

<<网 球>>

图书基本信息

书名：<<网 球>>

13位ISBN编号：9787040183511

10位ISBN编号：704018351X

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林 总主编

页数：167

字数：190000

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>

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育培养目的新的历史使命——高素质创新型人才的培养。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月教育部重新制定并颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

它是在原有体育课程的基础上，突出实现全体学生的健康促进为目标的一门课程。

《纲要》对体育课程的价值也作了新的明确，指出学生通过体育课程的学习，将以往的体育课程使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异性出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合学生学有所长、有发展余力的发展目标，并倡导围绕课程目标实现的“三自主”教学组织形式。

为体育课程改革提出了操作要求。

正是由于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等内容进行了重新确定，所以，使得普通高等学校的体育课教材必然发生实质性的变化。

<<网 球>>

内容概要

本书是普通高等学校的网球教材，全书共9章，介绍了网球活动、网球运动的发展、演变；重点阐述了网球运动的基本技术、战术、竞赛等。
本书内容丰富、结构合理，可作为普通高等学校专选教材或体育专业选修教材；也可作为网球运动员、教练员、科研人员及广大网球爱好者的参考用书。

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 学校体育与竞技运动 第四节 营养与健康 第五节 校园体育文化 第六节 奥林匹克运动 第七节 普通高等学校对体育教育的要求

第二章 网球活动与身体健康 第一节 网球活动能增强心肺功能 第二节 网球活动能促进速度素质的全面提高 第三节 网球活动有助于力量的增长 第四节 网球活动能改善人体柔韧性 第五节 网球活动能提高人的灵敏性 第六节 身体健康的测量与评价 第七节 网球运动损伤的治疗与预防

第三章 网球活动与心理健康 第一节 心理健康的标准与保持 第二节 网球活动与心理健康 第三节 网球活动与应激 第四节 提高心理健康的网球锻炼方法 第五节 心理健康的测量与评价

第四章 网球活动与社会适应能力 第一节 网球活动与价值观念、竞争意识和竞争手段 第二节 网球活动与协作意识、社会角色和个性形成 第三节 网球活动与民主意识 第四节 网球活动与现代生活方式 第五节 网球活动与体育道德精神 第六节 社会适应能力的测量与评价

第五章 网球运动的发展与演变 第一节 网球运动的概述 第二节 我国网球运动的发展 第三节 现代网球技、战术的发展趋势

第六章 网球活动的基本技术 第一节 握拍方法和预备姿势 第二节 正手底线抽球 第三节 反手底线抽球 第四节 发球 第五节 截击技术 第六节 其他技术介绍 第七节 网球体能活动处方

第七章 网球的基本战术 第一节 单打战术 第二节 双打战术

第八章 网球运动的竞赛与组织 第一节 网球竞赛的主要规则和裁判法 第二节 大满贯比赛简介 第三节 网球比赛的编排方法

第九章 网球活动欣赏 第一节 网球活动欣赏的意义 第二节 网球活动欣赏的内容 第三节 网球活动欣赏能力的培养

参考文献

章节摘录

插图：体育锻炼对人类健康的促进作用已被无数事实和科学研究证实。

它不仅仅改造着人的生物属性，同时也改变着人的社会属性。

（一）体育锻炼促进健康的社会学分析从社会学角度来看，体育已经演化成为一种具有独立体系结构的文化形式，并呈现出加速发展的趋势，渗入社会的每一个细胞，并深刻影响着人们的社会生活，对整个社会的发展起着越来越显著的作用。

从体育的社会学角度来看，体育发展必须与社会需求同步，必须承担起促进人类健康的重任。

因此，体育锻炼将为人类的全面健康做出应有的贡献。

（二）体育锻炼促进健康的体育学分析世界卫生组织对身体适应能力——简称体适能（physicalfitness）的定义是：在应付日常工作之余，身体不会感到过度疲倦，还有余力去享受休闲及应付突发事件的能力。

美国运动医学会认为：体适能由健康体适能和技能体适能组成。

健康体适能是与健康有密切关系的体适能，是指心血管、肺和肌肉发挥最理想效率的能力。

它不仅是机体维护自身健康的基础，而且还是机体保证以最大活力完成日常工作、降低慢性疾病危险因素出现的条件，主要内容包括有氧适能、肌适能、身体成分和柔韧素质。

技能体适能是指与动作、舞蹈和体操等表现有关的运动技术能力，主要包括灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时等。

技能体适能一般受遗传的控制，是从事各种运动项目的基础。

<<网 球>>

编辑推荐

《网球》由高等教育出版社出版。

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>