

<<实用体育教程>>

图书基本信息

书名：<<实用体育教程>>

13位ISBN编号：9787030279620

10位ISBN编号：703027962X

出版时间：2010-9

出版时间：科学出版社

作者：胡炬波 等编

页数：374

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>

## <<实用体育教程>>

### 内容概要

《实用体育教程》分为三篇，分别为基础理论篇、体育技能篇和职业体能拓展篇。第一篇共4章，包括高职院校体育概述、健康新观念、奥林匹克运动和学生体质健康标准与评价，主要是让学生了解高职体育的特点、健康卫生方面的常识、奥林匹克知识以及体质健康标准与评价；第二篇共10章，包含球类等10个常规体育项目，每个项目都分为运动简介、基本技术和基本战术，能让学生基本了解项目的起源和发展、主要技战术的介绍和分析；第三篇共7章，是本书的重点和特色部分，主要包括健康体适能、生命安全教育、职业病的预防与常见病的体育疗法、拓展训练等内容。

本书可作为高职院校的体育课教材，也可作为体育项目的培训教材以及体育锻炼的自学参考书。

<<实用体育教程>>

书籍目录

- 第一篇 基础理论篇
- 第一章 高职院校体育概述
- 第一节 体育概述
- 第二节 高职院校体育教育
- 思考题
- 第二章 健康新观念
- 第一节 健康新观念
- 第二节 健康的生活方式
- 第三节 体育锻炼对学生心理健康的影响
- 第四节 体育锻炼对学生社会适应性的培养
- 思考题
- 第三章 奥林匹克运动
- 第四章 学生体质健康标准语评价
- 第二篇 体育技能篇
- 第五章 篮球运动
- 第六章 排球运动
- 第七章 足球运动
- 第八章 乒乓球运动
- 第九章 羽毛球运动
- 第十章 网球运动
- 第十一章 武术运动
- 第十二章 瑜伽
- 第十三章 健美操
- 第十四章 健美运动
- 第三篇 职业体能拓展篇
- 第十五章 健康体适能
- 第十六章 生命安全教育
- 第十七章 职业病的预防与常见病的体育疗法
- 第十八章 拓展训练
- 第十九章 攀岩训练
- 第二十章 定向运动
- 第二十一章 形体训练
- 主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：（五）勾手大力发球这种发球能充分利用转体收腹力量带动手臂猛烈挥动来击球，发出的球速度快，力量大，弧线低，旋转力强，容易造成对方接发球困难，在心理上给对方造成较大威胁。

但由于勾手大力发球动作较复杂，技术动作要求高，失误率较大，消耗体力也会较大。动作要领如下所述。

（1）准备姿势：发球队员左肩对球网，两脚左右开立，与肩同宽，两膝弯屈，上体前倾，重心落在两脚之间，左手或双手持球于胸腹前，两眼注视对方。

（2）抛球摆臂：左手或双手将球平稳抛至左肩上方，高度约1米左右。

抛球的同时，右腿弯屈，重心移至右脚，上体向右侧转动和倾斜，右臂向身体右侧后下方摆动，同时挺胸抬头，两眼注视球体。

（3）挥臂击球：击球时，右脚用力蹬地，身体向左转动带动手臂沿弧形轨迹向上挥动，在右肩前上方击球。

同时身体重心移至左脚，手臂充分伸直保持高点击球，手掌手指自然张开呈勺形，以全手掌击球的后中下部，击球一瞬间，手腕手掌要做迅速明显地向前推压动作，使球呈上旋飞行。

击球后，迅速进场比赛。

四、垫球垫球是排球的基本技术之一，是比较简单易学的一种击球动作。

它是在全身协调用力的基础上通过手臂的迎击动作，使来球从垫击面上反弹出去的一项击球技术。

按动作方法可分为正垫、背垫、半跪垫球、前扑垫球、肘滑垫球、滚翻垫球、鱼跃垫球、侧卧垫球、单臂滑行铲球、单手垫球、挡球等十多种。

（一）正面双手垫球正面双手垫球是各种垫球技术的基础，适合接速度快、弧度平、力量大、落点低的各种来球，如图6 - 5所示。

它是在准备姿势的基础上判断来球的路线与落点，迅速移动取位，把来球保持在腹部的正前方，两臂插入球下并对准来球。

垫球时，利用蹬腿移体和提肩抬臂的协调动作，以两前臂所组成的平面击球的后下方，同时身体重心伴随击球动作前移，将球向前上方垫出。

<<实用体育教程>>

编辑推荐

《实用体育教程》：高等职业教育“十一五”规划教材

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>