

<<大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561777206

10位ISBN编号：7561777205

出版时间：2010-8

出版时间：华东师范大学出版社

作者：蒋凯，周刚 主编

页数：279

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>

## <<大学生体育与健康>>

### 前言

《大学生体育与健康》是以教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导，适应21世纪体育发展的新要求，并结合编者多年的体育教学经验编写而成的。

本书既可作为高等学校公共体育必修课教材，也可作为日常体育锻炼的参考书。

本书分为三篇，共十九章。

第一篇为技术篇，主要介绍十余项运动项目的技战术要领及学习方法；第二篇为体能篇，介绍各项身体素质的生理学基础及发展方法，以及《大学生体质健康标准》；第三篇为保健篇，介绍基础运动生理学、运动性疾病和运动损伤的预防与救治。

本书具有以下三大特色：一是在尽可能全面地介绍大学体育项目的同时，在有限的篇幅内尽可能翔实地介绍基本的运动技术；二是将发展体能的内容单列，使体能在体育健身中的重要性显现得更加明确；三是舍弃了众多体育教材中的体育理论部分，代之的是突出了运动生理学与体育保健学的内容，目的是使学生在学运动技术的同时，学会如何科学健身。

本书由蒋凯、周刚主编，由周刚、王丹统稿，最后由蒋凯教授审稿。

以下人员参与了各章节的编写：潘登（第一章），胡泽伟（第二章、第五章），吴江萍（第三章），蒋炳长（第四章），王丹（第六章、体能篇），黄鑫（第七章），马纯英（第八章），萧晓丹、周刚（第九章、第十章），侯少华、李艳冬（保健篇）。

在本书的编写过程中，参阅了大量相关专业书籍，在此向编著者表示诚挚的谢意！

本书虽经多次修改、整理，但因时间仓促，难免还有疏漏或不妥之处，恳请同行与读者批评指正。

## <<大学生体育与健康>>

### 内容概要

本书是以教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导，适应21世纪体育发展的新要求，并结合作者多年的体育教学经验编写而成的。

《大学生体育与健康》是高等学校公共体育课教材，也可作为日常体育锻炼的参考书。

# <<大学生体育与健康>>

## 书籍目录

### 技术篇

#### 第一章 篮球

##### 第一节 基本技术

##### 第二节 基本战术

##### 第三节 篮球竞赛规则简介

#### 第二章 排球

##### 第一节 排球基本技术

##### 第二节 排球基本战术

##### 第三节 排球竞赛的组织与规则

#### 第三章 足球

##### 第一节 足球技术

##### 第二节 足球战术

##### 第三节 足球规则简介

#### 第四章 乒乓球

##### 第一节 乒乓球基本技术

##### 第二节 乒乓球基本战术

##### 第三节 乒乓球竞赛规则简介

#### 第五章 羽毛球

##### 第一节 基本技术

##### 第二节 基本战术

##### 第三节 羽毛球赛事及规则简介

#### 第六章 网球

##### 第一节 网球基本技术

##### 第二节 基本战术

##### 第三节 网球比赛规则简介

#### 第七章 健美操

##### 第一节 健美操基本训练

##### 第二节 健美操套路实践

##### 第三节 竞技健美操欣赏

#### 第八章 武术

##### 第一节 武术基本功

##### 第二节 武术长拳套路

##### 第三节 太极拳

##### 第四节 散打与女子自卫术

#### 第九章 游泳

##### 第一节 游泳运动概述

##### 第二节 基本游泳技术及练习方法

##### 第三节 游泳的安全与卫生常识

##### 第四节 各项泳式的比赛规则简介

#### 第十章 户外运动

##### 第一节 定向运动

##### 第二节 攀岩运动

##### 第三节 轮滑

### 体能篇

#### 第十一章 身体素质的发展

## <<大学生体育与健康>>

第一节 耐力素质

第二节 力量素质

第三节 速度素质

第四节 灵敏素质

第五节 柔韧素质

第十二章 《大学生体质健康标准》

第一节 《大学生体质健康标准》概述

第二节 《大学生体质健康标准》评价指标的使用及注意事项

保健篇

第十三章 运动中的生理学

第一节 运动与能量供应

第二节 运动与补水

第三节 运动性疲劳

第四节 运动与肥胖

第五节 女子体育卫生

第十四章 运动中常见不适症及预防

第一节 运动中腹痛

第二节 肌肉痉挛

第三节 运动性低血糖

第四节 运动性晕厥

第五节 中暑

第六节 运动性贫血

第十五章 运动损伤

第一节 运动损伤的原因及预防

第二节 运动损伤的处理

## <<大学生体育与健康>>

### 章节摘录

插图：三、违例违犯规则的行为称违例。

罚则：发生违例队失去球，将球判给对方队在最靠近违例的地点掷界外球，直接位于篮板后面的地方除外。

(1) 3秒违例：某队控制球时，该队队员在对方的限制区内停留不得超过持续的3秒钟。

(2) 5秒违例：在罚球、掷界外球和队员持球时被对方严密防守，在5秒钟内没有投、传、滚或运球应判违例。

(3) 10秒违例：进攻队在后场控制活球时，该队必须在10秒钟内使球进入前场，否则违例。

(4) 24秒违例：当一名队员在场上控制一个活球时，该队必须在24秒钟内完成投篮，否则违例。

24秒钟的计时应注意：球出界，由原控制队掷界外球；裁判员中止比赛以保护控制球队的受伤队员时，24秒应从中断时连续计算。

(5) 掷界外球违例：在球接触了另一队员前在场内与球接触；球离手时踏场地；在球离手前消耗的时间超过5秒钟；掷界外球球离手后，在球接触场上队员前，球触及界外或停留在篮圈支颈上，或进入球篮。

(6) 带球走违例：运球时，在球离手前中枢脚不可以抬起。

(7) 球回后场：控制球队在前场控制球时，不得使球回后场（中线属后场），否则违例。

四、犯规犯规是违反规则的行为，含有身体接触和不道德的举止。

(1) 侵人犯规，是在活球、球进入比赛状态或死球时涉及与对方队员接触的队员犯规。

侵人犯规中，有阻挡、拉人、推人、撞人以及非法用手、肘等犯规。

罚则：要登记犯规队员一次犯规。

对投篮队员犯规判给二次罚球（三分线外投篮给予三次）。

## <<大学生体育与健康>>

### 编辑推荐

《大学生体育与健康》：高等学校通识课教材

<<大学生体育与健康>>

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>