

<<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：9787801819376

10位ISBN编号：7801819373

出版时间：2008-9

出版时间：崔树林、王舜霞 中国商务出版社 (2008-09出版)

作者：崔树林，王舜霞 著

页数：360

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>>

前言

现代健康观即身体健康、心理健康和社会适应。

如何将这一理念贯彻落实于体育教学中，是全体教育工作者、体育工作者，特别是体育教师不断思考和探索的问题。

大学体育是高校教育的重要组成部分。

随着大学生对生命过程认识的不断深入，健康的身体来自于健康的生活方式这一观念已经普遍被接受。

一种适合于个体的健康生活方式的形成，是自发到自觉的教育过程。

因此，教育政策的形成应充分考虑到教育本身有为受教育者保持健康的责任，最大限度地满足大学生在体育上自我发展、学习和适应社会的需要。

基于上述要求，依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，我们尝试编写了这本教材，对这一问题进行回答。

概括起来，本教材具有以下特征：第一，转变了过去学校体育中“以竞技为中心”的指导思想，树立素质教育和“健康第一”的观念，突出“以人为本”，强调学生的主体作用，凸现大学体育与健康的内在联系，扩大了体育教育的外延。

第二，从大学生的实际情况出发，对学生最迫切需要了解的体育锻炼方法和技术进行系统归类和重点介绍。

为了增加吸引力和可读性，适应时代发展的要求，除每一章涉及体育项目的规则与基本技、战术外，每小节末都附有学习与思考和资讯窗、健康贴片，力求使学生通过对本教材的学习，在有效增长知识、扩大视野、开拓思维的同时，提高自身的体育素养。

第三，在传授体育基本知识、基本技能的基础上，注重对学生身心健康和社会适应能力的培养，树立身心素质全面协调发展的新观念。

通过身体锻炼促进学生意志品质和团队协作精神等方面的全面发展，构建完整的大学体育与健康的教学体系。

<<大学体育教程>>

内容概要

为了增加吸引力和可读性,适应时代发展的要求,《大学体育教程》除每一章涉及体育项目的规则与基本技、战术外,每小节末都附有学习与思考和资讯窗、健康贴片,力求使学生通过对本教材的学习,在有效增长知识、扩大视野、开拓思维的同时,提高自身的体育素养。

书籍目录

理论篇第一章 体育与健康概述第一节 体育的概念、分类与功能第二节 健康的概述第三节 心理健康第四节 心理健康与生理健康的关系第五节 体育活动与心理健康第二章 体育卫生与保健第一节 体育锻炼卫生常识第二节 自我医务监督第三节 常见运动损伤的预防与治疗第四节 营养与健康第五节 运动处方第六节 体育康复疗法第七节 生活习惯与健康第三章 《国家学生体质健康标准》的测试与锻炼方法第一节 实施《国家学生体质健康标准》的意义与功能第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法、注意事项及锻炼方法第四章 身体素质的内容与练习方法第一节 发展力量素质第二节 发展速度素质第三节 发展耐力素质第四节 发展灵敏素质第五节 发展柔韧素质第五章 终身体育第一节 终身体育概述第二节 终身体育的参与特征及影响因素实践篇第六章 基本活动能力类第一节 健身走第二节 健身跑第三节 健身跳第四节 健身投掷第七章 球类第一节 篮球第二节 足球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第七节 手球第八节 棒垒球第八章 休闲娱乐类第一节 高尔夫球第二节 轮滑第三节 台球第四节 体育舞蹈第五节 毽球第六节 排舞第七节 街舞第八节 壁球第九节 跳绳第十节 飞盘第九章 生存类第一节 定向运动第二节 野外生存第三节 攀岩运动第四节 游泳第十章 民族传统体育类第一节 武术第二节 跆拳道第三节 散打第四节 女子防身术第五节 太极拳第十一章 塑身类第一节 健美操第二节 健美运动第三节 瑜伽第四节 艺术体操校园体育文化篇第十二章 校园体育文化第一节 校园体育文化概述第二节 校园体育文化的特征和功能第十三章 大学生体育社团组织与管理第一节 大学生体育社团概述第二节 大学生体育社团管理第十四章 体育竞赛组织与管理第一节 体育竞赛的功能与特点第二节 体育竞赛的种类第三节 体育竞赛的方法第四节 体育竞赛的组织筹备第十五章 体育欣赏第一节 体育欣赏概述第二节 体育欣赏的分类与特征第三节 怎样进行体育欣赏参考文献

<<大学体育教程>>

章节摘录

插图：2.脚踏球：是向上抬腿后，向下发力，用前脚掌部位推压击球。

在练习时多注意控制球的线路和落点。

快和狠是其唯一的发展方向。

脚踏攻球的特点是视野开阔、目的性强、球速快、变化多，既可以压踏前场又可以推踏后场还可以抹吊近网。

由于脚踏球与倒勾球力量方面相比相对较弱，因此必须充分发挥其快、刁的特点，攻其不备才能给对方防守带来较大的威胁，令防守者防不胜防。

3.倒勾攻球：是以大腿带动小腿向上摆动、加速发力。

其特点是击球点高，球速快，力量大，易控制，变化多。

在通常情况下，可根据对方不同的阵性可攻出直线、斜线、外摆、内扫、轻吊和凌空等不同特性的球。

能给对方造成很大的威胁。

4.斜线攻球：可以用站位方向的变化和脚尖内扣来达到变线攻球的目的。

5.外摆攻球：要注意击球瞬间外翻脚腕，用转体和向外摆动腿来控制球的力量和落点。

6.内扫攻球：应用脚尖部位或脚内侧向异侧腿前上方边转体边扫踢击球。

7.轻吊攻球：起跳动作要和发力倒勾攻球时一样，只是在击球瞬间改用前脚掌部位，将球轻轻推托过网。

8.凌空攻球：是现有攻球技术中难度最大的一种，它要求运动员要有较好的制空能力、弹跳力与协调性，并且注意落地时运动员的自我保护。

除了以上几种攻球技术外，在长期的比赛锻炼中，在运动员的大胆创新下，不断涌现出一些新的进攻技术，如转身侧扫攻球、肩部压球，还有一些比较不正规的踏球进攻如后摆侧踏等。

虽然这些进攻技术在比赛中并不是主要的进攻手段；但由于其套路创新，动作隐蔽，令人难以适应。

因此，这些技术作为一种辅助进攻手段、突袭手段也给对手造成一定的威胁，在比赛中收到良好的效果。

（四）柔韧毬球是一种对身体素质要求比较高的体育项目，没有一定的柔韧素质是不可能完成毬球各种高难度的动作的。

由于网上激烈地争夺及“两米线”对头部的限制，使得脚部进攻成为极其重要的手段。

柔韧素质是运动员完成大幅度动作的能力，也是肌肉、肌腱、韧带的弹性和伸展性。

柔韧性好，有利于运动员正确掌握技术动作，大幅度完成进攻技术动作，并可防止运动员损伤。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》：普通高等学校公共体育课程教材

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>