

<<休闲体育>>

图书基本信息

书名：<<休闲体育>>

13位ISBN编号：9787810816991

10位ISBN编号：7810816993

出版时间：2007-4

出版时间：龚煦林、刘亚云、黄晓丽 湖南师范大学出版社 (2007-04出版)

作者：龚煦林 等著

页数：160

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;休闲体育&gt;&gt;

## 前言

随着我国高校体育教学改革不断深入，教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上，于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

在认真学习、领会《纲要》精神的前提下，我校加大了体育教学改革的力度，力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来，教育、引导和培育青年一代主动地接受体育，掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目，养成经常锻炼的习惯，培养终身进行体育锻炼的意识，并在参与运动的过程中，享受运动带来的乐趣与磨练，“学会生存”、“学会锻炼”，进而实现“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。

教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点：第一，体现了“以人为本”的编写思想。

突出了“研究性学习”、“自主性学习”方法介绍，力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求，体现了学术性与个体性的结合。

## &lt;&lt;休闲体育&gt;&gt;

## 内容概要

《休闲体育》教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式，构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式，描述了不同课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用，使之成为单项课程建设与实践的支点，并为教与学提供可选择与评价的目标。

《休闲体育》教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点，体现“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生个性发展提供大量的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

## <<休闲体育>>

### 书籍目录

第一章 休闲体育概述第一节 休闲体育的概念、分类与功能第二节 休闲体育的起源与发展第二章 休闲体育的锻炼价值第一节 休闲体育的健身价值第二节 休闲体育的社会心理价值第三章 休闲体育的锻炼效果评价第一节 锻炼运动负荷的测定与评价第二节 休闲体育项目锻炼效果的测定与评价第四章 休闲体育项目观赏第一节 休闲体育项目观赏的内容和观赏者应具备的条件第二节 休闲体育项目观赏第五章 休闲体育项目的训练第一节 休闲体育的特性第二节 休闲体育身体、心理素质训练的手段第六章 休闲体育健身方法及要求第一节 高尔夫球运动第二节 保龄球运动第三节 门球运动第四节 台球运动第五节 中国象棋第六节 围棋第七节 飞镖第八节 垂钓第九节 攀岩运动第十节 登山与郊游第十一节 轮滑运动第十二节 滑雪和滑冰第七章 休闲体育健身游戏及要求第一节 户外休闲体育健身游戏及要求第二节 室内休闲体育健身游戏及要求第三节 水冰游戏及要求第八章 休闲体育的保健与康复第一节 卫生保健第二节 运动损伤原因、预防及康复方法第三节 休闲体育活动中的某些医学保健问题参考文献

## &lt;&lt;休闲体育&gt;&gt;

## 章节摘录

3。

保龄球比赛时，均以6局总分累计决定名次。

(1) 单人赛：将每一局的成绩相加，以6局总分最高者为冠军，次者为亚军，再次为第三名。

(2) 双人赛：每人6局，以二人合计12局累计总分高低决定名次。

(3) 三人赛：每人6局，以三人合计18局累计总分高低决定名次。

(4) 五人赛：每人6局，以五人合计30局累计总分高低决定名次。

(5) 全能赛：以每人24局总分高低决定全能名次。

(6) 精英赛：通过上述前四项比赛，取24局总分的前16名参加准决赛，进行单循环后共打完15局，取15局总分的前4名参加挑战赛。

第四名对第三名，是第一次挑战；胜者对第二名是第二次挑战；胜者对第一名的比赛称为决赛，连胜两局者为冠军，连负两局者为亚军，一胜一负两局总分高的为冠军，一胜一负两局总分低的为亚军。

如果两局总分相同，就要看双方第9轮与第10轮的成绩了，分数高的夺得冠军。

三、门球运动（一）门球的自娱性和趣味性门球虽然讲求战术配合，但它是非身体对抗的集体项目，是以球与球之间位置的变化象征人的竞争，无需身体的剧烈活动，远不如足球、曲棍球、冰球、水球、手球那样通过身体的直接对抗，最终破门得分来吸引观众。

它的趣味主要在于自娱性，“趣在旨中，妙在言外”，如同下棋一般。

门球运动是从游戏脱胎而来的，因此，在它的基本技术中，仍然带有休闲娱乐的那种悠然自得的趣味。

木棒轻叩小球，在滚动中或过门碰柱，或撞击迭位，虽是竞争，却断无身体碰撞对抗的“火药味”，因此，其技术的美学特性不是征服自身极限，从而超越自我的崇高效应，而是在技巧的竞技中达到一种对人生的体味，追求的是一种和谐优美的境界。

（二）门球比赛的基本规则门球比赛可以进行个人对抗赛和团体对抗赛，正式比赛是团体对抗赛，组织方法与主要规则简述如下：1。

比赛准备工作门球比赛前，要做好如下准备工作：（1）比赛以队为单位进行对抗。

根据比赛规则，每队必须确定5名队员上场，不足5名队员时不得参加比赛。

（2）裁判员召集双方队长或教练员用抛硬币的方式选择先攻或后攻。

先攻队用红球，后攻队用白球。



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>