

<<新高职高专体育教程>>

图书基本信息

书名：<<新高职高专体育教程>>

13位ISBN编号：9787802433090

10位ISBN编号：7802433096

出版时间：2011-10

出版单位：中航出版传媒有限责任公司

作者：温建勇，徐文博，吴金文 主编

页数：181

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>

<<新高职高专体育教程>>

内容概要

本书共分8个部分，依次介绍了高等职业院校体育课及课外延伸所需内容。其中，第1部分分别介绍了体育与健康、体育与人文素质、体育与高等职业教育、体育卫生与生命安全等内容，第2部分—第8部分依次介绍了篮球、排球、足球等大球运动，乒乓球、羽毛球、网球等小球运动，健美操、体育舞蹈与瑜伽等塑身运动，武术与太极拳等传统体育运动，滑冰与滑雪等冰雪运动，体能训练与运动处方，定向越野和拓展训练等。此外，附录中介绍了国家学生体质健康标准。

本书视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为各高等职业院校的体育教材。

<<新高职高专体育教程>>

书籍目录

项目一 体育——人类发展进程的基石

一 体育与健康

- (一)健康的概念
- (二)衡量健康的标准
- (三)体育对健康的促进

二 体育与人文素质

- (一)人文素质的内容
- (二)关于人文教育
- (三)现代社会对人的需求
- (四)体育对人文素质的促进

三 体育与高等职业教育

- (一)学校体育的目的和任务
- (二)学校体育的组织形式

四 体育卫生与生命安全

- (一)注意做好准备活动和整理活动
- (二)运动饮水和饮食卫生
- (三)运动衣着与环境卫生,
- (四)运动时的自我监督
- (五)运动中常见的生理反应及其处理
- (六)运动损伤

项目二 大球运动

一 篮球

- (一)基本技术
- (二)基本战术
- (三)比赛规则

二 排球

- (一)基本技术
- (二)基本战术
- (三)比赛规则

三 足球

- (一)基本技术
- (二)基本战术
- (三)比赛规则

项目三 小球运动

一 乒乓球

- (一)基本技术
- (二)基本战术
- (三)比赛规则

二 羽毛球

- (一)基本技术
- (二)基本战术
- (三)比赛规则

三 网球

- (一)基本技术
- (二)基本战术

<<新高职高专体育教程>>

(三)比赛规则

项目四 塑身与健美操

一 健美操

(一)基本动作

(二)套路

(三)健美操的竞赛规则

二 体育舞蹈

(一)体育舞蹈的分类

(二)体育舞蹈的常用术语

(三)体育舞蹈的基本动作

(四)摩登舞

(五)华尔兹的基本舞步

(六)拉丁舞

(七)伦巴的基本舞步

三 瑜伽

(一)瑜伽的起源

.....

项目五 民族体育与防身

项目六 冰雪运动

项目七 体能训练与运动处方

项目八 休闲与拓展

附录 国家学生体质健康标准

<<新高职高专体育教程>>

章节摘录

版权页：插图：①上体微右转。

同时右手由腰侧向右上方划弧至手与肩同高，掌心斜向上，右臂微曲。

左臂自然置于体前，腕与肩同高，手心向下。

目视左手。

②左脚收至右脚内侧，脚尖点地。

同时右手曲臂置于右胸前，掌心翻转向下。

左手划弧下落，曲肘置于腹前，掌心翻转向上，与右掌相对成抱球状。

目视右手。

⑧上体微左转，左脚向左前方迈出一小步，脚跟着地。

同时两手开始前后分开。

目视前方。

④上体继续左转，重心前移，左脚全脚掌着地，左腿曲膝成左弓步。

左臂半曲于体前棚架，腕与肩同高，掌心向内。

右手向下划弧按于右胯旁，指尖向前。

目视左手。

⑤上体稍左转。

左手向左前方伸出，掌心转向下，同时右臂外旋，右手经腹前向上、向前划弧至左前臂内侧，掌心向上。

目视左手。

⑥上体右转，重心后移，右腿曲膝，左腿自然伸直。

同时两手经腹前向下、向右后方划弧后捋。

右手举至身体侧后方，与头同高，掌心向外。

左臂平曲于胸前，掌心向内。

头随体转，目视右手。

<<新高职高专体育教程>>

编辑推荐

《新高职高专体育教程》为高职高专“十二五”规划教材之一。

<<新高职高专体育教程>>

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:<http://www.tushu007.com>