

<<新编大学体育与健康教育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育与健康教育>>

13位ISBN编号：9787030354358

10位ISBN编号：7030354354

出版时间：康辉斌、等 科学出版社 (2012-08出版)

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>

<<新编大学体育与健康教育>>

书籍目录

前言 上篇大学体育理论导论 第一章新时期的大学体育教育 第一节大学体育的特点与功能 第二节大学体育的目的和任务 第三节大学体育教育的基本途径 思考题 第二章新时期大学生的健康教育 第一节健康新观念 第二节健康的自我评测 第三节影响健康的因素 第四节增进健康的途径 思考题 第三章科学体育锻炼与健身 第一节体育锻炼的原则 第二节体育锻炼的方法 第三节运动疲劳的产生与恢复 第四节常见运动损伤的预防与处理 第五节锻炼计划的制订 思考题 第四章运动营养与健康 第一节营养素与食物 第二节身体成分 第三节运动中的能量代谢 第四节平衡膳食 思考题 第五章大学体育文化 第一节校园体育文化 第二节奥林匹克文化 思考题 第六章校园小型体育竞赛的组织 第一节体育竞赛的种类 第二节球类运动竞赛的组织与编排 第三节田径运动竞赛的组织与编排 思考题 第七章《国家学生体质健康标准》测试 第一节《国家学生体质健康标准》测试方法 第二节《国家学生体质健康标准》测试评分表 思考题 下篇实用健身体育手段 第一章田径 第一节田径运动概述 第二节短距离跑基本技术 第三节中长跑基本技术 第四节跳高基本技术 第五节跳远基本技术 第六节推铅球基本技术 第二章篮球 第一节篮球运动概述 第二节篮球基本技战术 第三节篮球运动简易规则解析 第三章排球 第一节排球运动概述 第二节排球基本技战术 第三节排球运动简易规则解析 第四章足球 第一节足球运动概述 第二节足球基本技战术 第三节足球运动简易规则解析 第五章网球 第一节网球运动概述 第二节网球基本技战术 第三节网球运动简易规则解析 第六章乒乓球 第一节乒乓球运动概述 第二节乒乓球基本技战术 第三节乒乓球运动简易规则解析 第七章羽毛球 第一节羽毛球运动概述 第二节羽毛球基本技战术 第三节羽毛球运动简易规则解析 第八章健美操 第一节健美操运动概述 第二节健美操基本运动及组合 第三节时尚健美操套路 第九章跆拳道 第一节跆拳道运动概述 第二节跆拳道基本技战术 第三节跆拳道运动简易规则解析 第十章武术 第一节武术运动概述 第二节武术基本功 第三节简式太极拳 第十一章休闲体育 第一节游泳 第二节登山 第三节街舞 第四节体育舞蹈 第五节定向运动 第六节轮滑运动 第七节拓展训练 第十二章客家体育 第一节客家体育概述 第二节龙舟 第三节舞龙 第四节舞狮 第五节踩高跷 第六节荡秋千 第七节扭秧歌 第八节竹篙火龙 第九节九狮拜象 第十节爬竿 第十一节打陀螺 第十二节滚铁环

<<新编大学体育与健康教育>>

章节摘录

版权页：插图：1.技术战术 利用技术全面、熟练、有效果的特点，变化运用各种技术，发挥自己的得意技术，掌握比赛的主动权，抑制对手，达到取胜对手的目的。

2.假动作或假象战术 用逼真的假动作或假象欺骗对手，引其上当，分散其注意力，使其露出破绽，利用这个机会猛烈攻击而得分。

3.心理战术 比赛开始前，利用情绪、动作和表情等威慑对手，比赛中用气势压倒对手，或利用规则允许和基本允许的各种手段，干扰对方情绪，给对方造成心理负担，使对手技能战术发挥失常，挫伤对方的锐气，发挥自己的优势，在气势上战胜对方。

4.破坏战术 使用黑招、重招使对手先受伤，失去正常比赛的能力，或用技术破坏对手技术，控制其动作的发挥，使对方进攻无效并且消耗体力、丧失信心，导致比赛的失败。

5.防守反击战术 利用防守好的特点，在防守的基础上利用反击技术打击对方。

6.体力战术 对于耐力好的运动员来说，要充分发挥体力比对方要好的优势，让对手和自己一直处于运动之中，与对方比拼体力，耗掉对方的体力而战胜对手。

7.规则战术 在竞赛中，既有对攻击部位和攻击方法的限制，又有规则限制模糊的地方，可以利用规则允许或基本允许使用的各种制胜办法攻击对手，也可以利用规则的漏洞。

8.步法战术 利用自己步法灵活和动作敏捷的优势，围绕对手游斗，引对手上当或扰乱其情绪；待对方反击时又迅速撤退或靠近对手，扰乱对手的情绪和攻防意图，破坏对手进攻而战胜对手。

9.优势战术 在比赛平分的情况下，利用规则上允许的技术，靠主动进攻次数或使用高难技术而取胜。规则中规定，在比赛平分的情况下，裁判员根据双方主动进攻的次数和使用高难技术的多少进行判定，进攻次数或使用高难技术多的一方为胜方。

10.特长发挥战术 利用自己的特长、优势技术不断得分。

11.空间战术 充分利用赛场的空间，攻击对手不同的得分部位或同一部位，或故意露出某一部位引诱对手进攻，实行反击。

12.语言战术 教练员和运动员达成默契的配合，用语言引诱对手上当受骗；但要注意语言的隐蔽性和合理性，即能够使对方上当，又不要触犯规则。

<<新编大学体育与健康教育>>

编辑推荐

《中国科学院规划教材:新编大学体育与健康教育》适合作为高等学校公共体育教材，也可供体育爱好者学习参考。

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>