

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787561841211

10位ISBN编号：7561841213

出版时间：2011-8

出版时间：天津大学出版社

作者：黄华清 编

页数：254

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

本书为高等学校“精品规划教材”，全书共分四部分：第一部分为体育基础理论（1-7章），第二部分基础体育课程（8-15章），第三部分拓展体育课程（16-24章），第四部分体育运动大视野（25-27章）。

本教材是以课内外一体化教学模式为基础，采用了层次教学法，增补了主要教材中的基本动作的技术要点、难点及练习方法，补充了课外锻炼、内容和方法指导，是一本不可多得的适应当前高职高专体育教学要求的好教材。

<<大学体育教程>>

书籍目录

- 第一篇 体育基础理论
 - 第一章 体育健康概述
 - 第一节 体育的功能
 - 第二节 健康的含义
 - 第三节 体育对健康的影响
 - 第二章 运动与健康的关系
 - 第一节 生命在于运动
 - 第二节 运动必须要遵循的原则
 - 第三节 运动中的自我监护与保健
 - 第三章 体育锻炼对人体发展的作用
 - 第一节 人体发展中几个时期的特点
 - 第二节 体育锻炼对人体发展的作用
 - 第三节 体育锻炼对智力发展和心理素质培养的作用
 - 第四章 科学锻炼身体的原则和方法
 - 第一节 体育锻炼的原则
 - 第二节 体育卫生常识
 - 第三节 选择适合的运动项目与时间
 - 第四节 走出身体锻炼的误区
 - 第五章 体育健身方法
 - 第一节 普通健身方法
 - 第二节 运动处方锻炼法
 - 第六章 发展身体运动能力
 - 第一节 身体运动能力概述
 - 第二节 力量及其锻炼
 - 第三节 速度与速度耐力的锻炼
 - 第七章 运动性疲劳
 - 第一节 运动性疲劳概述
 - 第二节 判断运动性疲劳的简易方法
- 第二篇 基础体育课程
 - 第八章 体操
 - 第一节 体操运动概述
 - 第二节 技巧
 - 第三节 双杠
 - 第四节 支撑跳跃
 - 第九章 篮球
 - 第一节 概述
 - 第二节 篮球的基本技术
 - 第三节 篮球的基本战术
 - 第四节 篮球竞赛规则简介
 - 第十章 排球
 - 第一节 概述
 - 第二节 排球的基本技术
 - 第三节 排球的基本战术
 - 第四节 排球运动的基本竞赛规则及裁判法
 - 第十一章 足球

<<大学体育教程>>

第一节 概述

第二节 足球的基本技术00

第三节 足球的基本战术

第四节 足球竞赛规则简介

第十二章 乒乓球

第一节 概述

第二节 乒乓球的基本技术

第三节 乒乓球的基本战术

第四节 乒乓球竞赛规则

第十三章 健美操

第一节 概述

第二节 健美操大众锻炼标准

第三节 健美操运动主要竞赛规则

第十四章 武术

第一节 武术运动概述

第二节 武术基本功

第三节 二路长拳

第十五章 太极拳

第一节 太极拳的特点

第二节 太极拳的动作名称

第三节 太极拳动作说明及技术要点

第三篇 拓展体育课程

第十六章 羽毛球

第一节 概述

.....

第四篇 体育运动大视野

章节摘录

版权页：插图：（3）间隔锻炼法对机体承担负荷的能力要求较高，要加强对负荷承担情况的监测，如有不适，可及时调整锻炼方案。

四、组合（巡回）锻炼法组合（巡回）锻炼法又称循环或综合锻炼法，它是根据锻炼需要，将两个以上具有不同性质的练习搭配起来，周而复始地依次练习的方法。

这种锻炼方法，可以弥补单一项目对身体发展的片面和不足，使各个练习功能在作用上互相补充，达到全面发展身体的效果。此外，由于锻炼内容的多样性，经常变化，故能够使锻炼生动活泼，能激发锻炼者的积极性。

采用组合锻炼法时应注意以下几点。

（1）要根据身体锻炼的任务，选定练习组合的各项内容，使之互相配合，取长补短。

特别是处于生长发育时期的青少年锻炼时，项目组合要兼顾发展身体不同部位、不同身体素质，使身体得到全面的、协调的发展。

（2）要合理确定各项练习的数量和次序。

采用组合锻炼法时，既可将各个练习平均分配，求得均衡发展，也可确定一个中心项目，其他项目围绕于此须做出适当的安排。

如以长跑为主项，考虑到上肢锻炼的不足，可辅以引体向上和俯卧撑。

这样，在时间上保证重点项目。

此外，在次序上也要合理搭配。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》为高等学校“精品规划教材”之一。

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>