

<<大学体育教程新编>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程新编>>

13位ISBN编号：9787307077430

10位ISBN编号：7307077434

出版时间：2010-8

出版时间：易勤、黄恩洪 武汉大学出版社 (2010-08出版)

作者：易勤，黄恩洪 著

页数：344

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>

<<大学体育教程新编>>

前言

体育理论、体育精神、体育体制、体育规范、体育伦理、体育智慧、体育惯例和体育风尚等是人们通过长期的体育实践创造的物质财富和精神财富的总和，是体育文化。

在当代合格人才的培养过程中，良好的文化起着极大的促进作用，其中学校的体育课程又为当代合格人才的全面成长提供了一条具体途径。

通过体育课程的教学活动，探索成才的客观规律，了解体育的本质与功能，明确体育的目的和身心健康的系统知识，构建自身全面发展的合理机制；通过体育教学活动，学会科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的良好习惯，树立终身体育的观念。

通过体育教学活动，不断增强体质，增进健康，了解并提高自身的综合素质，努力使体育与运动成为自己生活中不可分割的一部分。

通过体育课程的教学活动，使大学生们懂得，当代合格人才的健康包括身体健康、心理健康、社会适应能力强，此外还应包括学会生存、学会做人、学会生活、学会创造。

为了加强体育课程建设，提高教学质量，我们组织有关专家、教授，按照2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求，结合教育部、国家体育总局实施《国家学生体质健康标准》的通知，根据中共中央2007年7月文件《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，面对高校的现实状况，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅多本优秀教材，编写了这本集理论与实践于一体的《大学体育教程新编》。

编写本书的指导思想是：切实贯彻中共中央、教育部和国家体育总局的一系列文件精神，按照文件精神规定的原则和要求，以全新的体育健康观，牢牢把握体育教育，建立以增强学生体质、发展学生基本活动能力、培养学生自愿参与体育锻炼的习惯为主线的教材体系；借鉴和吸取体育界最新的研究成果，最大范围地满足当代大学生的需求，集科学性、先进性、时效性、全面性于一体，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，力争做到精炼规范、涵盖面宽、通俗易懂、指导性强。

本书共分十八章。

第一章至第五章为理论部分；第六章至第十八章为实践部分。

全书从社会学、心理学、人文学、生物学、营养学、生理学、运动力学的不同角度，论述了人体健康的基本原理与指导性的锻炼方法。

同时，在教材的阐述上，注意了理论与体育、生活实践的联系，突出了作为“方法学、应用学”学科的特征，加强了具体操作和使用方法的介绍。

在教材内容的选择上，为适应不同学校、不同形式的教学和自学参考需要，除以常规内容作为基础外，还选择了一些目前开始广为开展的新内容。

为了便于学生自学、自检，以提高实际效果，本教材对《国家学生体质健康标准》也作了介绍。

总之，本书具有知识性、科学性、针对性和实践性相结合的特点，通俗易懂。

《大学体育教程新编》一书既是普通高校的教科书，又是当代大学生的良师益友。

<<大学体育教程新编>>

内容概要

《大学体育教程新编（第2版）》共分十八章。

第一章至第五章为理论部分；第六章至第十八章为实践部分。

全书从社会学、心理学、人文学、生物学、营养学、生理学、运动力学的不同角度，论述了人体健康的基本原理与指导性的锻炼方法。

同时，在教材的阐述上，注意了理论与体育、生活实践的联系，突出了作为“方法学、应用学”学科的特征，加强了具体操作和使用方法的介绍。

在教材内容的选择上，为适应不同学校、不同形式的教学和自学参考需要，除以常规内容作为基础外，还选择了一些目前开始广为开展的新内容。

为了便于学生自学、自检，以提高实际效果，本教材对《国家学生体质健康标准》也作了介绍。

总之，《大学体育教程新编（第2版）》具有知识性、科学性、针对性和实践性相结合的特点，通俗易懂。

《大学体育教程新编》一书既是普通高校的教科书，又是当代大学生的良师益友。

<<大学体育教程新编>>

书籍目录

前言第一章 学校体育概述第一节 体育的概念第二节 体育的组成第三节 体育的功能第四节 高等学校体育的目的和任务第五节 高等学校体育的基本途径第二章 大学生的身心健康第一节 现代健康观第二节 体育运动对身体机能的作用第三节 大学生的心理健康第四节 大学生道德与健康第五节 大学生情绪、性格与健康第六节 大学生生活环境与健康第七节 大学生人际关系与健康第三章 大学生的身体锻炼第一节 概述第二节 增强心、肺功能的耐力身体锻炼第三节 强壮、健美力量性身体锻炼第四节 消除紧张的放松身体锻炼第五节 运动性病症和运动性损伤第四章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动会与奥林匹克运动第二节 奥林匹克思想体系第三节 奥林匹克运动与科技第四节 奥林匹克运动与中国第五章 学生体质健康评价第一节 学生体质健康测定与评价概述第二节 学生体质健康标准评价原则第三节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目及操作方法第四节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目查分表第六章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 短跑第三节 接力跑第四节 跨栏跑第五节 中长跑第六节 跳远第七节 三级跳远第八节 跳高第九节 推铅球第十节 掷标枪第十一节 掷铁饼第十二节 田径运动基本竞赛规则第七章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术与练习方法第三节 篮球基本战术第四节 篮球运动基本竞赛规则第八章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术与练习方法第三节 排球基本战术第四节 排球运动基本竞赛规则第九章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术与练习方法第三节 足球基本战术第四节 足球运动基本竞赛规则第十章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术与练习方法第三节 网球基本战术第四节 网球运动基本竞赛规则第十一章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术与练习方法第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球运动基本竞赛规则第十二章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术与练习方法第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球运动基本竞赛规则第十三章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 健美操的基本动作第三节 全国健美操大众锻炼标准介绍第四节 全国健美操大众锻炼标准(四、五、六级)第五节 健身健美操基本竞赛规则第十四章 健美第一节 健美运动概述第二节 健美运动的理论第三节 发展身体各部位主要肌肉群的锻炼方法第四节 人体健美鉴赏第十五章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳基本技术与练习方法第十六章 武术第一节 武术运动概述第二节 初级长拳(第三路)第三节 太极拳(二十四式)第四节 散手第五节 初级刀术第十七章 跆拳道第一节 跆拳道运动概述第二节 跆拳道基本技术第三节 跆拳道基本战术第四节 跆拳道运动基本竞赛规则第十八章 户外运动第一节 登山与攀岩第二节 定向越野第三节 棒球参考文献

章节摘录

插图：七、在球网附近的犯规只有击球活动在进攻区时，队员触网为犯规。

队员无意识、轻微、不影响比赛的触网和由于球被击人球网而造成球网触及队员则不判犯规；拦网时，允许越过球网触球，但在对方进行进攻性击球前或击球时，在对方空间触及球则判过网击球；队员的一只脚或双脚越过中线触及对方场区的同时，脚的一部分还接触中线或置于中线上空是允许的。除脚以外，队员身体的任何部分都不允许接触对方场区；队员在不妨碍对方比赛的情况下，允许在网下穿越进入对方空间，但妨碍对方比赛则判犯规。

八、拦网犯规队员在对方进攻性击球前或击球时，在对方空间拦网触球为过网拦网犯规；后排队员靠近球网处参加集体拦网，并将手伸向高于球网处阻挡对方来球，即使本人未触球，只要集体拦网成员的任何队员触球，则判后排队员拦网犯规。

拦对方发过来的球为拦发球犯规。

九、暂停与换人第1-4局，每局有两次技术暂停，各为1分钟，每当领先队达到8分或16分时自行执行。每队每局还有一次机会请求30秒的普通暂停。

决胜局无技术暂停，每队在该局可请求两次30秒普通暂停。

每局每队最多可替换6人次，可以同时替换1人或多人。

每局开始上场阵容的队员在同一局中可以退出比赛和再上场各一次，而且只能回到原阵容的位置上。

替补队员每局只能上场一次，替补开局上场阵容的队员，而且他只能由被他替换下场的队员来替换。

每换一人计为一人次。

如果某一队员受伤不能继续比赛时，须进行合法替换；如果不可能进行合法替换时，可采取特殊替换；如果合法替换和特殊替换均不能进行时，则给予受伤队员3分钟恢复时间。

如果仍不能进行比赛时，该队被宣布为阵容不完整，比赛结束，保留该队所得分数和局数，判该队输掉该局或该场，并给对方胜该局或该场比赛所应得的分数和局数。

<<大学体育教程新编>>

编辑推荐

《大学体育教程新编(第2版)》是由武汉大学出版社出版的。

<<大学体育教程新编>>

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>