

体操



[体操_下载链接1](#)

著者:童昭岗

出版者:高等教育

出版时间:2010-11

装帧:

isbn:9787040273885

《普通高等学校体育教育专业主干课教材·体操(第2版)》主要内容：本教材根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》和《普通高等学校体育教育本科专业体操类课程教学指导纲要》要求，在全国高等学校体育教学指导委员会的组织和指导下编写的体育教育专业主干课教材，同时也是一本适用于其他体育专业本、专科函授或成人教育的教材。

在编写的过程中，编写组成员认真学习和讨论了相关文件，吸取了基础教育改革和体操研究的新成果。在总结了几十年来教材编写改革的基础上，加强了教材类别的构建，对经典教学内容加以精选和增补，以培养学生的实践能力和创新精神为主线，促使学生对体操理论知识、基本技能和能力的合理整合。

作者介绍:

目录: 第一章 体操概述 第一节 体操的概念 第二节 体操的内容 第三节
体操的分类与体操课程教材内容类别的设定 第四节 体操的特点 第五节
体操发展概况 第二章 体操技术动作教学 第一节 技术类体操动作的分类与主要技术特点
第二节 技术类体操的教学特点 第三节 技术类体操教学方法 第四节
技术类体操动作教学策略 第三章 体操体能调练 第一节 体能训练概述 第二节
体能训练的常用手段 第三节 体能训练的关键要素 第四节
身体主要部位的体能训练方法 第四章 体操术语 第一节 体操术语的概念与分类 第二节
体操的基本术语 第三节 器械体操和技巧动作术语 第四节 队列队形与徒手体操术语
第五节 体操术语的构成与运用 第六节 形意术语与地名、国名、人名术语简介 第五章
保护与帮助 第一节 保护与帮助的意义 第二节 保护与帮助的分类与方法 第三节
保护与帮助的实践运用 第四节 对保护与帮助者的要求 第五节
体操运动损伤的预防 第六章 体操比赛的组织与欣赏 第一节 体操比赛的组织 第二节
体操教学比赛 第三节 竞技体操比赛常识 第四节 竞技体操比赛的欣赏 第七章
徒手体操和轻器械体操的创编 第一节 创编依据 第二节 创编原则 第三节 创编要素
第四节 创编方法 第五节 创编应考虑的技术因素 第六节 创编步骤 第八章 基础类体操
第一节 基础类体操总论 第二节 队列练习 第三节 队形练习 第四节 徒手体操 第五节
轻器械体操 第九章 实用类体操 第一节 实用类体操的内容 第二节
实用类体操练习的注意事项 第十章 技术类体操 第一节 技巧 第二节 跳跃 第三节 双杠
第四节 单杠 第五节 技巧造型 附录 体操器械的规格和式样 主要参考文献
· · · · · (收起)

[体操](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[体操](#) [下载链接1](#)

书评

[体操](#) [下载链接1](#)