

《大学体育学（套装上下册）》

图书基本信息

书名：《大学体育学（套装上下册）》

13位ISBN编号：9787564400217

10位ISBN编号：7564400218

出版时间：2008-9

出版社：王超英，冯子安总、王超英、冯子安 北京体育大学出版社（2008-09出版）

作者：王超英，冯子安总

页数：503

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

《大学体育学（套装上下册）》

内容概要

《大学体育学(套装上下册)》主要内容简介：随着现代社会的飞速发展，摆在青年大学生面前的首要任务就是如何跟上时代的步伐，迎接社会发展带来的机遇和挑战。除了积累知识、培养能力、掌握必要的专门技能外，更为重要的就是要做好身心上的准备，以备应付各种突如其来的变化。作为一名大学生，要想在未来的社会发展中立于不败之地，除了要掌握专业知识与技能外，还必须具备一个健康的身体。要想有一个健康的身体，除了先天的遗传、后天的环境和营养外，体育锻炼起着关键的作用。因此，大学生们在校期间必须学习和掌握体育的基本知识、技能和技术，了解体育对人体的作用和功能，培养体育的意识和能力，学会体育锻炼的科学方法和手段，为今后走向社会做好身心准备。鉴于此，为了帮助大学生们进行身体锻炼，促进大学生的身心健康，我们本着“健康第一”的指导思想，依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合大学生的身心特点和学习的实际要求，在反复实践和探索的基础上，组织了专门力量编写了这套教材。本套教材共分上、下两册，上册内容包括基础体育和休闲体育，下册内容为体育专项技能。本套书体系新颖、内容精炼，具有很强的科学性和实用性，系统地从生理、心理、营养、康复保健以及运动学等不同方面论述了体育健身的原理和方法，对于促进青年学生身心健康，培养其终身体育意识与能力具有积极的作用。

《大学体育学（套装上下册）》

书籍目录

上册上篇 基础体育第一章 体育概述第一节 体育的产生与发展第二节 大学体育课程的目标第二章 体育与健康第一节 科学的健康观第二节 体育对身体健康的影响第三节 体育对心理健康的影响第四节 体育对社会适应能力的影响第三章 体育健身的原则、方法与评价第一节 体育健身的原则第二节 体育健身内容与方法第三节 体育健身效果测评第四章 体育卫生保健与营养第一节 体育锻炼的基本常识第二节 常见运动损伤的预防与处理第三节 健康与营养第五章 运动处方第一节 运动处方概述第二节 运动处方的制订和实施第六章 奥林匹克运动第一节 现代奥林匹克运动的发展历程第二节 奥林匹克运动的思想文化内涵第三节 奥林匹克运动与我国高等教育.....下篇 休闲体育下册上篇 大球类第一章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛规则第二章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球竞赛规则第三章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛规则第四章 手球第一节 手球运动概述第二节 手球基本技术第三节 手球基本战术第四节 手球竞赛规则中篇 小球类第五章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球竞赛规则.....下篇 武术、操类

章节摘录

插图：（三）高尔夫球运动的礼仪规范高尔夫规则的第一章就是礼仪，所以与其他项目相比，高尔夫运动是时时、处处都必须具备绅士风度的。1.球道上的礼仪首先确认是否安全。在击球或练习挥杆之前，应当确认以下地方及其附近是否无人站立：球杆可能击到的地方；球可能落到的地方；因挥杆或击球而被球、石头或树枝等打到的地方等。其次是速度。为了大家的利益，球员要加快打球的速度。球员在找球时，如果发现球不容易找到时，就要示意后组迅速通过。找球时间不能超过5分钟。在后续球员通过并走出球的射程范围之前，该组球员不得继续打球。打完一洞后，球员应立即离开果岭区。如果一组球员在球场上行进迟缓并落后前面的球员整一洞以上时，应该让后续的一组先行通过。在打球者正在站位和击球的整个过程中，其他打球者不能说话或移动，也不可以站在球洞附近或击球线上。2.球场上的优先权（1）无特殊规则时，两人组较三人组或四人组有优先通过的权利。单独的球员没有此项权利，而应当让任何其他组先通过。任何打整轮的组有超越打非整轮组（打部分球洞）的权利。（2）有优先权的球员应被允许在其他对手或同伴比赛之前先发球。3.球场上的保护（1）在离开沙坑之前，球员应仔细地平整好自己在沙坑内造成的所有坑穴和足迹。（2）在球道上，除梯台、障碍区及果岭以外的区域，击球留下的草痕要及时修补。（3）在果岭上，球员在放置球包和旗杆时要小心，不要损伤果岭。另外果岭上的球痕要认真修补，而鞋钉留下的伤痕要等该洞击球结束后才能修补。（4）插、拔旗杆和取球过程中不能损坏洞杯。离开果岭时一定要把旗杆插上并扶正。

《大学体育学（套装上下册）》

编辑推荐

《大学体育学(套装上下册)》共分上、下两册，上册内容包括基础体育和休闲体育，下册内容为体育专项技能。书中系统地从生理、心理、营养、康复保健以及运动学等不同方面论述了体育健身的原理和方法。

《大学体育学（套装上下册）》

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