

<<排球运动>>

图书基本信息

书名：<<排球运动>>

13位ISBN编号：9787040184426

10位ISBN编号：7040184427

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育

作者：本社

页数：195

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>

## &lt;&lt;排球运动&gt;&gt;

## 前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式，并对体育课程改革提出了具体的操作要求。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。

本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

## &lt;&lt;排球运动&gt;&gt;

## 内容概要

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

《排球运动》为其中一册，内容系统、全面。

以运动项目练习促进学生健康为主线，融体育知识、健康知识、营养知识、体育文化于一体；以促进健康为目标，以和谐发展追求，实现体育课程促进身体健康基础上的心理健康和社会适应性的全面发展；以运动项目练习为手段，设计了针对增进身体健康、心理健康和社会适应能力的练习方案，使体育锻炼促进人的健康更具理论和实践指导意义。

## &lt;&lt;排球运动&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与健康第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 学校体育与竞技运动第四节 营养与健康第五节 校园体育文化第六节 奥林匹克运动第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 排球锻炼与身体健康第一节 排球锻炼与心肺功能第二节 排球锻炼与弹跳能力第三节 排球锻炼与移动能力第四节 排球锻炼与手臂挥击能力第五节 排球锻炼与力量第六节 排球锻炼与柔韧性第七节 排球锻炼与灵敏性第八节 排球锻炼中易发损伤的治疗与预防第九节 身体健康的测量与评价第三章 排球锻炼与心理健康第一节 心理健康的标准与保持第二节 排球锻炼与心理健康第三节 排球锻炼与应激第四节 增进心理健康的排球练习方法第五节 心理健康的测量与评价第四章 排球锻炼与社会适应能力第一节 排球锻炼与规范意识、创新精神、心理承受能力及价值观念第二节 排球锻炼与个性形成、协作意识及人际关系第三节 排球锻炼与现代生活方式及民主意识第四节 排球锻炼与和谐氛围营造第五节 排球锻炼与体育道德精神第六节 社会适应能力的测量与评价第五章 排球运动的发展演变第一节 排球运动的起源与传播第二节 排球规则的演变与排球运动的发展第六章 排球锻炼的基本技术第一节 排球技术概述第二节 准备姿势和移动第三节 垫球技术第四节 传球技术第五节 发球技术第六节 扣球技术第七节 拦网技术第七章 排球的基本战术第一节 排球战术概述第二节 进攻战术第三节 防守战术第四节 基本战术的练习方法第八章 排球竞赛组织工作第一节 排球竞赛的意义和种类第二节 排球竞赛的组织工作第九章 排球主要竞赛规则与裁判手势图解第一节 排球主要竞赛规则简介第二节 裁判员执行比赛的主要手势图解第十章 排球运动的观赏第一节 排球欣赏的意义和作用第二节 排球欣赏的心理生理机制第三节 排球运动的评价第四节 如何观赏排球运动主要参考文献

## &lt;&lt;排球运动&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、体育锻炼与健康体育锻炼对人类健康的促进作用已被无数事实和科学研究证实。它不仅改造着人的生物属性，同时也改变着人的社会属性。

（一）体育锻炼促进健康的社会学分析从社会学角度来看，体育已经演化成为一种具有独立体系结构的文化形式，并呈现出加速发展的趋势，渗入社会的每一个细胞，并深刻影响着人们的社会生活，对整个社会的发展起着越来越显著的作用。

从体育的社会学角度来看，体育发展必须与社会需求同步，必须承担起促进人类健康的重任。因此，体育锻炼将为人类的全面健康做出应有的贡献。

（二）体育锻炼促进健康的体育学分析世界卫生组织对身体适应能力——简称体适能（physical fitness）的定义是：在应付日常工作之余，身体不会感到过度疲倦，还有余力去享受休闲及应付突发事件的能力。

美国运动医学会认为：体适能由健康体适能和技能体适能组成。

健康体适能是与健康有密切关系的体适能，是指心血管、肺和肌肉发挥最理想效率的能力。

它不仅是机体维护自身健康的基础，而且还是机体保证以最大活力完成日常工作、降低慢性疾病危险因素出现的条件，主要内容包括有氧适能、肌适能、身体成分和柔韧素质。

技能体适能是指与动作、舞蹈和体操等表现有关的运动技术能力，主要包括灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时等。

技能体适能一般受遗传的控制，是从事各种运动项目的基础。

有研究证明，任何健康的人都具有一定的体适能；而若保持一定的体适能必须经过适当的体育锻炼才能获得。

一般来说，个体对体适能的要求与其活动的目的有关。

例如，运动员必须坚持不懈地进行长期、大强度的运动训练，才能增强其技能体适能，提高运动竞技水平；而普通人只需进行一般性的身体活动或适量的体育锻炼即可维持健康体适能。

1. 与人体健康有关的体适能（1）有氧适能：是指人体摄取、运输和利用氧的能力，是人体最基本的工作能力，即人们日常生活、生产劳动中持续活动的的能力。

有氧适能对于氧气和营养的分配、体内垃圾的清除具有重要的作用。

人体在进行长时间、低强度活动时，如步行、慢跑及各种劳动和活动均与自身有氧适能密切相关，在耐力性运动中有氧适能则起着决定性的作用。

有氧体适能对提高人体的适应能力和健康水平是非常重要的。

<<排球运动>>

编辑推荐

《排球运动》是高等学校教材之一。

<<排球运动>>

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>