



第二版

大学体育导学

运动技术篇

李明学 ◎ 主编

◆ 苏州大学出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定通过

大学体育导学(第二版)

(运动技术篇)

主 编 李明学

副主编 樊晓飞 华宝元

主 审 季克异 孙麒麟 陈 瑜

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育导学. 运动技术篇 / 李明学主编. —2 版
—苏州: 苏州大学出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5672-0274-0

I. ①大… II. ①李… III. ①体育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 213332 号

大学体育导学(第二版)

(运动技术篇)

李明学 主编

责任编辑 周建兰

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市宜城镇南漕河滨路 56 号 邮编: 214217)

开本 850 mm×1 168 mm 1/32 印张 16.5(共 2 册) 字数 412 千

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0274-0 定价: 29.50 元(共 2 册)

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

序 言

现代社会需要的是具有学习能力、创新能力、动手能力、社会活动能力和运动能力等的综合型人才。人们在年轻时,要经历如升学、就业、婚姻等各种生活能力的考验;到了中老年时,人们也会面对来自社会和其他方面的挑战,需要一定的能力来迎接挑战。

人力资源理论学说中,能力的公式是:智力+体力=能力。在数值1 000中,“1”使后面的零有了价值,如果“1”代表人的身体,后面的零代表知识、技能、财富等,显然,没有“1”当头,后面的零就毫无意义,知识、财富等也就发挥不了作用。

由此可见,身体是知识、技能、财富等的载体,只有身体健康了,知识、技能才能增值,并转变为能力。

令人担忧的是,一些研究显示,中国青年人身高增长的幅度低于日本人,中国人随着年龄的增加,脂肪的厚度越来越大,体重的增加比例比日本人大得多。如果人体发胖,许多病症就会引发出来,如高血压、心脏病、肾病……据统计,在全世界 70 亿人口中,共有 15 亿人患有某种程度的精神紊乱和行为紊乱病症,每年死于自杀的人数超过了 100 万;中国精神疾病的发病率已经超过了心血管疾病,有 5 000 万左右的青少年存在不同程度的心理问题。许多事实足以说明,中国的“应试教育”使学生负担重,心理压力大,导致精神上的紊乱,体能下降的问题十分突出。

中国青年人聪明、勤奋、爱学习,但身心健康水平与发达国家的差距是显著的。青年人要实现理想和追求,把握住自己的命运,提升竞争能力,就要按这样的公式设计生活:



勤奋学习 + 健身运动 = 人生目标

同学们,如果想知道自己的身心健康状况,有效地增强体力,
请把《大学体育导学(第二版)》作为自己的指导手册。

李明学

2012.6





第二版前言

《大学体育导学(第二版)》是大学生参加体育活动时必备的指导用书。

为了贯彻学校教育要树立“健康第一”的指导思想,全面实施《国家学生体质健康标准》,积极响应“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”这一具有时代意义的号召,编者经过多年的学习和研究,提出了具有量化标准的大学体育教育“121”目标——为每位学生提供每天“1”次健身活动的机会,要求学生掌握“2”个运动项目,学生每年至少参加“1”次体质测评。有了量化的目标,教师和学生就都有了明确的工作和锻炼的行动指南,最终真正实现增强学生体质的教学目的。

一般的大学公共体育课程的教学用书往往是根据体育学科运动项目规律编选内容的,有着专业性较强的特点,适用于体育教师和专业学生使用,而普通高校大学生读起来则会感到与自己的实际需要相距甚远。本书坚持以学生为本,本着实用的原则,根据目前大学生的实际需求,对教材内容进行科学选编,力求使本书内容与学生参加体育锻炼活动的需求始终保持着“零距离”,为“终生体育”打下基础。

本书共分体育理论篇和运动技术篇。体育理论篇的第一章“健康与体育”介绍了何为健康,揭示了大学生中存在严重的亚健康问题,以及介绍了名人对体育与健康的认识;第二章“大学体育概况”介绍了目前在大学里逐步推行的完全学分制下的健身俱乐部模式,引导同学们根据自己的个性融入到健身俱乐部组织的教学活动、锻炼活动、竞赛活动之中;第三章“健身理论常识”介绍了



在进行体育锻炼时同学们所应知道的体育理论知识和科学锻炼的原理;第四章“养生与保健”本着“终身体育”的教育思想,针对部分运动能力较差的学生的需要,通过介绍养生保健、营养的常识引导学生科学地制订锻炼计划;第五章“测试与评定”介绍了运动技术、体能、健身效果的评价标准,使同学们能了解有关体育技术水平的评价标准,学会自评锻炼效果。运动技术篇第六章“时尚与极限运动”和第七章“竞技运动”介绍了一些奥运体育项目及同学们在今后工作、生活环境中可能接触到的一些实用的休闲体育,让学生了解运动项目的基本规则、要求和动作要领。

书后所附的表格是便于同学们在学习锻炼过程中记录、总结、查阅、对照、保留关于自己情况的第一手资料,也为了使本书能自始至终地陪伴着同学们进行科学的健身活动。

课外作业则以通过填写表格的形式,让同学们在教学活动和锻炼活动中运用所学习和掌握的知识,设计适合自己情况的“运动处方”。

本书由江苏大学、广州大学、无锡职业技术学院等单位联合编写。运动技术篇由李明学任主编,樊晓飞、华宝元任副主编。参加编写工作的人员还有(以姓氏笔画为序)于桂林、马文锋、马宁、王坤、王跃华、刘忠胜、刘春忠、刘玲、许彩艳、孙坚、李岚、李站起、李银芳、吴玲、时国兴、张跃、周国群、邹文杰、陆国平、阿拉木斯、胡玉芹、姜微、袁洁、黄淮雷、黄魏、常华、盛鑫、陶渊、覃立嵩、曾春慧、谢洪兴、解黎明。

由于编者水平有限,错误之处在所难免,敬请读者批评指正。

本书在编写过程中,参考、引用了一些单位和作者的资料,在此谨表感谢。

编 者

2012.6

目 录

(运动技术篇)

第六章 时尚与极限运动

第一节	简便易行的时尚锻炼方法	(217)
第二节	轮滑	(232)
第三节	保龄球	(243)
第四节	太极拳	(253)
第五节	瑜伽	(269)
第六节	健美	(275)
第七节	健美操	(287)
第八节	艺术体操	(311)
第九节	体育舞蹈	(327)
第十节	定向运动	(347)
第十一节	女子防身术	(360)
第十二节	跆拳道	(371)

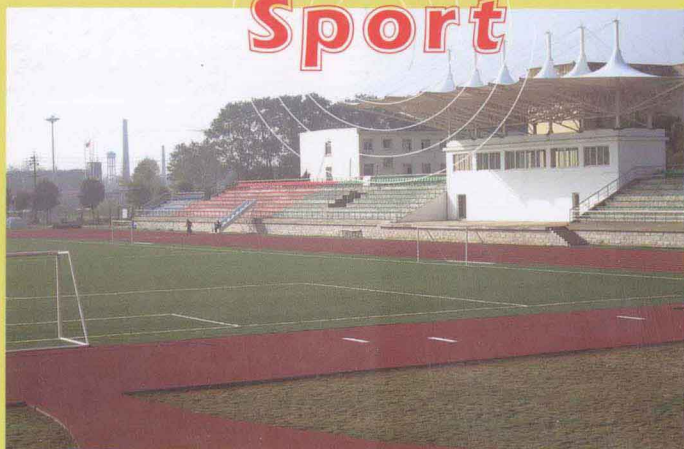
第七章 竞技运动

第一节	篮球	(395)
第二节	排球	(415)
第三节	足球	(430)
第四节	乒乓球	(444)
第五节	羽毛球	(455)



第六节 游泳	(470)
第七节 网球	(482)
第八节 散打	(494)
主要参考文献	(509)

Sport



ISBN 978-7-5672-0274-0



9 787567 202740 >

定价:27.50元(共2册)