

<<高职体育实践教学>>

图书基本信息

书名：<<高职体育实践教学>>

13位ISBN编号：9787040224719

10位ISBN编号：7040224712

出版时间：2007-12

出版范围：高等教育

作者：程毅

页数：213

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>

<<高职体育实践教学>>

内容概要

体育教材是体育课程建设的重要组成部分。

随着我国高等职业教育和体育教学改革的不断发展，更新教学内容，编写适合高职高专体育课程教学特点的教材是高职院校体育课程建设与发展的需要。

当前我国高职高专公共体育教材建设相对滞后，符合高职院校教育目标和公共体育教学实际的体育教材更是少之又少！

正是在这样的背景下，我们依据《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》、《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》和教育部、国家体育总局、共青团中央共同发布的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》以及教育部颁布的《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等文件精神为指导编写了本书。

<<高职体育实践教程>>

书籍目录

第一章 运动之母——田径 第一节 田径运动 第二节 定向越野 第二章 对抗与竞争的球类运动
第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 乒乓球运动 第五
节 羽毛球运动 第六节 网球运动 第三章 源远流长的民族传统体育 第一节 武术 第二节
保健养生 第四章 绵扬个性的时尚休闲健身 第一节 健美运动 第二节 健美操 第三节 体育舞
蹈 第四节 瑜伽 第五节 轮滑 第六节 游泳 第五章 与职业相关的体育锻炼 第一节 职业体
能锻炼 第二节 职业形体训练 第三节 不同专业的体育锻炼

<<高职体育实践教程>>

章节摘录

插图：4.跨栏跑跨栏跑是一项比较复杂的短距离跑竞赛项目，包括男子110米栏、400米栏、女子100米栏、400米栏。

跨栏成绩的高低是由运动员的平跑速度、过栏技术以及跑跨结合的能力决定的。

它要求在规定的距离内，一边跑还要一边跨过10个固定高度及距离的栏架，需要具备良好的短距离平跑速度、弹跳能力、柔韧性和灵敏性等素质。

110米跨栏跑可分为起跑上第一栏、过栏、栏间跑、下最后一栏冲刺，最后完成全程跑。

(1) 起跑至第一栏前的技术：采用蹲踞式起跑技术，起跑时应把起跨腿放在前起跑器上，应注意步长的准确性。

栏前最后两步跑动积极，两腿空中交剪积极，准备起跨。

(2) 过栏：包括起跨、腾空过栏和下栏着地三个阶段。

起跨时应保持较高的跑速，最后一步比前一步短10-20厘米，用前脚掌外侧着地然后用前脚掌支撑体重，身体重心应迅速前移，摆动腿折叠，快速完成过栏鞭打动作。

整个身体向前用力，平稳舒展，形成一种良好的攻栏姿势（图1-1-6）。

起跨腿蹬离地面后，摆动腿大腿继续向前上方摆动到膝关节超过栏板高度，小腿迅速前摆，当脚掌接近栏板时，摆动腿几乎伸直，脚尖微微上翘，准备积极下压着地。

两腿在栏前形成一个大幅度的劈叉动作。

摆动腿过栏后积极往栏后下压，起跨腿加速向前提拉，以髋为轴完成两腿剪绞动作。

伸直下压的摆动腿在接近地面时前脚掌做积极扒地动作，前脚掌着地后踝关节稍有缓冲，身体重心较高。

(3) 栏间跑分为三步：第一步小，蹬地起步时膝关节始终伸直；第二步应注意抬大腿用前脚掌有弹性地蹬地，上体前倾不宜过大；第三步是栏间最快的一步，抬腿不宜过高，放脚积极落在接近身体投影点较近处。

<<高职体育实践教学>>

编辑推荐

《高职体育实践教学》为高等教育出版社出版发行。

<<高职体育实践教学>>

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>