

<<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>

<<独轮车>>

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颗耀眼的“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。

<<独轮车>>

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。

<<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

<<独轮车>>

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 自古以来,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:

<<独轮车>>

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。

<<独轮车>>

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>