

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787303153374

10位ISBN编号：7303153373

出版时间：胡鸿杰、米健儒、郝智勇 北京师范大学出版社 (2012-09出版)

作者：胡鸿杰，米健儒，郝智勇 编

页数：254

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>

<<大学体育与健康>>

内容概要

《高等院校“十二五”规划教材：大学体育与健康》一书全面地阐述了体育与健康的基本理论知识，如体育对人体生理和心理活动的影响、运动损伤的预防与处理、一些常见疾病的预防、运动处方的制定等，并对基本的体育技能做了详尽的描述。

通过这本书的学习与实践，学生能掌握测试和评价身体健康状况的基本知识，并帮助他们通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育概论 第一节 体育的概念、分类 第二节 体育的本质和特性第二章 高等院校的体育 第一节 体育在高等院校中的地位和作用 第二节 高等院校体育的组织形式 第三节 大学生的心理和生理特点第三章 体育锻炼的科学方法 第一节 人体生长发育的一般规律 第二节 体育运动的基本原则 第三节 体育运动的基本方法 第四节 身体基本素质的训练法第四章 体育健康常识 第一节 健康的概念 第二节 促进健康的方法和手段 第三节 运动处方的概念和内容 第四节 体育运动中常见的生理反应及处置 第五节 体育运动中常见的运动损伤及处置第五章 《国家学生体质健康标准》解读第六章 篮球 第一节 篮球运动简介 第二节 篮球运动基本技术 第三节 篮球运动基本战术 第四节 规则与裁判法简介第七章 排球 第一节 排球运动简介 第二节 排球运动基本技术 第三节 排球运动基本战术 第四节 排球竞赛规则第八章 足球 第一节 足球运动简介 第二节 足球运动基本技术 第三节 足球运动基本战术 第四节 足球竞赛规则简介第九章 乒乓球 第一节 乒乓球运动简介 第二节 乒乓球运动基本技术 第三节 乒乓球运动基本战术 第四节 规则与裁判法简介第十章 羽毛球 第一节 羽毛球运动简介 第二节 羽毛球运动基本技术 第三节 羽毛球运动基本战术 第四节 羽毛球竞赛的场地与器材设备 第五节 羽毛球比赛规则和裁判法第十一章 健美操 第一节 健美操的概念与分类 第二节 健美操的特点与锻炼价值 第三节 健美操的基本动作与成套组合 第四节 学校健美操的功能、特点及要求第十二章 跆拳道 第一节 跆拳道运动简介 第二节 跆拳道运动基本技术 第三节 跆拳道竞赛规则第十三章 田径 第一节 田径运动基本知识 第二节 田径运动分类 第三节 田径运动技术和规则第十四章 游泳 第一节 游泳运动基本知识 第二节 游泳运动基本技术 第三节 游泳安全与卫生 第四节 游泳运动分类第十五章 养生保健 第一节 养生保健的中医学理论基础 第二节 简化24式太极拳 第三节 五禽戏第十六章 特色体育 第一节 网球 第二节 保龄球 第三节 毽球 第四节 台球 第五节 散打 第六节 轮滑 第七节 街舞第十七章 体育游戏 第一节 体育游戏的特点 第二节 体育游戏的应用 第三节 体育游戏的分类参考文献

<<大学体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图： 双脚起跳。

两脚自然开立，两膝深屈或微屈，重心下降，两臂弯曲并稍向后摆。

起跳时双脚蹬地，两臂用力上摆，提腰展体。

落地时，屈膝缓冲。

动作要点：蹬地、摆臂、提腰协调一致。

单脚起跳。

单脚起跳多在助跑情况下进行。

助跑时，最后一步一般较小，用脚跟先着地过渡到前脚掌蹬地，两臂上摆提腰，另一腿屈膝上提，当身体达到最高点时，摆动腿自然下放，落地时屈膝缓冲。

动作要点：制动性起跳快，摆臂提腰要协调。

（5）急停：急停是跑动中突然制动的一种动作方法。

可分为跨步急停与跳步急停两种。

跨步急停（两步急停）。

先向前迈出一大步，脚跟着地过渡到全脚掌抵住地面，迅速屈膝上体后仰，第二步着地时，身体侧转，脚尖内旋，用前脚掌内侧蹬撑地面保持身体平衡。

动作要点：屈膝降重心，体转侧后移。

跳步急停（一步急停）。

单脚或双脚起跳，上体后仰，两脚同时平行落地，用前脚掌内侧有力蹬住地面，两膝弯曲，降低重心保持身体平衡。

动作要点：屈膝重心后移，收腹双脚落地。

（6）滑步：滑步是移动防守的主要动作方法。

可分为侧滑步、前滑步和后滑步。

侧滑步。

滑步前，两脚左右开立，膝弯曲，上体稍前倾，手臂向两侧张开。

向左滑步时，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，落地的同时，右脚迅速随同滑行，然后依次重复上述动作，眼要注视对手；向右滑步时，动作相反。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

《大学体育与健康》一书全面地阐述了体育与健康的基本理论知识，如体育对人体生理和心理活动的影响、运动损伤的预防与处理、一些常见疾病的预防、运动处方的制定等，并对基本的体育技能做了详尽的描述。

通过这本书的学习与实践，学生能掌握测试和评价身体健康状况的基本知识，并帮助他们通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

本书由胡鸿杰等主编。

<<大学体育与健康>>

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>