

<<面向"十二五"高等教育规划教材>>

图书基本信息

书名：<<面向"十二五"高等教育规划教材>>

13位ISBN编号：9787560177052

10位ISBN编号：7560177050

出版时间：2011-9

出版时间：钱庆兵 吉林大学出版社 (2011-09出版)

作者：钱庆兵 编

页数：351

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>

<<面向"十二五"高等教育规划教材>>

内容概要

《面向“十二五”高等教育规划教材：大学体育教程》坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康主题，以素质教育，培养大学生的体育意识和体育能力为主线，注重理论和实践相结合，介绍了很多健身知识和有关健康的内容。

包括：体育锻炼、体育卫生保健、奥林匹克运动、游泳、武术等。

书籍目录

第一章体育与健康概述 第一节体育与健康的概念和评价 第二节影响健康的因素 第三节体育对健康的影响 第二章高校体育教学 第一节高校体育的目的、任务与途径 第二节高校体育对大学生的基本要求 第三章体育锻炼 第一节体育锻炼的作用与内容 第二节体育锻炼的生理学基础 第三节体育锻炼的原则和方法 第四节体育锻炼与运动处方 第四章体育卫生保健 第一节体育锻炼的一般卫生常识 第二节运动中常见的生理反应及处理 第三节体育锻炼损伤的预防与处理 第四节女大学生体育卫生常识 第五节女大学生的体育卫生要求 第五章运动竞赛组织与欣赏 第一节运动竞赛的意义和作用 第二节田径运动竞赛的组织工作 第三节体育欣赏 第六章奥林匹克运动 第一节古代奥林匹克运动 第二节现代奥林匹克运动 第三节奥林匹克精神和象征 第四节奥林匹克运动与中国 第七章篮球 第一节篮球技术 第二节攻守战术基础配合 第三节篮球竞赛的基本规则 第八章排球 第一节排球概述 第二节排球基本技术 第三节排球的基本战术 第四节排球竞赛规则和裁判法 第九章足球 第一节足球基本技术 第二节足球基本战术 第三节足球主要规则 第十章田径 第一节田径运动简介 第二节跑的基本技术和练习方法 第三节跳的基本技术和练习方法 第四节投掷的基本技术和练习方法 第五节田径竞赛规则简介 第十一章体操 第一节技巧 第二节跳跃 第三节双杠 第十二章乒乓球 第一节乒乓球运动概况 第二节乒乓球基本技术 第三节乒乓球基本战术 第十三章羽毛球 第一节羽毛球运动的概述 第二节羽毛球基本技术与教学方法 第三节羽毛球基本战术 第四节国际羽毛球竞赛规则(2011年) 第十四章网球 第一节网球概述 第二节网球的基本技术 第三节网球的基本战术 第四节网球的基本规则 第十五章游泳 第一节游泳运动的概况 第二节游泳运动的常识 第三节游泳基本技术——蛙泳 第四节游泳基本技术——爬泳 第十六章武术 第一节武术概述 第二节长拳 第三节太极拳 第十七章健美操 第一节健美操概述 第二节健美操的基本动作 第十八章娱乐休闲体育 第一节舞蹈 第二节民族民间舞步 第三节交谊舞 第四节棋类 第五节徒步郊游 第六节校园定向运动 第七节沙滩排球 参考文献

章节摘录

版权页：插图：2.跑 篮球比赛中的跑，不仅要求跑的速度快，而且要经常变换速度，改变方向，做出急停、转身、起跳和在跑的过程中完成控制球的动作。

动作方法：跑动时，两膝要自然弯曲，重心稍微下降，用前脚掌或全脚掌着地，上体微向前倾，两臂自然摆动，眼睛注意观察场上情况，随时准备接球。

(1) 变速跑。

加速时，蹬地突然而短促有力，上体前倾。

减速时，上体直立，步幅放大并缓冲抵地。

(2) 变向跑。

动作要点：变方向时同侧脚用力蹬地，第一步朝斜前方出步要快，上体前倾，加速跑动。

(3) 侧身跑。

向前跑动的同时，头部和上体自然地向有球方向扭转，既要做到保持跑速，又要注意观察场上情况。

动作要点：侧身转肩朝球看，弧线跑动是关键。

(4) 后退跑。

后退跑时，用两脚的前脚掌交替蹬地，小腿积极后收向后跑动，同时提踵，两臂屈肘相应摆动，保持身体平衡，并抬头注意场上情况，慢跑时稍向后倾，随着速度的加快而加大前倾角度。

动作要点：脚后跟提起，两臂配合，抬头观察场上情况。

3.滑步 滑步可分为侧滑步、前滑步、后滑步三种。

(1) 侧滑步。

由两脚平行站立姿势开始，向左侧滑步时，左脚向左（移动方向）迈出的同时，右脚蹬地滑动，跟随左脚移动，并保持屈膝降低重心的姿势，上体微向前倾，两臂（根据进攻者的情况）张开，抬头注视对手。

注意身体不要上下起伏，两脚不要交叉，重心要保持在两脚之间。

动作要点：两脚配合要协调，动作要迅速，保持屈膝低重心，腰要柔韧，重心要平稳，身体不能上下起伏。

<<面向"十二五"高等教育规划教材>>

编辑推荐

《面向"十二五"高等教育规划教材:大学体育教程》既精选了体育锻炼与促进健康方面的科学原理,也注意吸收新的科研成果和知识,尽量避免一般的描述和空洞的说教,从学生实际出发,便于自学、自练。

通过健身知识和方法的学习,达到锻炼身体、促进健康的目标。

因此,《面向"十二五"高等教育规划教材:大学体育教程》把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的基本出发点,始终贯穿于教材之中。

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>