

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787561222775

10位ISBN编号：7561222777

出版时间：2007-8

出版时间：西北工业大学出版社

作者：王家彬 编,虞荣安 编,杭兰平 编

页数：404

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>>

内容概要

本书根据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”，结合国内外多年来的教学实践经验和研究成果编写而成。

全书共分为13章，包括田径运动、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、中国式摔跤与跆拳道、武术运动、游泳、体育舞蹈、攀岩运动。

书中不同项目的理论概述、技战术要领和方法、项目竞赛规则和裁判法等对大学生组织和开展课余体育活动，参与竞赛活动，自身健身等均具有较高的指导性和参考价值。

本书既可作为普通高等学校本科体育课程教材，也可作为体育课教师和体育爱好者学习健身的指导书。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 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 中长跑 第五节 跨栏跑 第六节 跳远 第七节 跳高 第八节 铅球第二章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球技术- 第三节 篮球战术 第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介第三章 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 排球竞赛规则与裁判法简介第四章 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 足球专项身体素质练习 第五节 足球竞赛规则与裁判法简介第五章 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 乒乓球竞赛规则与裁判法简介第六章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本理论 第三节 羽毛球基本技术 第四节 羽毛球基本战术 第五节 羽毛球竞赛规则与裁判法简介第七章 网球 第一节 网球运动概述 第二节 网球基本技术 第三节 网球教学要点 第四节 网球竞赛规则与裁判法简介第八章 健美操 第一节 健美操运动概述 第二节 健美操基本技术 第三节 《全国健美操大众锻炼标准》三级动作图解 第四节 健美操规则与裁判法简介第九章 中国式摔跤与跆拳道 第一节 中国式摔跤 第二节 跆拳道第十章 武术运动第十一章 游泳第十二章 体育舞蹈第十三章 攀岩运动参考文献

章节摘录

第一章 田径运动 第一节 田径运动概述 田径运动是体育运动的主要项目之一，包括竞走、跑、跳跃、投掷以及由跑、跳跃、投掷的部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的项目叫径赛；以高度或远度计算成绩的项目叫田赛；全能运动项目，则是以各单项成绩按《田径运动评分表》换算分数计算成绩的。

其具体分类见表1-1。

田赛和径赛合称为田径运动。

此外，公路跑、越野跑等也属于田径运动的范畴。

田径运动最初起源于人类同大自然作斗争中。

为了生活人们逐步掌握了快速奔跑、敏捷跳跃和准确投掷的技能，这就是最初形成田径运动的因素。由于战争，跑、跳、投等生活技能又同军事发生了联系，军事训练中包含着跑、跳、投等身体技能的练习，这是产生田径运动的另一种因素。

公元前776年，在古希腊举行的第1届古代奥运会上，开始出现了短跑，在以后的历届比赛中又增加了跳远、投石饼等项目。

随着社会的发展和教育的普遍兴起，娱乐性体育活动广泛地开展起来，有时还进行自发的比赛。例如工匠投掷铁锤和士兵推掷炮弹比赛力量，牧羊人跳跃羊圈、栅栏比赛速度和灵巧等。

当时虽没有统一的规则和器材，也没有纪录，但这是近代田径项目的萌芽。

后来钟表开始推广使用，为走、跑比赛计时提供了条件。

为了衡量运动水平的高低，逐渐确定了走、跑的距离和投掷器械的形状、重量，也制定了一些规则。这样，带有竞赛特点的近代田径运动就初具规模了。

.....

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>