

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787040367409

10位ISBN编号：7040367408

出版时间：秦丹妮 高等教育出版社 (2013-02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>

书籍目录

绪论 基础理论知识编 第一章体育与健康 第一节体育概述 第二节健康概述 第三节体育锻炼与身心健康 第四节幼儿师范学校体育的目的与任务【本章小结】【思考与练习】第二章科学地进行体育锻炼 第一节体育锻炼的基本原则与方法 第二节体育锻炼的卫生常识 第三节运动损伤的预防与处理 第四节运动中常见的生理反应与处理【本章小结】【思考与练习】第三章体育锻炼与科学营养 第一节营养概述 第二节体育锻炼与营养【本章小结】【思考与练习】基础传统体育运动编 第四章田径运动 第一节跑的基本技术与练习方法 第二节跳跃的基本技术与练习方法 第三节投掷的基本技术与练习方法 第四节发展身体素质的练习方法【本章小结】【思考与练习】第五章武术 第一节武术概述 第二节武术的基本功 第三节武术操的套路组合 第四节防身术【本章小结】【思考与练习】第六章基本体操 第一节队列队形 第二节徒手操 第三节垫上运动 第四节幼儿基本体操的教学与创编【本章小结】【思考与练习】球类运动编 第七章篮球 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 第四节篮球竞赛规则简介【本章小结】【思考与练习】第八章排球 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 第四节排球竞赛规则简介 第五节软式排球【本章小结】【思考与练习】第九章足球 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 第四节足球竞赛规则简介 第五节小足球游戏【本章小结】【思考与练习】第十章乒乓球 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 第四节乒乓球竞赛规则简介【本章小结】【思考与练习】第十一章羽毛球 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简介【本章小结】【思考与练习】艺术体育运动编 第十二章健美操 第一节健美操概述 第二节健美操练习的基本内容 第三节健美操的套路【本章小结】【思考与练习】第十三章肚皮舞 第一节肚皮舞概述 第二节肚皮舞练习的基本内容 第三节肚皮舞组合【本章小结】【思考与练习】第十四章瑜伽 第一节瑜伽概述 第二节瑜伽练习的内容【本章小结】【思考与练习】第十五章体育舞蹈 第一节体育舞蹈概述 第二节拉丁舞的基本动作 第三节拉丁舞组合 第四节幼儿园拉丁舞教学方法与技巧及组合【本章小结】【思考与练习】时尚体育运动编 第十六章啦啦操 第一节啦啦操概述 第二节啦啦操的特点 第三节啦啦操的套路组合【本章小结】【思考与练习】第十七章网球 第一节网球概述 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简介【本章小结】【思考与练习】第十八章轮滑 第一节轮滑概述 第二节轮滑的练习方法与注意事项【本章小结】【思考与练习】幼儿体育运动编 第十九章幼儿园体育活动 第一节幼儿园体育活动的意义 第二节幼儿园体育活动的目标与内容 第三节幼儿体育游戏【本章小结】【思考与练习】参考文献

<<大学体育>>

章节摘录

版权页：插图：（3）：途中跑 途中跑的速度取决于两腿蹬地和摆动的效果，以及上体的正确姿势和两臂动作的协调配合。

途中跑时，上体应稍前倾，后腿要做快速有力的后蹬，使髌、膝、踝关节充分伸直，摆动腿大腿屈膝积极向前高抬、送髌。

脚落地时，大腿下压，膝关节放松，用前脚掌着地并积极“扒地”。

脚着地后，屈膝缓冲，髌关节迅速前移，使之超过支撑点而转入后蹬。

两臂配合两腿做协调有力的前后摆动。

（4）终点冲刺跑（撞线） 终点冲刺跑是指全程跑最后20 m左右的一段距离。

终点冲刺跑的主要任务是发挥全部力量，以最快的速度冲过终点。

终点冲刺跑的动作虽然与途中跑基本相同，但要加大两腿蹬地的力量，摆臂更加积极主动。

在接近终点线大约一步时，上体迅速前倾，用胸部或肩部去触终点线，跑过终点线后逐渐降低跑速。

2.耐久跑 耐久跑的特点是既要跑出一定的速度，又要跑得持久，运动量较大。

因此，在安排耐久跑教学时，要特别重视提高学生的一般耐力水平，通过适当的练习在改善学生呼吸系统和心血管系统功能的基础上，再通过重复跑、变速跑等手段提高速度耐力。

耐久跑的动作结构与短跑基本相同，但由于跑的距离和速度上的不同，跑的技术也有一定的区别。

耐久跑的途中跑动作要领与速度跑基本相同，但由于耐久跑的距离较长，所以上体前倾角度、摆臂、摆腿动作的幅度和腿蹬地的力量都比速度跑要小，但后蹬角度稍大，为55°。

左右。

脚着地的方法有两种。

一种与速度跑相同，用前脚掌或前脚掌外侧着地，这种方法蹬地效果好，但比较费力。

另一种方法，是用全脚掌着地，通过屈膝缓冲过渡到前脚掌蹬地，这种方法腿部肌肉比较放松，不易疲劳。

教学时，这两种方法可以交替使用，这样既可以加快跑的速度，又能跑得持久。

耐久跑的终点冲刺，其距离长短应根据个人的体力状况来决定。

冲刺跑时，应用力摆臂加大后蹬力量，并适当加大上体前倾的角度，以顽强的意志和最快的速度跑过终点。

3.接力跑 接力跑可以培养学生团结协作的集体主义精神，是发展速度素质、巩固和提高学生快速跑能力的有效手段。

接力跑可分为竞赛性接力跑和游戏性接力跑。

（1）竞赛性接力跑 在田径运动会上举行正式比赛的接力项目叫做竞赛性接力跑，其成绩的好坏，不仅取决于每个队员的单项成绩，而且在很大程度上取决于队员之间的密切配合和传接棒技术。

持棒起跑。

第一棒的起跑，在400 m起点用蹲踞式起跑。

起跑时，应用右手握接力棒。

握棒方法是用中指、无名指和小指握住棒的后端，用大拇指和食指分开撑地。

接力棒不得触及起跑线和起跑线前面的地面。

起跑技术与短跑相同。

<<大学体育>>

编辑推荐

《全国3年制高专学前教育教材:大学体育》体系新颖、内容精练、科学性强、实用性强,简单易学、图文并茂,并提供了大量健身素材的编排和教学方法。

通过对《全国3年制高专学前教育教材:大学体育》的学习,可以为有志从事幼儿体育教育工作的师范生打下良好的基础。

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>