的需要，科学家们又发明了现代独轮车。
现代独轮车成了近代人们健身、娱乐、体育锻炼和竞赛的工具 。
我国是独轮车的发源地，又是自行车王国，开展独轮车运动具有得天独厚的优势。
（二）独轮车的发展 1.结构的变化 现代独轮车与木制的“ 小推车 ”在结构上有质的不同。
现代独轮车的构造是由车座、车叉、车轴、车轮、脚蹬等几大部件构成。
车的规格和型号分为三种，即16型、20型、24型。
独轮车直径大小有五种规格，即16英寸（41厘米）、18英寸（46厘米）、20英寸（51厘米）、22英寸（56厘米）、24英寸（61厘米）。
可供不同性别不同年龄组别选用。
按照国际独轮车联盟规定，年龄组共分为以下三组。
插图：插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

独轮车是一项新兴的体育项目，是我们引入学校，成为校本教材的刚刚升起的一颗耀眼的“新星”。本书作为“新兴的体育校本课程”之一，主要内容包括：独轮车运动发展概述，独轮车在北京庙城学校的发展，独轮车运动基本技术、技巧，独轮车比赛及规则等。

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