

<<大学体育教育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教育教程>>

13位ISBN编号：9787506816991

10位ISBN编号：7506816997

出版时间：2008-5

出版时间：季克异、孙麒麟、林志超、王永盛 中国书籍出版社 (2008-05出版)

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>

<<大学体育教育教程>>

内容概要

《大学体育教育教程》具有鲜明特色和时代特征的教材。

《大学体育教育教程》结合《纲要》的精神，强调体育在高职教育中的学科性，确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位，把握高职体育课程发展的时代特征，以“素质教育”、“以人为本”和“健康第一”为指导思想，以培养高职学生健康的体魄为根本目标，突出了趣味性、科学性和实用性特点，拓展了高职学生对运动项目选择的自主性和灵活性，既可作为各类高职院校的体育选项课、选修课教材，也可作为高职学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

<<大学体育教育教程>>

作者简介

王永盛，男，1963年出生，汽车运用工程专业毕业，注册旧机动车高级鉴定估价师、保险公估师。从事汽车评估工作十几年，涉及汽车碰撞损失评估、水浸损失评估、火灾损失评估、涉案汽车司法评估、旧汽车交易、抵押及典当评估、汽车制造企业的风险评估、新汽车的性价比评估、汽车保险的风险评估。

在汽车专业刊物和保险专业刊物发表过多篇专业文章，现任文正保险公估有限公司副总经理。

<<大学体育教育教程>>

书籍目录

上篇 高职体育教育第一章 高职学生体育教育第一节 高职体育教育的特点第二节 高职体育教学的基本模式第二章 高职学生健康教育第一节 健康新理念第二节 体育运动与生理、心理健康第三节 体育运动与社会适应能力第四节 不同职业的适宜体育锻炼项目第三章 高职学生体质健康测评第一节 高职学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法第二节 高职学生《国家学生体质健康标准》评分表第四章 高职学生体育锻炼理论基础第一节 科学体育锻炼的原则和方法第二节 体育锻炼计划的制定与实施第三节 运动性疲劳的产生与消除第五章 高职学生体育保健与康复第一节 高职学生常见运动损伤的防治第二节 高职学生常见运动疾病的防治第三节 体育康复与运动处方第六章 体育文化欣赏第一节 中国传统体育文化第二节 奥林匹克文化第三节 校园体育文化中篇 传统体育课程第一章 田径第一节 田径运动简介第二节 走跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 主要规则解析第六节 重点技术的评价与考核第二章 体操第一节 体操运动简介第二节 单杠第三节 双杠第四节 支撑跳跃第五节 主要规则解析第六节 重点技术的评价与考核第三章 足球第一节 足球运动简介及健身特点第二节 足球初级阶段核心技战术及学练方法第三节 足球提高阶段核心技战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技战术的评价与考核第四章 篮球第一节 篮球运动简介及健身特点, 第二节 篮球初级阶段核心技战术及学练方法第三节 篮球提高阶段核心技战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技术的评价与考核第五章 排球第一节 排球运动简介及健身特点第二节 排球初级阶段核心技战术及学练方法第三节 排球提高阶段核心技战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技战术的评价与考核第六章 乒乓球第一节 乒乓球运动简介及健身特点第二节 乒乓球初级阶段核心技战术及学练方法第三节 乒乓球提高阶段核心技战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技战术的评价与考核第七章 羽毛球第一节 羽毛球运动简介及健身特点第二节 羽毛球初级阶段核心技战术及学练方法第三节 羽毛球提高阶段核心技战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技战术的评价与考核第八章 武术第一节 武术简介及健身特点第二节 武术初级阶段基本功与套路第三节 武术提高阶段基本功与套路第四节 基本套路的评价与考核第九章 游泳第一节 游泳简介及健身特点第二节 蛙泳阶段性技术动作及学练方法第三节 爬泳阶段性技术动作及学练方法第四节 蛙泳和爬泳的评价与考核下篇 新兴体育课程第一章 瑜伽第一节 瑜伽简介及健身特点第二节 瑜伽课的教学设计第三节 瑜伽初级阶段的基本功与组合第四节 练习瑜伽的注意事项第二章 跆拳道第一节 跆拳道简介第二节 跆拳道课的教学设计第三节 跆拳道初级阶段基本技术及学练方法第四节 跆拳道提高阶段脚法的核心技术及学练方法第五节 主要规则解析第六节 重点组合的评价与考核第三章 网球第一节 网球运动简介及健身特点第二节 网球课的教学设计第三节 网球初级阶段核心技战术及学练方法第四节 网球提高阶段核心技战术及学练方法第五节 主要规则解析第六节 重点技战术的评价与考核第四章 健美操第一节 健美操简介及健身特点第二节 健美操初级阶段的基本功与组合第三节 健美操提高阶段核心基本功与组合的学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点组合的评价与考核第五章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈简介及健身特点第二节 体育舞蹈的基本功与礼仪第三节 国标舞核心舞种的学练方法第四节 社交舞核心舞种的学练方法第五节 重点组合的评价与考核第六章 体育运动大视野第一节 台球、保龄球、高尔夫球第二节 轮滑、滑板第三节 登山、攀岩第四节 定向运动、野外生存、拓展训练活动第五节 拳击、散打、女子防身术参考答案参考文献

<<大学体育教育教程>>

章节摘录

版权页：插图：（2）反手握拍：从正拍握法把手向左转动（即把拍子向右转动），使拇指与食指成“V”型，对准拍柄的左上斜面与左垂直面的中间条线。

用手掌根压住拍柄的右上斜面，食指下关节在右上斜面上。

2.大陆式握拍法正反手均采用同一种握拍法，不需要变换动作，适宜截击和发球。

握拍时用手掌根紧贴拍柄上部的平面，食指与其余三指稍微分开，食指上关节紧贴在右上斜面上，拇指垫贴在拍柄的左垂直面上。

3.西方式握拍法（1）正手握拍：手掌心朝下，手掌的大部分放在拍柄的底部，手掌根贴在拍柄的右下斜面，拇指压在拍柄的上部上面，食指的下关节握住拍柄的右下斜面。

拇指与食指的“V”形对准握柄右垂直面。

（2）反手握拍：在西方式正手握拍的基础上，把球拍上下颠倒过来，用同一拍面击球或手腕顺时针转，使拇指与食指的“V”形对准拍柄的左垂直面。

食指下关节压住拍柄的上部手面，手掌根贴在左上斜面。

4.双手反手握拍右手为东方式反手握拍法，握在球拍拍柄的底部，手掌根与拍柄对齐。

左手握在右手的上方，作东方式正拍握拍法。

该握拍法的优点在于对力量不足的学员双手反手比较容易，同时这种握拍法易于对来球加上旋和发力；且动作的隐蔽性强。

缺点在于对步法要求精确。

（二）准备姿势两脚开立略比肩宽，脚掌着地，脚跟抬起，身体重心置于两脚前脚掌之间，两膝微屈，并保持膝关节的良好弹性，上体放松微前倾，两眼注视对手或来球。

球拍置于腹前，拍头指向前方略偏左，拍头微翘高于手腕。

用正手握拍法轻握球拍，不持拍手轻扶拍颈，稳定球拍，减轻持拍手腕部的负担，辅助引拍，加快引拍速度。

（三）基本移动步法1.滑步两脚平行站立。

向左滑步时左脚先向左侧迈出一大步，右脚同时迅速跟上做滑步动作。

滑步移动时身体重心变化快而移动速度较慢，宜在短距离移动中运用，通常在来球距体侧稍近时采用。

2.交叉步两脚左右开立。

向右侧交叉移动时身体稍向右转，左脚从右脚前向右后交叉迈出一大步，然后右脚再向右侧方向跨出一大步，同时重心移至右脚，身体转向来球方向，保持击球前的姿势。

其特点是步子大，动作快，便于制动。

<<大学体育教育教程>>

编辑推荐

《大学体育教育教程》是教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

<<大学体育教育教程>>

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>