

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787040363449

10位ISBN编号：7040363445

出版时间：2012-12-01

出版时间：李仪 高等教育出版社 (2012-12出版)

作者：李仪 编

页数：401

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 前言

2007年5月,中共中央、国务院印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号),要求各级政府站在全面落实科学发展观的高度,以对国家、民族未来高度负责的精神,把加强学校体育作为实施素质教育的重要突破口,真正把学校体育工作作为教育工作的一件大事来抓。

2010年7月13-14日,党中央、国务院在北京召开了新世纪第一次全国教育工作会议,胡锦涛总书记在会上强调:“教育的根本目的是培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人,必须全面贯彻党的教育方针,把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。

”这充分表明了党和政府对广大学生体质与健康的高度重视。

大学体育与健康教育是大学教育不可缺少的重要组成部分,它承载着培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者重要的社会责任。

进入新世纪,我国大学体育的目标、内容和形式发生了深刻的变化。

大学体育的目标出现了多元化的倾向:从以往片面关注体质的生物性机能改善,发展为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的发展;从以往仅仅关注大学阶段的短期效益,发展为兼顾终身体育能力培养的长远效益;大学体育的内容呈现出个性化和多样化的倾向,大学体育内容的选择,比以往更加强调大学生的主体地位;大学体育的形式比以往更加灵活多样。

教材建设是课程建设的一个重要内容。

为了适应大学体育的发展要求,我们以《普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,在多年教材探索的基础上,认真汲取国内外先进的体育教育思想,认真总结和提炼教学实践和效果,大力整合大学体育课程资源,广泛参阅国内众多优秀教材,在2004版教材的基础上重新修订了这本集健康理论、体育实践于一体的《大学体育与健康教程》。

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

大学体育与健康教育是大学教育不可缺少的重要组成部分，它承载着培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者重要的社会责任。

进入新世纪，我国大学体育的目标、内容和形式发生了深刻的变化。

大学体育的目标出现了多元化的倾向：从以往片面关注体质的生物性机能改善，发展为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效益，发展为兼顾终身体育能力培养的长远效益；大学体育的内容呈现出个性化和多样化的倾向，大学体育内容的选择，比以往更加强调大学生的主体地位；大学体育的形式比以往更加灵活多样。

## &lt;&lt;大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章大学体育概述 第一节大学体育的使命与目标 第二节现代社会与体育 第三节校园体育文化 第四节小型体育赛事的策划 第二章职业与体育 第一节职业概述 第二节职业病与现代生活方式病 第三节不同职业者的身体锻炼 第三章体育与身心健康 第一节体育锻炼与心肺功能 第二节体育锻炼与肌肉力量 第三节体育锻炼与体型 第四节体育锻炼与体能评价 第五节体育锻炼与心理健康 第六节体育锻炼与情绪改善 第七节体育锻炼与意志品质 第八节体育锻炼与性格完善 第四章大学生自我健康管理 第一节我的健康我做主 第二节建立健康档案 第三节体育卫生常识 第四节常见运动损伤与预防 第五节体育锻炼中的急救与处理 第五章中国与奥林匹克运动 第一节中国与奥林匹克的渊源 第二节北京奥运会 第三节奥林匹克运动的发展趋势 第六章篮球运动 第一节篮球运动概述 第二节篮球基本技战术的学习与运用 第三节篮球比赛规则简介 第四节自我锻炼方法实例 第七章排球运动 第一节排球运动概述 第二节排球基本技战术的学习与运用 第三节排球比赛规则简介 第四节自我锻炼方法实例 第八章足球运动 第一节足球运动概述 第二节足球基本技战术的学习与运用 第三节足球比赛规则简介 第四节自我锻炼方法实例 第九章乒乓球运动 第一节乒乓球运动概述 第二节乒乓球基本技战术的学习与运用 第三节乒乓球比赛规则简介 第四节自我锻炼方法实例 第十章网球运动 第一节网球运动概述 第二节网球基本技战术的学习与运用 第三节网球比赛规则简介 第四节自我锻炼方法实例 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战术的学习与运用 第三节羽毛球比赛规则简介 第四节自我锻炼方法实例 第十二章武术运动 第一节武术运动概述 第二节武术基本功与套路的学习与运用 第三节武术比赛评分规则简介 第十三章女子防身术 第一节女子防身术概述 第二节女子防身术基本技术的学习与运用 第十四章游泳 第一节游泳概述 第二节游泳基本技术的学习与运用 第三节游泳安全常识与救护 第四节游泳比赛规则简介 第十五章健美操、形体训练 第一节健美操、形体训练概述 第二节健美操、形体训练基本动作的学习与运用 第三节健美操编排与竞赛规则 第四节自我锻炼方法实例 第十六章健美运动 第一节健美运动基础知识 第二节主要肌群的练习方法 第三节健美练习的基本方法与要求 第十七章跆拳道 第一节跆拳道概述 第二节跆拳道基本功的学习与运用 第三节跆拳道竞赛与裁判 第十八章棒、垒球运动 第一节棒、垒球运动概述 第二节棒、垒球基本技术的学习与运用 第三节棒、垒球比赛规则简介 第十九章休闲体育 第一节休闲体育概述 第二节体育舞蹈 第三节瑜伽 第四节排舞 第五节门球 第六节定向运动 第二十章特殊群体的体育锻炼 第一节肥胖学生的体育锻炼 第二节消瘦学生的体育锻炼 第三节神经衰弱学生的体育锻炼 第四节支气管哮喘学生的体育锻炼

## 章节摘录

版权页：插图：（3）断球：指将对方的传球从途中截下来或破坏掉的战术行为。

断球的要素包括正确的判断、合理的位置和恰当的时机。

（4）抢球：指将对方的控球抢过来或破坏掉的战术行动。

抢球的要素包括正确的站位、合理的距离和准确的时机。

2.局部防守战术 局部防守战术是指两个或几个防守队员之间的配合方法。

它是集体配合的基础。

基本配合形式有保护、补位和围抢。

（1）保护：指同伴紧逼控球对手时，自己选择有利位置来保护同伴，防止对手突破的配合。

在防守中，积极主动地逼抢控球队员是十分重要的，但是一对一拼抢一旦失败，很容易被对方突破。

因此，防守队员之间必须进行互相保护，当距离较近的同伴逼抢控球的对手时，离球较远的队员应撤到同伴身后进行保护，控球队员一旦越过同伴，可以及时补位，防止突破。

（2）补位：指防守队员弥补同伴在防守中出现漏洞时所采取的互相协助的战术配合。

在比赛中，通过同伴间的相互补位，可以有效地遏制和破坏对方的进攻行动，变被动为主动。

补位分为补空位和相互补位。

补空位用于当卫线队员插上进攻退守不及时，其他同伴暂时补他的位置，以防对方利用这一空当进行快速反击。

相互补位用于当同伴被对手运球突破或对手突然快速插入同伴背后接球，同伴来不及盯抢时，邻近队员进行补位防守。

（3）围抢：指两个以上的防守队员从多方位夹击对方的控球队员，把球抢过来或破坏掉的战术配合。

3.整体防守战术 整体防守战术是指全队所采取的防守配合。

整体防守战术按形式分为人盯人防守、区域盯人防守和综合防守三种。

常用的防守打法有向前逼压式打法、层次回撤式打法和快速密集式防守。

（三）定位球战术 定位球战术是指比赛开始或比赛成死球后恢复比赛时所采用的攻守战术配合方法。

1.任意球进攻战术 在中后场的任意球，一般要求传球队员快速准确地传球，以便迅速将攻势推进至前场。

在前场，尤其在罚球区附近的任意球，能直接威胁对方球门，是得分的重要手段。

因此，一定要珍惜和组织好罚球区附近的任意球。

采取的方法有：（1）直接射门：当守方尚未组织好人墙，或人墙有漏洞，或守门员的位置不当，或攻方某队员又善于踢弧线球时，可直接射门。

如果守方已组织好人墙，可采用穿插跑位、阻挡守门员的视线等行动干扰守方队员并进行直接射门。

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

《普通高等学校公共体育通用教材:大学体育与健康教程》由高等教育出版社出版。

<<大学体育与健康教程>>

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>