

# 青少年体育

2016  
4 (月刊)  
总第 36 期

国内统一刊号: CN 10-1081/G8

国际统一刊号: ISSN 2095-4581

## 2016全国青少年体育工作会议在惠州圆满落幕

- ◆ 《中国足球中长期发展规划(2016—2050年)》发布
- ◆ 对我国青少年运动员体能训练的研究
- ◆ 高校体育教学模式对学生身体素质的影响研究
- ◆ “一校一品”体育品牌的定位思考



图片说明: “清华大学足球超级联赛”教授足球队合影 供稿: 马新东

ISSN 2095-4581



9 772095 458165

◎ 主管单位: 国家体育总局

◎ 主办单位: 北京体育大学



# 目次

## 实事追踪

- 《中国足球中长期发展规划（2016—2050年）》发布新闻速递 (1)

## 专题关注

- 中小学体育“课课练”耐力素质的体能游戏 叶海辉 黄金升 (4)

## 经验交流

- 对我国青少年运动员体能训练的研究 李恒 (8)

## 热点聚焦

- 高校体育教学模式对学生身体素质的影响研究 董小强 李业幸 (10)
- 全国大学生运动会“校长杯”历史沿革  
谢伦立 李刚 李鑫 陈祚 刘振卿 (12)
- “一校一品”体育品牌的定位思考 周奇裕 (14)

## 校园足球

- “互联网+”模式下高校足球教学问题探讨 叶尔麦克·赛尔江 (16)
- 基于校园足球特色建设下的课堂教学建议 李冬杰 (19)
- “2+3”教学模式在足球课程中的应用研究 马丹君 王文清 马成亮 (21)
- 山西高校“90后”女大学生参加足球选项课的心理因素研究  
马成亮 马丹君 肖丽娟 (23)

## 运动训练

- 青少年田径业余训练之体能训练研究 李保安 (25)
- 高中田径队训练存在的问题及解决措施 赵贵姣 (27)
- 对三级跳远运动员专项速度和力量训练的探讨 常焕文 (29)
- 简析重庆市青少年田径运动员运动损伤的原因及预防措施 张又匀 (31)
- 第一届全国青年运动会女子体操团体实力分析 竭晓安 (33)
- 第53届世乒赛男单决赛技战术分析 朱晓睿 (36)
- 青少年皮划艇运动员长短距离体能特点的比较研究 汪琴 (38)
- 古典式摔跤疲劳产生原因和力量训练方法 苗秀波 (40)
- “立德树人”视域下中小学航模运动的育人功能 王亚强 (42)
- 洛阳市校园卡巴迪运动开展的影响因素研究 王思惠 (44)
- 山西高校大学生体育旅游特征研究 李国华 安淑萍 (45)

## 体育教学

- 少儿软式跨栏课在小学二年级的教学实验研究 赵浩祯 王林 袁梦兰 (47)
- 篮球教学中实施素质教育的路径探究 刘全 (50)
- 花式篮球在中职篮球选项教学中的应用研究 邓志民 (52)
- 普通高校气排球课程建设现状与对策探究 祝建甫 (55)
- 高校乒乓球教学方式多样化改革的可行性分析 李鹏 (57)
- 体育舞蹈对提升青少年审美能力的研究 刘小佳 (59)
- “体育、艺术2+1项目”中开展啦啦操项目的可行性研究 李娟 (60)

# 青少年體育

## 4月刊 2016 总第36期



主管单位：国家体育总局  
主办单位：北京体育大学  
出版单位：北京体育大学出版社

编委会主任：刘大庆  
编委会成员：（按姓氏笔画排序）  
丁玉山 丁明山 马冰 王清 王正珍  
王安利 王华倬 王会寨 冯树勇 刘丰德  
刘海元 孙平 孙南 孙葆丽 苏全生  
李桂华 李铁录 吴瑛 张健 张力为  
张莉清 陈立人 郑念军 周越 胡杨  
祝莉 袁虹 游松辉 梁林 温宇红  
漆昌柱 蔡有志

指导委员会主任：郭建军 王登峰  
指导委员会委员：（按姓氏笔画排序）  
王伟中 王昌中 达娃次仁 任三明 刘东波  
吕邵华 朱英 邢建刚 孙铁卫 李飞  
张中文 李以庆 张文智 杜利民 李昌铁  
张建业 芦泉彬 杨兆文 林敬松 周登崇  
郭玉田 侯玉珠 胡红 胡庆元 赵旭明  
唐万里 徐彦 郭振明 秦瑛 黄金  
谢丽 舒茂渝 靳晓军 裴立新 廖炜  
颜纳新 薛定俊 戴忠林

主 编：刘大庆  
副 主 编：丁明山 游松辉  
常务副主编：梁林  
编 辑 部：郭英俊 李志诚 赵小丽 原子茜  
电 话：(010) 62987310 62980280  
(010) 62989415 62974485  
投 稿 信 箱：asntyzz@163.com  
博 客：asntyzz.blog.163.com  
发 行 单 位：《青少年体育》发行部  
电 话：(010) 62967952  
地 址：北京市海淀区信息路48号北京体育大学  
《青少年体育》编辑部  
邮 编：100084  
美 术 编 辑：刘科  
印 刷：北京昌联印刷有限公司  
国 内 刊 号：CN10-1081/G8  
国 际 刊 号：ISSN 2095-4581  
定 价：16.00元/期

总第 36 期：2016 年 4 月 25 日出版

## 投稿约定

1. 《青少年体育》属于国内外公开发行刊物。

2. 来稿内容必须无政治性错误、不泄露国家机密、不违反国家法律法规,符合本刊刊登内容范畴;撰写文体格式符合本刊要求,文责自负;不一稿多投,出现剽窃他人成果者,自负所有法律责任。

3. 来稿时请同时附上作者简介,内容包括:出生年月、最后学历(学位)、职称、研究方向等。正文请注明作者单位、邮编、电话、电子信箱。

4. 凡属基金项目、国家或部委重点项目之类的论文,必须附上项目的批准证明复印件,并在题注中写明项目全称、编号等有关情况。

5. 来稿提交电子文件(电子信箱 qsntyzz@163.com)。

6. 编辑部对稿件具有编审权,如符合要求,由编辑部发出录用通知。若投稿 2 个月后没有收到编辑部退稿通知,请等候录用通知。

7. 作者收到编辑部录用通知后要及时寄回修改稿(有需要作者修改者),并同意杂志社使用该稿件用于电子类期刊出版,编辑部即安排刊期予以发表,若逾期不寄回修改稿,编辑部将作自动撤稿处理。

8. 不录用稿件恕不退稿,请作者自留底稿。

9. 赠送当期杂志 2 册。

高校有氧健身操课课堂教学改革研究 杨志仙 (63)  
北京市顺义区中小学体育课中健美操教学的现状研究 朱静静 (65)  
广东省学校体育组健美操项目发展现状 戴逢坚 (67)

——以广东省第 14 届运动会学校体育组健美操项目为例

河南省体育院校体育舞蹈专项教学课程现状及对策探讨 姚星 (70)  
跆拳道练习对幼儿体质影响的研究 方明军 (72)  
让游戏有效渗透到小学体育教学中 吴金星 (75)  
简析体育游戏在小学体育教学中的运用 刘文建 (77)  
微课在兼职体育教师教学中的作用 华刘明 (79)  
学校体育教研网络模式与案例的探究 王琦 (81)  
高校体育专业开展拔河技能培训的可行性 张顺超 (84)

——以平顶山学院为例

在家庭中开展幼儿体育教育的途径探析 冷庆红 黄浩洁 (86)  
高中生体育教学参与度的调查与分析 胡晓慧 (88)  
大学体育俱乐部制教学成绩评价体系的构建 王浩 (90)  
高校体育教学的规则教育价值与开展 李克雷 孔艳君 (92)  
以运动项目为载体突出科学概念的教学模式 蒋立春 陈文辉 (94)  
对快乐体育教学的思考与探究 于洁 葛吉生 罗一青 (96)  
快乐体操教学模式的探析 程广鑫 (98)

——以一节快乐体操课为例

如何在体育教学中培养学生的自信心 胡群英 (100)  
基于“运动负荷”解析体育课堂教学 李世春 (102)

## 锻炼指导

论体能训练制定适合青少年篮球体能训练方法 谢东伟 (105)  
提高中学生耐久跑兴趣的策略研究 李广立 (107)  
U18 女子篮球运动员下肢力量素质训练对膝关节稳定性的探究 马骏 (109)  
高考体育生排球垫球稳定性提高策略研究 周培亮 (112)

## 体质健康

儿童青少年体力活动特征及其对生长发育和代谢指标的影响 银小芹 (115)  
健步走对大学生体质健康的影响研究 沈迪君 (117)  
健美操运动 12~14 岁女队员体成分特征分析 郭丽娟 田宝刚 (119)  
美国 FITNESSGRAM 青少年体质健康测评系统的特征解析及其启示 刘睿 郭强 (122)  
体育运动在促进艺术院校大学生心理健康中的运用研究 黄小花 (125)

## 调查研究

趣味运动对阳谷县小学留守儿童心理焦虑的影响研究 李晓凤 肖林伟 (128)  
珠江三角洲地区异地务工人员子女学前体育教育现状及未来发展走向的研究 徐冠 (130)  
简析高校体育舞蹈发展对社会的影响价值 胡萍 (133)  
太原理工大学体育学院 2010 级学生运动损伤调查研究 李帅 (135)

## 案例展示

基层体育事业发展的思路与对策 杨建鹏 唐泽民 (137)  
——以宣汉县为例  
佤族特色自编操三节 曾华 彭效华 (139)