

《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：9787551701570

10位ISBN编号：7551701575

出版时间：2012-5

出版社：丁艺、李娟 东北大学出版社 (2012-05出版)

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《大学体育教程》

内容概要

大学体育教程，ISBN：9787551701570，作者：丁艺，李娟 主编

《大学体育教程》

书籍目录

第一篇理论知识篇 第一章学校体育与健康 / 1 第一节大学体育目标 / 1 第二节健康的概念 / 3 第三节体育与健康的关系 / 6 第四节阳光体育运动 / 8 第五节校园体育文化 / 11 第二章体育与健康 / 15 第一节体育锻炼对人体各系统的作用 / 15 第二节体育锻炼与心理健康 / 18 第三节运动损伤及处理 / 22 第三章学校体育运动竞赛 / 26 第一节运动竞赛的类型与组织 / 26 第二节运动竞赛制度与编排 / 28 第二篇运动技能篇 第四章球类运动 / 35 第一节足球 / 35 第二节篮球 / 52 第三节排球 / 64 第四节乒乓球 / 76 第五节羽毛球 / 85 第五章健身运动 / 96 第一节健美操 / 96 第二节游泳与救护 / 105 第三节跑步运动 / 112 第四节武术 / 124 第五节技s5 / 153 参考文献 / 163 附录 / 165

章节摘录

版权页：插图：（2）从出发和每次转身后的第一次手臂动作开始，身体应保持俯卧。任何时候都不允许身体呈仰卧姿势。在出发后的整个游程中，动作周期必须是以一次划臂和一次蹬腿的顺序完成。（3）两臂的所有动作应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作。两手应从水下或水上由胸前伸出。除转身前、转身过程中及抵达终点前的最后一次划水动作外，肘部不得露出水面。两手应在水面或水下向后划水。除出发和每次转身后的第一次划水动作外，向后划水不得超过臀线。（4）在每个完整动作周期内，运动员头的某一部分必须露出水面。出发和每次转身后的第二次划臂至最宽点两手向内划水前，头部必须露出水面。（5）两腿的所有动作应同时并在同一水平面上进行，不得有交替动作。在蹬腿过程中，两脚必须做外翻动作，不允许做剪夹、上下交替打水或向下的蝶泳打水动作（第（1）项所述除外），只要不做向下的蝶泳打腿动作，允许两脚露出水面。（6）在每次转身和到达终点时，两手应在水面、水上或水下同时触壁。在触壁前的最后一次划水动作结束后，头可以没入水中。但是，在触壁前最后一个完整或不完整的动作周期中，头的某一部分应露出水面。

四、安全游泳与救护

（一）游泳前的注意事项

- （1）下水前一定要做好充分的准备活动，以免抽筋。
- （2）下水时切勿过饿或过饱。饭后一小时才能下水。
- （3）下水前试试水温，若水太冷，就不要下水。
- （4）若在江、河、湖、海游泳，必须有伴相陪，不可单独游泳。
- （5）下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳。
- （6）不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且水温凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全。
- （7）跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全。

《大学体育教程》

编辑推荐

《大学体育教程》可为教师和学生体育教学理论方面的探讨以及具体的实践提供指导，也是大学生课外体育锻炼的普及读物。

《大学体育教程》

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:www.tushu000.com