

体育系女生体操普修课基本部分运动量的评价

虞楚英, 刘琳玲

()

中图分类号:

摘要: 运动量是指在体育教学及训练过程中身体所承受的生理负荷量。适宜的运动量能有助于加快掌握和提高运动技术以及增强体质, 发展身体素质。因此, 历来运动量被作为评定课的质量的重要因素之一。本文通过对高师体育专业女生体操课基本部分运动量的调查, 采用直接测定和统计的方法, 在取得较多数据的基础上进行统计学分析, 提出了安排运动量的有关因素的适宜范围, 为今后女生体操教学中合理安排运动量, 提高课的质量提供参考。

关键词: 无

 [阅读文章\(pdf\)](#)

关闭本页