

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040332179

10位ISBN编号：7040332175

出版时间：2011-9

出版时间：侯德红、王忠宝 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：侯德红，王忠宝 编

页数：297

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>

<<大学体育与健康>>

内容概要

体育教学的最终目的是要建立起学生终身锻炼的思想。

《大学体育与健康》针对体育教学重实践、重应用的特点，在编写内容的选择上力求基础性、实践性和发展性三者的协调统一；强调体育对人的身心健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养。

全书章节明确，内容充实，各项体育运动理论与实践并重，并配有丰富的动作插图，真正做到了图文并茂，易教易学。

《大学体育与健康》可作为普通高等院校体育教学之教材，也可供广大体育爱好者业余学习之用。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育概论第一节 体育与健康的概念与组成第二节 高等职业学校体育教学的目的和任务第三节 当代大学生应具备的体育素养第四节 体育与心理健康第二章 科学体育健身第一节 体育锻炼与卫生第二节 运动营养与膳食第三节 体育锻炼计划的制定第四节 体育锻炼原则与方法第五节 运动疲劳与消除第六节 运动损伤预防及处理第三章 职业体能概述第一节 体能概述第二节 职业体能与分类第三节 坐姿类职业体能特点第四节 站姿类职业体能特点第五节 变姿类职业体能特点第四章 大学生体质健康与评价标准第一节 《国家学生体质健康标准》实施办法第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法(大学部分)第三节 《国家学生体质健康标准》大学类评分表第五章 篮球第一节 篮球运动简介第二节 篮球运动的基本技术第三节 篮球运动的基本战术第四节 篮球竞赛的主要规则第六章 排球第一节 排球运动的基本技战术第二节 排球运动的主要竞赛规则第七章 足球第一节 足球运动基本技术第二节 足球运动基本战术第八章 乒乓球第一节 乒乓球运动的基本技术第二节 乒乓球运动基本战术第三节 乒乓球运动竞赛规则第九章 羽毛球第一节 羽毛球概述第二节 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 羽毛球运动竞赛规则第十章 网球第一节 网球的基本技战术第二节 网球运动的综合练习第十一章 健美操第一节 有氧健美操的基本动作第二节 有氧健美操的组合动作第十二章 交谊舞第一节 交谊舞概述第二节 交谊舞的基本知识第三节 基本舞步第四节 舞会的礼节及其他第十三章 武术运动第一节 初级长拳第三路第二节 二十四式简化太极拳第十四章 散打第一节 散打概述与基本技术第二节 散打运动的综合练习第十五章 跆拳道第一节 跆拳道概述第二节 跆拳道的基本技术第三节 跆拳道和技术训练方法第十六章 高尔夫第一节 高尔夫运动概述第二节 高尔夫球的基本技术与练习方法第三节 高尔夫礼仪及常用规则第十七章 器械健身第一节 哑铃的健身方法第二节 橡皮条健身方法第三节 杠铃健身法第十八章 游泳第一节 熟悉水性第二节 蛙泳第三节 自由泳第四节 游泳的救护常识第十九章 水中健身第一节 水中健身概述第二节 水中健身分类、特点和对人体的作用第三节 水中健身操第四节 组织与管理第二十章 常见休闲项目第一节 飞镖第二节 轮滑第三节 定向越野第四节 拓展游戏第五节 斯诺克参考文献

<<大学体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：（1）原地正手击高远球的方法。

以快速合理的步法移动到球降落点的位置上，击球点选择在右肩稍前的上空，作准备击球的动作——侧身对网（左肩对网），左脚在前以脚尖点地，右脚在后稍屈膝（脚尖朝右），重心落在右脚上；上体和头稍后仰，眼盯着球，右手正手握拍举手右肩上方，上臂与躯干的夹角和上臂与前臂的夹角都在大于45°。

角、小于90°角之间为宜；手臂放松微向后拉，前臂稍内旋，手腕与前臂保持伸直，左臂屈肘自然左上举，左肩高于右肩（在击球过程中有利于带动肩横轴向左后下扭转，也有利于腰部发力）。

当球降落到适当高度时开始转体，并以肩关节为轴带动上臂上举（肘部稍向前），至与躯干之间的夹角大于90°角、小于180°。

角，上臂与前臂成90°。

角左右，前臂与腕关节充分后伸，球拍垂于右肩后。

发力击球动作是从球拍由前臂带动往上加速挥拍开始的。

（2）起跳正手击高远球的方法。

整个动作过程与原地正手击高远球基本一致，不同点是应用右脚起跳，在空中完成挥拍击球过程的同时，左脚右摆，右脚前跨，两脚在空中完成前后交换（这个过程必须协调一致），击完球之后，以左脚的内侧沿在左后方先着地，上体适当前倾（以防止重心后移），紧接着，右脚在右前方着地屈膝缓冲，左脚后蹬，即向中心位置回动。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

《大学体育与健康》是由高等教育出版社出版的。

<<大学体育与健康>>

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>