

<<新编大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育>>

13位ISBN编号：9787040253375

10位ISBN编号：7040253372

出版时间：2008-9

出版时间：高等教育出版社

作者：陈立国，刘相林 著

页数：243

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;新编大学体育&gt;&gt;

## 前言

为了引导广大青少年学生走向运动场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,2006年5月,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(以下简称《通知》)。

《通知》指出,通过阳光体育运动,力争用3-5年的时间,使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。

2006年12月23日,国务委员陈至立在全国学校体育工作会议上正式宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”。

2007年5月,中共中央国务院发出的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]年7号)中明确指出,增强青少年体质、促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事。

国家对学校体育工作的重视,给学校体育工作的改革与发展带来了良好的机遇。

教材建设历来是高等学校体育工作的重点,是进行体育教育的重要理论依据。

随着高校体育课程改革的推进,体育教材的改革与创新势在必行。

为积极响应国家的号召,贯彻落实《通知》指出的“保证学生每天锻炼一小时,掌握至少两项体育技能”的具体目标,推进学校体育教学改革的发展和精品教材建设,我们组织编写了本教材。

在本教材的编写过程中,体现了理论与实践相结合、要求与自主相结合、近期目标与长远目标相结合、身体素质与运动技能掌握相结合、身体素质与娱乐相结合、专项运动与休闲体育相结合的“六结合”课程教材建设指导思想,以提高学生的体质和身体素质为中心,主要论述了田径运动、球类运动、形体健美与体操运动、传统体育运动、休闲体育运动、校园体育锻炼等内容,将现代学校体育和社会体育中重点和流行的项目融入本书中,重点介绍了具体的锻炼方法和欣赏方法,以提高学生的实际锻炼技能和体育欣赏水平。

在本书的编写过程中,得到了众多兄弟院校的支持,并得到了同行专家、教授的悉心指导,在此衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会委员王崇喜教授,尤超英编审在本书评审过程中提出的宝贵建议,要特别感谢吉林体育学院院长宋继新教授的支持和建议,感谢辽宁师范大学黄滨教授,大连理工大学袁文学教授的指导和审阅,具体参编审阅的学校有大连交通大学、吉林大学、大连医科大学、辽宁师范大学、大连外国语学院、大连理工大学等院校,并得到了全国高等学校体育教学指导委员会的支持和审定。

在本书出版之即,对所有关心和帮助过我们的专家、学者,表示最衷心的感谢!

## <<新编大学体育>>

### 内容概要

在本教材的编写过程中，体现了理论与实践相结合、要求与自主相结合、近期目标与长远目标相结合、身体素质与运动技能掌握相结合、身体素质与娱乐相结合、专项运动与休闲体育相结合的“六结合”课程教材建设指导思想，以提高学生的体质和身体素质为中心，主要论述了田径运动、球类运动、形体健美与体操运动、传统体育运动、休闲体育运动、校园体育锻炼等内容，将现代学校体育和社会体育中重点和流行的项目融入《新编大学体育》中，重点介绍了具体的锻炼方法和欣赏方法，以提高学生的实际锻炼技能和体育欣赏水平。

书籍目录

第一章 田径运动第一节 走、跑、跳、投基本技能第二节 田径运动的基本规则第二章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 网球运动第五节 乒乓球运动第六节 手球运动第七节 棒、垒球运动第八节 地掷球运动第九节 羽毛球运动第三章 体操与形体健美第一节 体操运动第二节 形体健美运动第三节 健美操第四节 体育舞蹈第五节 形体训练第四章 传统体育运动第一节 武术第二节 女子防身术第三节 散打第五章 休闲体育运动第一节 徒步走第二节 爬楼梯第三节 跳绳第四节 踢毽子第五节 自行车运动第六节 轮滑运动第七节 海水浴第八节 冬泳第九节 滑雪运动第十节 攀岩第十一节 野外生存第十二节 漂流第十三节 沙狐球第四节 台球第五节 高尔夫球第六章 校园健身第一节 校园健身概述第二节 校园健身动作方法参考文献

## 章节摘录

## 二、基本技术与学练方法 (一) 移动 移动分为起动、走、跑、跳、急停、转身和滑步等。

## 1. 跑 (1) 侧身跑。

跑动时，头部和上体要向来球方向扭转，两臂弯曲自然摆动，两手随时准备接球。

## (2) 变速、变向跑。

变快跑时，上体迅速前倾，重心前移，后脚用力蹬地，加速前进。

变慢跑时上体抬起，前跨步幅稍大些，使速度减慢。

变向跑，如向右变向，最后一步左脚迈出时要屈膝，脚尖稍向里转，重心下降，接着左脚迅速用前脚掌内侧蹬地，同时上体向右转继续前进。

跑的各种学练方法： (1) 持基本站立姿势，做看信号的起动快跑。

(2) 做左、右滑步，见信号即起动快跑。

(3) 反复地做攻击步和后撤步，看信号起动快跑。

## 2. 急停 (1) 跨步急停。

跨步急停是在快速跑动中，使身体突然停下来时采用的一种方法。

急停时，向前跨出一大步的同时重心下降，身体稍向后坐，以减缓向前的冲力。

当第二步着地时，前脚掌内侧用力蹬地，身体稍向侧转，两膝弯曲并向内收，上体稍前倾，重心落在两腿之间。

## (2) 跳步急停。

跳步急停是徒手或接球突破前常采用的一种急停方法。

急停时，单脚（或双脚）跳起（上体稍后仰，两脚平行或稍分前后同时落地。

落地时，两膝弯曲，重心下降并落在两腿之间。

急停的学练方法： (1) 慢跑或中速跑动中，做跳步急停和跨步急停。

(2) 直线快跑中做跨步急停。

(3) 慢跑或中速跑接球，做跳步急停。

(4) 慢跑或中速跑接球做跳步急停后，斜切两三步起跳。

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>