第一图书网, tushu007.com

<<学前儿童体育>>

图书基本信息

书名：<<学前儿童体育>>

13位ISBN编号：9787303040964

10位ISBN编号：730304096X

出版时间：1997-1

出版时间：北京师范大学出版社

作者：刘馨

页数：306

字数：205000

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

内容概要

这本《学前儿童体育》由刘馨编著，为新编学前教育专业系列教材之一。
全书分为六章，内容包括：学前儿童身体运动的价值、幼儿身体素质的培养、学前儿童体育活动的内容与方法、学前儿童体育活动的组织、幼儿体质的测定与评价、国外运动教育课程。

第一图书网, tushu007.com

<<学前儿童体育>>

书籍目录

第一章 学前儿童身体运动的价值
 第一节 学前儿童体育的内涵
 第二节 身体运动与学前儿童身体的发展
 第三节 身体运动与学前儿童心理的发展
 第四节 学前儿童体育活动的目的与任务
第二章 幼儿身体素质的培养
 第一节 幼儿身体素质培养的意义
 第二节 幼儿身体素质培养的基本原则
 第三节 幼儿身体素质的特点及其培养的基本途径
第三章 学前儿童体育活动的内容与方法
 第一节 学前儿童基本动作的练习
 第二节 学前儿童基本体操的练习
 第三节 学前儿童体育游戏的活动
 第四节 学前儿童运动器械的活动
第四章 学前儿童体育活动的组织
 第一节 组织学前儿童体育活动的基本原则
 第二节 学前儿童体育活动中应遵循的规律
 第三节 幼儿早操活动
 第四节 幼儿体育课
 第五节 幼儿户外体育活动
 第六节 其它形式的幼儿体育活动
第五章 幼儿体质的测定与评价
 第一节 幼儿体质测定与评价的目的
 第二节 幼儿体质测定的项目指标及测定方法
 第三节 幼儿体质的评价
第六章 国外运动教育课程
 第一节 运动教育的基本思想
 第二节 运动教育课程的实施
附录
 1. 试论幼儿体育活动目标体系的建构、内容的序化及其运用
 2. 关于身体素质与运动能力
 3. 大肌肉的运动
 4. 幼儿远足——综合教育活动的研究
 5. 教育活动设计选编
 6. 幼儿基本体操选编
 7. 幼儿体育游戏选编
全书主要参考书目

章节摘录

版权页：插图：然而，适宜的负担反而能对幼儿的心脏和血管起到一定的锻炼作用。
（1）能提高幼儿心肌的收缩能力，使每搏输出量增加，从而增强了幼儿心脏的功能心脏的运动主要是靠心肌有节律地收缩而引起的。
幼儿心肌收缩力较弱，心脏容量较小，每搏输出量也较少，心脏的发育不够完善，而幼儿的新陈代谢又十分旺盛，因此，只有靠加快心脏搏动的频率才能增大心输出量以适应机体的需要，所以幼儿年龄越小，其心率也就越快。
适当的身体运动，能使幼儿心脏承受一定的生理负荷，使心肌得到有益的锻炼，有助于提高幼儿心肌的收缩能力，并使每搏输出量得到增加。
运动还使得心率加快，从而拉大了幼儿安静时与运动时心率的差距，这种有益的锻炼又可逐渐增强幼儿心脏的调节功能，提高心脏的储备能力，使心脏能适应较大活动量的活动或突如其来的变化。
心脏功能的增强，主要表现为。
安静时心率较低、一般活动时心率升高较少，紧张或激烈活动时心率升高较多、活动后心率能较快地恢复到安静状态时的心率等。
这些反应都充分体现出心脏的良好储备能力和调节功能。
（2）能使幼儿的血管壁生长良好幼儿血管壁较薄、弹性较小。
运动时血管中的血流量增大，而且肌肉有节奏的舒缩，可使毛细血管得到扩张和压缩，从而增强血管的弹性，锻炼血管的伸缩能力，使血管壁生长良好。

编辑推荐

《学前儿童体育》为新编学前教育专业系列教材之一。

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