

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787040300291

10位ISBN编号：704030029X

出版时间：2010-8

出版时间：周天跃、范大明、段文义 高等教育出版社 (2010-08出版)

作者：周天跃，范大明，段文义 编

页数：305

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>

<<大学体育>>

前言

在我心中，体育不光是一种以体质、健康、技能、运动等为表述的人类活动形式，更是一种理想，一种心态，一种人类的存在状态。

在我心中，体育是光明，是体验，是幸福，是未来的阶梯，而不仅仅是一门课程或学科。

人类从生命历程的角度，已经不断地为自己找出了这样的体验与答案：出生时，每个人都在父母的期待中向“能够运动”前进——这被视为一种成长！

运动在幼儿时期是最直接的理想与希望，这甚至涉及生存。

从这一意义上讲，人类就是在运动中走向未来的。

同时，运动也使人体验到快乐与幸福——如果不能运动，那便是最大的痛苦！

而问题也正是在这样的过程中出现了——运动其实只是全体动物的存在状态，并不是人类所特有的。

那么人类与其他动物之间在运动层面有什么样的区别呢？

从生存的角度引申而来的物种竞争，终于诱发了人类对运动的关注，当然，在最初时期，这种关注可能存在于狩猎或种植活动之中，其实仍然是一种生存需求。

劳动是人类活动的最重要形式，劳动使人类学会生存，也让人体验到由此带来的幸福与快乐。

由于劳动模式在劳动过程中的不断固化，劳动技能便成为人类代代相传的学习内容。

不过，这种体验由于来源于对劳动成果的感受，久而久之，人类便对这些成果的劳动过程有了总结。

后来，劳动形式与劳动成果有了分离，于是，某种劳动形式不仅仅是劳动需要，还成为表演的需要，劳动技能的代际传播进而成为某些方面对人体能力的评价手段，于是最初的运动和运动项目产生了。

此时，当劳动分离为劳动、劳动形式与手段、劳动成果三大过程，并且在后来的发展过程中成为一种重要的方式存在于人类生活中，特别是当劳动形式与手段独立起来时，如奔跑本身不再只与某种食品收获相关，而成为一种形式与手段时，那种体验出来的美感，已经不再是劳动了，而成为真正意义上的运动。

再后来，当这种体验与美感成为人类的另一种生存需要（非饮食需要），且成为代际之间的另一种技能必须进行传递时，体育也就产生了。

所以，体育自产生之日起，便是人类本身的需要，是人类的根本需要。

体育是人类所独有的，这与其他动物的生存活动有本质的区别。

<<大学体育>>

内容概要

《大学体育》分基础理论篇、技术实践篇、民族传统体育篇、户外运动篇4篇共20章内容。第一篇主要介绍现代健康教育及大学生身心发展特点、体育锻炼与健身方法和体育竞赛与欣赏等；第二篇介绍各项竞技运动，包括田径、球类、体操、健美操及体育舞蹈、跆拳道等；第三篇介绍民族传统体育，包括民族民间体育、武术等；第四篇介绍户外运动，包括定向越野、野外生存及轮滑等。《大学体育》既可作为普通高校的公共体育课教材使用，又可为大学生的科学健身提供指导。

<<大学体育>>

书籍目录

基础理论篇第一章 体育锻炼方法第一节 体育锻炼的原则第二节 选择适宜的运动项目第三节 大学生参加体育锻炼的要求第四节 体育锻炼注意事项第五节 身体素质练习方法第二章 大学生健康教育第一节 健康教育概述第二节 当代大学生的生理心理特征第三节 心理健康第四节 行为与健康第五节 人际关系与健康第六节 营养与健康第七节 大学生常见疾病的防治第八节 大学生健康状况的测量与评价第三章 体育竞赛与观赏第一节 体育竞赛概述第二节 体育竞赛观赏第四章 奥林匹克运动简介第一节 奥林匹克运动概述第二节 2008年北京奥运会基本运动实践篇基本题砌买藏扁第五章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 田径基本技术及练习方法第三节 田径运动竞赛规则简介第六章 体操第一节 体操概述第二节 体操基本技术及练习方法第三节 艺术体操第七章 篮球运动第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛规则简介第八章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球竞赛规则简介第五节 软式排球与沙滩排球第九章 足球运动第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛规则简介第十章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球竞赛规则简介第十一章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球竞赛规则简介第十二章 网球运动第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球竞赛规则简介第十三章 跆拳道第一节 跆拳道概述第二节 跆拳道基本技术第三节 跆拳道基本战术第四节 跆拳道竞赛规则简介第十四章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操基本动作第三节 第三套《全国健美操大众锻炼标准》三级规定动作第四节 健美操拓展知识第十五章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 交谊舞第三节 摩登舞第四节 拉丁舞第五节 体育舞蹈竞赛知识民族传统体育篇第十六章 武术第一节 武术概述第二节 武术基本功第三节 拳术第四节 器械第五节 武术比赛规则简介第六节 散打第十七章 民族民间体育第一节 民族民间体育概述第二节 民族民间体育项目简介户外运动篇第十八章 定向越野第一节 定向越野概述第二节 定向越野基本技术第三节 定向越野比赛规则简介第十九章 野外生存第一节 野外生存基本技术第二节 野外生存的安全与防护第二十章 轮滑运动第一节 轮滑基本技术第二节 轮滑比赛规则简介附录：《国家学生体质健康标准》

章节摘录

版权页：插图：二、羽毛球竞赛规则1.挑边比赛开始前由主裁判组织运动员挑边。

赢方有优先选择的权利，先选择球权，或者先要场地。

2.计分方法羽毛球世界联合会于2006年5月在日本东京举行的年度代表大会上，正式决定实行二十一分的比赛规则。

21分制实行每球得分制，所有单项的每局获胜分皆为21分，最高不超过30分。

每场羽毛球比赛采取三局两胜制，先到21分的一方赢得当局比赛。

如果双方比分为20比20时，获胜一方需超过对手2分才算取胜；直至双方比分打成29比29时，那么先到第30分的一方获胜。

首局获胜一方在接下来的一局比赛中先发球。

3.站位规则羽毛球单打规则：当发球员得分数为0或偶数时，双方运动员均在各自的右发球区发球或接发球；当发球方的分数为奇数时，双方运动员均在各自的左发球区发球或接发球。

羽毛球双打规则：比赛中，当比分为0或偶数时，球由右发球区对角发向对方场地的右接发球区；当比分为奇数时，球由左发球区对角发向对方场地的左接发球区。

比赛中，只有当一方连续得分时，发球员必须在右或左发球区交替发球，而接发球方队员的位置不变。

其他情况下，选手应站在上一回合的各自发球区不变，以此保证发球员的交替。

双打比赛一方每次只有一次发球权。

发球方失误不仅丢失发球权也将丢失1分，如果这时得发球权的一方得分为奇数时，则必须是位于左发球区的选手发球，如果此时得发球权的一方得分为偶数时，则必须是位于右发球区的选手发球。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》：高等学校公共体育通用教材

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>