

<<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：9787561841211

10位ISBN编号：7561841213

出版时间：2011-8

出版时间：天津大学出版社

作者：黄华清 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>

<<大学体育教程>>

内容概要

本书为高等学校“精品规划教材”，全书共分四部分：第一部分为体育基础理论（1-7章），第二部分基础体育课程（8-15章），第三部分拓展体育课程（16-24章），第四部分体育运动大视野（25-27章）。

本教材是以课内外一体化教学模式为基础，采用了层次教学法，增补了主要教材中的基本动作的技术要点、难点及练习方法，补充了课外锻炼、内容和方法指导，是一本不可多得的适应当前高职高专体育教学要求的好教材。

<<大学体育教程>>

书籍目录

- 第一篇 体育基础理论
 - 第一章 体育健康概述
 - 第一节 体育的功能
 - 第二节 健康的含义
 - 第三节 体育对健康的影响
 - 第二章 运动与健康的关系
 - 第一节 生命在于运动
 - 第二节 运动必须要遵循的原则
 - 第三节 运动中的自我监护与保健
 - 第三章 体育锻炼对人体发展的作用
 - 第一节 人体发展中几个时期的特点
 - 第二节 体育锻炼对人体发展的作用
 - 第三节 体育锻炼对智力发展和心理素质培养的作用
 - 第四章 科学锻炼身体的原则和方法
 - 第一节 体育锻炼的原则
 - 第二节 体育卫生常识
 - 第三节 选择适合的运动项目与时间
 - 第四节 走出身体锻炼的误区
 - 第五章 体育健身方法
 - 第一节 普通健身方法
 - 第二节 运动处方锻炼法
 - 第六章 发展身体运动能力
 - 第一节 身体运动能力概述
 - 第二节 力量及其锻炼
 - 第三节 速度与速度耐力的锻炼
 - 第七章 运动性疲劳
 - 第一节 运动性疲劳概述
 - 第二节 判断运动性疲劳的简易方法
- 第二篇 基础体育课程
 - 第八章 体操
 - 第一节 体操运动概述
 - 第二节 技巧
 - 第三节 双杠
 - 第四节 支撑跳跃
 - 第九章 篮球
 - 第一节 概述
 - 第二节 篮球的基本技术
 - 第三节 篮球的基本战术
 - 第四节 篮球竞赛规则简介
 - 第十章 排球
 - 第一节 概述
 - 第二节 排球的基本技术
 - 第三节 排球的基本战术
 - 第四节 排球运动的基本竞赛规则及裁判法
 - 第十一章 足球

<<大学体育教程>>

- 第一节 概述
- 第二节 足球的基本技术00
- 第三节 足球的基本战术
- 第四节 足球竞赛规则简介
- 第十二章 乒乓球
 - 第一节 概述
 - 第二节 乒乓球的基本技术
 - 第三节 乒乓球的基本战术
 - 第四节 乒乓球竞赛规则
- 第十三章 健美操
 - 第一节 概述
 - 第二节 健美操大众锻炼标准
 - 第三节 健美操运动主要竞赛规则
- 第十四章 武术
 - 第一节 武术运动概述
 - 第二节 武术基本功
 - 第三节 二路长拳
- 第十五章 太极拳
 - 第一节 太极拳的特点
 - 第二节 太极拳的动作名称
 - 第三节 太极拳动作说明及技术要点
- 第三篇 拓展体育课程
 - 第十六章 羽毛球
 - 第一节 概述
 -
- 第四篇 体育运动大视野

章节摘录

版权页：插图：（3）间隔锻炼法对机体承担负荷的能力要求较高，要加强对负荷承担情况的监测，如有不适，可及时调整锻炼方案。

四、组合（巡回）锻炼法组合（巡回）锻炼法又称循环或综合锻炼法，它是根据锻炼需要，将两个以上具有不同性质的练习搭配起来，周而复始地依次练习的方法。

这种锻炼方法，可以弥补单一项目对身体发展的片面和不足，使各个练习功能在作用上互相补充，达到全面发展身体的效果。此外，由于锻炼内容的多样性，经常变化，故能够使锻炼生动活泼，能激发锻炼者的积极性。

采用组合锻炼法时应注意以下几点。

（1）要根据身体锻炼的任务，选定练习组合的各项内容，使之互相配合，取长补短。

特别是处于生长发育时期的青少年锻炼时，项目组合要兼顾发展身体不同部位、不同身体素质，使身体得到全面的、协调的发展。

（2）要合理确定各项练习的数量和次序。

采用组合锻炼法时，既可将各个练习平均分配，求得均衡发展，也可确定一个中心项目，其他项目围绕于此须做出适当的安排。

如以长跑为主项，考虑到上肢锻炼的不足，可辅以引体向上和俯卧撑。

这样，在时间上保证重点项目。

此外，在次序上也要合理搭配。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》为高等学校“精品规划教材”之一。

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>