

<<大学体育理论与技术教学指导>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论与技术教学指导>>

13位ISBN编号：9787030323798

10位ISBN编号：7030323793

出版时间：2011-9

出版时间：科学出版社

作者：罗林 编

页数：363

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>

<<大学体育理论与技术教学指导>>

内容概要

《大学体育理论与技术教学指导》在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上，结合多年来教学改革的成功经验，构建本书的教学体系，并且在内容的选取上注重将健身性与文化性相结合。本书共20章，其中理论6章，主要包括体育的概述、功能与价值，学校体育的地位与作用，体育保健与营养的基本内容、方法，体育锻炼的原则与方法，体育测量评价的指标、标准与方法，体育竞赛的种类与方法；技术教学指导14章，主要简述田径、篮球、排球、足球、网球、羽毛球、乒乓球、健美操、健美、体育舞蹈、游泳、武术、跆拳道、休闲体育等项目的主要技术的教学、竞赛规则与裁判知识。

《大学体育理论与技术教学指导》适合高等学校“公共体育”课程教材，也可供体育爱好者学习参考。

<<大学体育理论与技术教学指导>>

书籍目录

前言

第一章 高等学校体育

第一节 我国高等学校体育发展概况

第二节 高等学校体育的目的任务

第三节 高等学校体育的制度法规

第四节 高等学校体育的组织形式

第五节 高等学校体育的发展方向

第二章 体育与健康

第一节 体育与健康的概念

第二节 大学生生理及心理特点

第三节 体育锻炼与生理健康

第四节 体育锻炼与心理健康

第五节 体育锻炼与社会适应

第三章 体育健身原则与方法

第一节 体育健身原理

第二节 体育健身原则

第三节 体育健身内容与方法

第四节 运动处方(体育锻炼计划)的制定与实施

第四章 体育锻炼卫生保健与医务监督

第一节 体育锻炼卫生与医务监督

第二节 运动中常见的生理反应及处理

第三节 常见运动损伤的预防及处理

第四节 常见运动性疾病及损伤

第五章 健康测量与评价

第一节 身体健康的测量与评价

第二节 心理健康的测量与评价

第三节 行为健康的测量与评价

第四节 社会适应的测量与评价

第六章 体育竞赛

第一节 体育竞赛概述

第二节 体育竞赛的组织

第三节 田径竞赛的组织

第四节 球类竞赛的组织

第七章 田径

第一节 田径运动概述

第二节 跑类项目

第三节 跳跃项目

第四节 投掷项目

第五节 田径基本竞赛规则

第八章 篮球

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球基本技术

第三节 篮球基本战术

第四节 篮球基本竞赛规则

第九章 排球

<<大学体育理论与技术教学指导>>

- 第一节 排球运动概述
- 第二节 排球基本技术
- 第三节 排球基本战术
- 第四节 排球基本竞赛规则
- 第十章 足球
- 第一节 足球运动概述
- 第二节 足球基本技术
- 第三节 足球基本战术
- 第四节 足球基本竞赛规则
- 第十一章 网球
- 第一节 网球运动概述
- 第二节 网球基本技术
- 第三节 网球基本战术
- 第四节 网球竞赛规则
- 第十二章 羽毛球
- 第一节 羽毛球运动概述
- 第二节 羽毛球基本技术
- 第三节 羽毛球基本战术
- 第四节 羽毛球竞赛规则
- 第十三章 乒乓球
- 第一节 乒乓球运动概述
- 第二节 乒乓球基本技术
- 第三节 乒乓球基本战术
- 第四节 乒乓球基本竞赛规则
- 第十四章 健美操
- 第一节 健美操运动概述
- 第二节 健美操基本动作
- 第三节 全国健美操大众锻炼标准
- 第四节 健美操基本竞赛规则
- 第十五章 健美
- 第一节 健美运动概述
- 第二节 健美基本要素与标准
- 第三节 主要肌肉群锻炼方法
- 第四节 健美竞赛规则
- 第十六章 体育舞蹈
- 第一节 体育舞蹈概述
- 第二节 体育舞蹈的基础知识
- 第三节 体育舞蹈竞赛规则
- 第十七章 游泳
- 第一节 游泳运动概述
- 第二节 游泳基本技术的学练方法
- 第三节 游泳的卫生与安全救护
- 第十八章 武术
- 第一节 武术概述
- 第二节 武术的基本功与基础练习
- 第三节 武术技术
- 第十九章 跆拳道

<<大学体育理论与技术教学指导>>

第一节 跆拳道运动概述

第二节 跆拳道基本技术及练习手段

第三节 跆拳道基本竞赛规则

第二十章 休闲体育

第一节 轮滑

第二节 高尔夫

第三节 定向越野

第四节 台球

第五节 保龄球

参考文献

章节摘录

版权页：插图：体育锻炼的方法是根据人体机能发展规律运用各种身体练习和自然因素发展与提高身体机能的途径和方式。

体育锻炼方法是贯彻体育锻炼原则、实现体育锻炼效果的途径，实际上体育锻炼的方法是以运动训练学的训练方法为基础的。

（一）体育锻炼的一般方法（1）重复锻炼法，是指按动作结构顺序以及相对固定条件多次反复进行的身体练习。

重复练习法的特点是练习的条件固定和反复进行练习，有利于掌握和巩固动作技术，锻炼身体，发展体能，培养意志品质。

运用重复锻炼法要制定好重复次数和间歇的时间，避免负荷过大，过早出现疲劳或不正常的生理反应。

（2）变换锻炼法，是指在体育锻炼的过程中，变换锻炼的环境，变换锻炼的内容，变换锻炼的条件，变换锻炼的节奏等，以提高锻炼效果的一种方法。

变换练习法有两种形式，一种是连续变换，另一种是间歇变换。

运用连续变换和间歇变换时，应选择安排好变换的条件和间歇后的运动负荷。

（3）循环锻炼法，是指选定若干个练习手段，按照一定的顺序、次数、节奏及要求进行循环练习的方法。

循环锻炼法的特点是利用多种练习手段，练习过程连续循环，练习时花样翻新，交替进行可激发兴趣，减轻疲劳，提高练习密度，运动负荷较大，有显著的健身效果。

（4）间歇锻炼法，是指进行重复锻炼时两次之间有规定时间间隔的休息，是提高体育锻炼效果的一种常用方法。

间歇时间的长短主要取决于运动负荷的大小，一般运动负荷大，间歇的时间长；运动负荷小，间歇的时间短。

后一次锻炼应在前次锻炼未恢复到安静水平时进行，如果间歇时间过长，锻炼效果明显下降。

（5）比赛锻炼法，是指在参与比赛条件下进行体育锻炼的方法。

比赛锻炼法的特点是：有一定的情节和思想性，能引人入胜，具有竞争性和娱乐性，能使参加者积极主动地进行练习，按照规则的要求，竞争激烈、运动负荷较大，能充分发挥个人与集体的才智和创造力。

运用比赛锻炼法时特别要注意避免过度兴奋和过度疲劳以及不利于健康的因素，预防运动损伤。

（二）发展身体素质的方法通常把人体在肌肉活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等机能能力统称为身体素质。

身体素质是衡量一个人体质水平的重要标志，是掌握运动技能和提高运动成绩的基础。

<<大学体育理论与技术教学指导>>

编辑推荐

《大学体育理论与技术教学指导》是中国科学院规划教材之一。

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>