

图书基本信息

书名：<<普通高等院校公共体育课教材 大学体育健康教程>>

13位ISBN编号：9787305101816

10位ISBN编号：7305101818

出版时间：2012-7

出版时间：南京大学出版社

作者：谢霞 主编

页数：233

字数：371000

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>

内容概要

《普通高等院校公共体育课教材：大学体育健康教程》设理论知识和运动实践两篇，计18章。其内容具有以下几个特点：

第一，充分将体育与健康的新知识、新理念及新的体育运动项目融入其中。

第二，突出当代青年个性爱好及教育特点，树立“健康第一”的指导思想，增强学生体育技能和方法的培养，兼顾学生个人身体素质提升的需要，培养学生终身从事体育锻炼的意识。

第三，文字叙述精炼，通俗易懂，提纲挈领，图解形象、直观。

第四，各章配备了适量的思考题，帮助学生复习和巩固所学内容。

书籍目录

理论知识篇

第一章 学校体育与综合素质的培养

第一节 学校体育的目标

第二节 学校体育与综合素质的培养

第二章 国家学生体质健康标准

第一节 《国家学生体质健康标准》测试项目与方法

第二节 《国家学生体质健康标准》评分与评价

第三章 运动安全

第一节 校园体育活动中的运动安全

第二节 不同季节的运动安全

第三节 自我监督与急救措施

第四章 健康的生活方式

第一节 适量运动

第二节 合理饮食

第三节 克服不良嗜好

第五章 传统养生保健

第一节 传统养生的原则

第二节 传统养生的方法

第三节 五禽戏

第六章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动概述

第二节 奥林匹克精神象征

第三节 中国与奥林匹克运动

运动实践篇

第七章 篮球

第一节 篮球基本技术

第二节 篮球基本战术

第三节 篮球比赛主要规则

第八章 排球

第一节 排球基本技术

第二节 排球基本战术

第三节 排球比赛主要规则

第九章 足球

第一节 足球基本技术

第二节 足球基本战术

第三节 足球比赛主要规则

第十章 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 乒乓球比赛主要规则

第十一章 羽毛球

第一节 羽毛球基本技术

第二节 羽毛球基本战术

第三节 羽毛球比赛主要规则

第十二章 网球

第一节 网球基本技术
第二节 网球基本战术
第三节 网球比赛主要规则
第十三章 武术
第一节 24式太极拳
第二节 初级剑
第三节 初级棍
.....
参考文献

章节摘录

版权页：插图：7.干扰球规则（1）当投篮的球在飞行中下落，并完全在篮圈水平面之上时，进攻或防守队员不可以触及球；在投篮中，当球碰击篮板后并完全在篮圈水平面之上时也不可以触及球。

（2）当投篮的球接触篮圈时，进攻或防守队员都不得触及球篮或篮板。

（3）罚则：如果进攻队员违例，不能得分，将球判给对方队员在球线的延长部分掷界外球；如果防守队员违例，判给投篮队员得2分；如在3分投篮区投篮则判得3分。

三、犯规与罚则 犯规是违犯规则的行为，含有与对方队员的身体接触或有违反体育道德的举止。

1.犯规的类型及其罚则（1）侵人犯规及其罚则：一般性侵人犯规。

主要有阻挡、非法用手拉人、推人、非法掩护、带球撞人等。

在所有情况下都要登记犯规队员一次侵人犯规。

如果对没有做投篮动作的队员犯规，则由非犯规队在距犯规地点最近的界外掷界外球；如果对已在做投篮动作的队员犯规，投篮中篮，要计得分并判给一次罚球；如果2分投篮没有成功，则判给两次罚球；如果1分投篮没有成功，则判给三次罚球。

如果是控制球队的队员发生犯规，由非犯规队在距犯规地点最近的界外掷界外球。

双方犯规。

指两名对抗的队员大约同时发生接触犯规的情况。

登记每个犯规队员一次侵人犯规，不判给罚球；如果犯规时，某队已经控制球或虽尚未控制球，但已拥有球权，则应判给该队掷界外球；如果双方犯规时，两队都不控制球，则由有关的队员在距违犯最近的圆圈内跳球；如果双方犯规的同时投篮有效并得分，则由得分队的对方队员在端线掷界外球。

违反体育道德的犯规。

指队员蓄意地、过分地对对方队员造成侵人犯规。

登记犯规队员一次违反体育道德的犯规，判给非犯规队两次罚球再加一次中点处掷界外球。

取消比赛资格的犯规。

指侵人犯规、违反体育道德的犯规以及技术犯规中任何十分恶劣的不道德犯规。

登记一次取消比赛资格的犯规，判给非犯规队两次罚球再加一次中点处掷界外球。

特殊情况下的犯规。

指在一起犯规或一起违例后的同一个停止比赛计时钟期间，又发生一起或多起犯规。

登记每个犯规队员一次犯规。

如果几乎同时宣判双方球队多起犯规，裁判员必须决定犯规发生的次序。

双方球队的犯规涉及相同的罚则，它们要互相抵消；双方球队的犯规，不涉及相同的罚则，要按犯规发生的次序判罚和执行。

编辑推荐

《普通高等院校公共体育课教材:大学体育健康教程》不仅阐释体育原理,介绍体育锻炼和运动保健的知识和方法,更注重给学生提供运动指导,突出了知识性、趣味性、应用性,有助于大学生根据自己的情况从中找到适合自己的运动锻炼方法和手段,便于大学生课外阅读和参考,更贴近大学生的学习和生活。

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>