

<<大学体育实践教学>>

图书基本信息

书名：<<大学体育实践教学>>

13位ISBN编号：9787117079914

10位ISBN编号：7117079916

出版时间：2010-7

出版时间：王文成 人民卫生出版社 (2010-07出版)

作者：王文成 编

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>

<<大学体育实践教程>>

前言

《大学体育实践教程》是大学体育理论教程的配套教材，全书共收编十二项（足球、篮球、排球、艺术体操、乒乓球、垒球、网球、羽毛球、台球、游泳、体育舞蹈、太极拳）大学生喜爱的体育运动项目，每项运动独立一章。

本教材根据大学体育教育指导纲要的要求，结合大学体育教育的具体实际和高等学校体育教学改革的需要，以“健康第一”为主线，以培养大学生树立终生体育意识和养成终身锻炼习惯为目的，以实现“终身体育”和“健康体育”为终极目标，以适应大学体育教学内容为前提，继承和汲取了不同时期、不同版本的该项体育运动项目的新观点、新方法，重视教材内容的更新及教材知识结构的系统性和整体性，精炼的介绍了大学生应该了解和掌握的各项体育运动项目的基本技术、基本技能和基本战术。

同时还详细地阐述了在具体的实践练习中，教师如何去教，学生怎样去学与练，以及在教、学、练中常出现的错误和纠正方法。

本教材力求坚持教育性、针对性、实用性和科学性的统一，内容丰富，方法适用，通俗易懂，是大学体育实践教学的理想教材。

本教材由王文成负责整体构思，并对全书进行了统稿，任兵负责书中插图的编辑工作，各章节的编写成员为：第一章赵志强、宋连山，第二章孙鹏、任兵，第三章贾丽芹，第四章靳秋蓉、姜媛媛，第五章崔瑞华，第六章刘晓海、杨建平、沈延惠，第七章任兵、沈延惠，第八章秦黎霞、王文成，第九章刘冬柏，第十章王文成、王贵金，第十一章刘大伟，第十二章王文成、潘晓兰。

彭奇为教材绘制了插图，王贵金、李连宏、姚文颖为教材编写提出建设性意见，在此一并表示诚挚的感谢。

由于水平有限，在编写过程中我们尽管作了很多的努力，仍觉不尽人意，缺憾之处在所难免，恳请各界专家学者批评指正，提出宝贵意见，以便及时修改，使教材质量不断提高。

<<大学体育实践教程>>

内容概要

《大学体育实践教程》根据大学体育教育指导纲要的要求，结合大学体育教育的具体实际和高等学校体育教学改革的需要，以“健康第一”为主线，以培养大学生树立终生体育意识和养成终身锻炼习惯为目的，以实现“终身体育”和“健康体育”为终极目标，以适应大学体育教学内容为前提，继承和汲取了不同时期、不同版本的该项体育运动项目的新观点、新方法，重视教材内容的更新及教材知识结构的系统性和整体性，精炼的介绍了大学生应该了解和掌握的各项体育运动项目的基本技术、基本技能和基本战术。

同时还详细地阐述了在具体的实践练习中，教师如何去教，学生怎样去学与练，以及在教、学、练中常出现的错误和纠正方法。

<<大学体育实践教程>>

书籍目录

第一章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第二章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第三章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四章 艺术体操第一节 艺术体操运动概述第二节 艺术体操的健身价值第三节 艺术体操基本技术第五章 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 乒乓球基本战术第六章 垒球第一节 垒球运动概述第二节 垒球基本技术第三节 垒球基本防守战术第四节 垒球基本进攻战术第五节 垒球战术组织教学第七章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第八章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球打法及战术第九章 台球第一节 台球运动概述第二节 台球基本技术第三节 美式16彩球练习第四节 台球基本战术第十章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 熟悉水性教学第三节 蛙泳基本技术第四节 蛙泳转身技术第五节 蛙泳出发技术第十一章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈的基本技术第三节 交谊舞的基本步法第十二章 太极拳第一节 太极拳运动概述第二节 太极拳的基本技术第三节 四十二式太极拳简介第四节 四十二式太极拳动作分解教学主要参考文献

<<大学体育实践教程>>

章节摘录

插图：水中滑行能力，是学习游泳技术之前必须掌握的，是熟悉水性阶段的重点内容。即使游泳技术已经了解掌握了，水中滑行技术的好坏，对比赛的出发和转身蹬边后的距离、速度都有很大的影响。

它不仅是熟悉水性的需要，也是游泳最基本技术所要求的。

1.技术要领滑行应力求熟练，做到既滑得远，又滑得稳。

滑行中，要注意保持良好的流线型身体姿势，腰、腹部肌肉要适度紧张，臂、腿伸直并拢，头夹在两臂之间，使身体伸展成一直线，以利于减小滑行时阻力。

注意不要过分抬头或低头，不要屈髋、屈膝或勾脚尖。

滑行时，要尽力延长憋气时间，尽量增长滑行距离。

2.教学目的使初学者掌握在漂浮和滑行状态下维持身体平衡的能力，体会游泳的基本身体姿势，为以后学习各泳式技术打下基础。

3.教学方法（1）蹬离池底扶板滑行：借助扶板的浮力，加快滑行技术的掌握。

练习时，两脚自然站立，两臂伸直，扶于打腿板两侧，待深吸气后，屈膝将重心由下向前移动。

当头和肩浸入水时，两脚掌用力蹬离池底，随着惯性和升力，两腿自然伸直并拢，腹微收，使身体呈一直线滑行。

（2）双腿蹬边滑行：双脚并拢背对池壁站立水中，两臂并拢前伸，深吸气后闭气低头，身体前倒成俯卧姿势浸入水中，头夹在两臂之间。

此时，两腿同时轻蹬池底向上屈膝收腿，迅速将两脚掌贴在池壁接近水面处，臀部提高至水面，两腿随即用力蹬壁，身体充分伸展成流线型，贴近水面向前滑行。

<<大学体育实践教程>>

编辑推荐

《大学体育实践教程》是由人民卫生出版社出版的。

<<大学体育实践教学教程>>

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>