

<<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：9787811377774

10位ISBN编号：7811377772

出版时间：2011-8

出版时间：易锋、曾红卒 苏州大学出版社 (2011-08出版)

作者：易锋，曾红卒 编

页数：273

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

《大学体育教程》共十九章，第一章至第六章主要从理论上介绍高等学校体育的目的、任务、作用及发展概况，阐述体育与健康的关系、体育健身的原理与方法，介绍体质健康测试与评价方法，介绍奥林匹克运动与体育精神；第七章至第十九章系统地介绍体育运动项目的基本技术和战术以及部分娱乐体育、休闲体育的内容。

全书力求突出以培养学生体育能力为出发点，集知识性、应用性、科普性和趣味性为一体，把近年来最新的体育知识与大学生的体育活动实践结合起来，以适应教学的需要。

书籍目录

第一章大学体育概述 第一节体育的含义 第二节我国学校体育的发展概况 第三节高等学校体育的目的和任务 第二章体质与健康 第一节体质与健康的含义 第二节健康的生活方式 第三节体质的检测与评价 第四节健康的评价 第三章体育与大学生心理健康 第一节心理健康的含义 第二节大学生心理健康 第三节体育运动对大学生心理发展的影响 第四章体育锻炼 第一节体育锻炼的含义 第二节体育锻炼的形式与内容 第三节身体素质训练的形式与内容 第五章传统体育养生 第一节传统养生理论基础 第二节接养生原则 第三节传统体育养生方法 第六章奥林匹克运动与体育精神 第一节奥林匹克运动 第二节中国与奥林匹克运动 第三节奥林匹克运动的体育精神 第七章篮球 第一节篮球运动概述 第二节篮球运动基本技术 第三节篮球运动基本战术 第四节篮球竞赛主要规则 第八章排球 第一节排球运动概述 第二节排球运动基本技术 第三节排球运动基本战术 第四节排球竞赛主要规则 第九章足球 第一节足球运动概述 第二节足球运动基本技术 第三节足球运动基本战术 第四节足球竞赛主要规则 第十章乒乓球 第一节乒乓球运动概述 第二节乒乓球运动基本技术 第三节乒乓球运动基本战术 第四节乒乓球竞赛主要规则 第十一章羽毛球 第一节羽毛球运动概述 第二节羽毛球运动基本技术 第三节羽毛球运动基本战术 第四节羽毛球竞赛主要规则 第十二章网球 第一节网球运动概述 第二节网球运动基本技术 第三节网球运动基本战术 第四节网球竞赛主要规则 第十三章田径 第一节田径运动概述 第二节跑 第三节跳跃 第四节投掷 第十四章武术 第一节武术运动概述 第二节武术基本动作 第三节二十四式简化太极拳 第十五章体操健美操 第一节基本体操 第二节健美操 第十六章游泳 第一节熟悉水性 第二节蛙泳 第三节爬泳 第四节仰泳 第五节游泳卫生与急救 第六节游泳竞赛主要规则 第十七章校园体育拓展运动 第一节校园体育拓展运动概述 第二节沟通项目 第三节团队协作项目 第四节基地拓展项目 第十八章定向运动 第一节定向运动概述 第二节定向地图和野外定向技能 第十九章休闲娱乐体育 第一节体育舞蹈 第二节健美运动 第三节台球运动 第四节瑜伽 参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.练习方法（1）在走或慢跑中运球练习，体会脚、球相互接触时部位的准确性及脚部运球动作的感觉。

（2）在“8”字形的两圆上做双脚交替的脚背外侧运球练习。

（3）运球绕过障碍练习。

（四）头顶球 常用的头顶球技术有原地顶球、跑动顶球、跳起顶球、鱼跃顶球等。

1.原地前额正面顶球 身体正对来球，两脚前后开立，膝关节微屈，上体稍后倾，重心放在后脚上，两臂自然张开，两眼注视来球；当球运行到身体垂直部位前的刹那，后脚用力蹬地，身体重心由后脚移向前脚的同时，迅速向前摆体，颈部紧张，快速甩头，用前额正面顶球的后中部，接着上体随球继续前摆（图9—3）。

2.跳起顶球 原地双脚起跳时，两腿先屈膝，重心下降，然后两脚用力蹬地跳起，同时两臂屈肘上摆，向上跳起，在上升过程中，挺胸展腹，两臂自然张开，两眼注视来球；在跳到最高点准备顶球时，身体呈背弓；当球运行到身体的垂直部位的刹那，快速收腹，折体前屈并甩头，用前额正面将球顶出；顶球后，两腿同时自然屈膝、屈踝落地。

3.原地前额侧面顶球 两脚前后开立，两膝微屈，以后脚支撑体重，上体和头部向出球的相反方向侧屈，两眼注视来球；当球运行到击球方向同侧肩上方时，蹬地、转体、甩头，用前额侧面顶球的侧中部。

4.练习方法（1）各种顶球模仿练习，体会动作顺序。

（2）做自抛自顶练习，体会顶球的合理部位和用力时的感觉。

（3）两人相距5米左右，一抛一顶练习。

（4）在球门区附近，做手抛球后的头顶球射门练习。

（5）在球门区附近，做执行任意球后的头顶球射门练习。

（五）拦截球 拦截球是指在规则允许的条件下，为把对方控制或传出的球夺过来、堵截住、破坏掉、踢出去而采用的技术动作。

拦截球的方法有正面拦截、侧面拦截和侧后拦截等。

1.正面拦截球 这是控制对手从正面运球前进时采用的方法。

动作要领：两脚前后开立，两膝微屈，身体重心下降，正面面对对手。

当对方运球前进的脚即将着地时，拦截者立即一脚蹬地，另一脚以脚内侧对准球并向球跨出一步，同时运用合理的身体冲撞动作配合脚步动作，将球从对手的控制范围内抢过来控制在自己的脚下。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》旨在于使学生树立终身体育和健康第一的思想，了解和掌握体育与健康知识和技能，养成体育锻炼的习惯，学会以体育的精神去适应社会和生活，提高生活的质量。

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>