第一图书网, tushu007.com

<<高职实用体育教程>>

图书基本信息

书名：<<高职实用体育教程>>

13位ISBN编号：9787118058833

10位ISBN编号：7118058831

出版时间：2008-8

出版时间：徐晓斌 国防工业出版社 (2008-08出版)

作者：徐晓斌

页数：261

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本教材在编写上以课程项目教学的工作任务为驱动，以介绍体育基础知识、传授体育技能、培养体育能力、开展素质养成教育为主线，以顺应高职基础课“知识够用、内容实用”为原则，以图文结合版式来构建教材体例编写而成。
本教材共4章，即体育认知、体育技术与技能、体育赛用能力、体育休闲，附录部分包括国家学生体质健康评价标准和大学生课余体育竞赛常用记录表。
本教材可作为高职院校公共体育基础课、选修课教材，也可作为普通高校其他类型院校公共体育教学的选用教材。

<<高职实用体育教程>>

书籍目录

第一章 体育认知第一节 体育的概念与功能一、体育的概念二、体育的分类三、体育的功能与作用第二节 高职体育的目标与任务一、高职体育的目的二、高职体育的任务第三节 体质与健康一、体质与健康的概念二、影响体质和健康的因素三、提高体质的方法第四节 常见运动损伤与临场处理一、运动性腹痛产生的原因与处理方法二、肌肉痉挛产生的原因与处理方法三、肌肉拉伤的处理四、踝关节 韧带损伤的处理五、网球肘(肱骨外上髁炎)的处理六、脑震荡的处理第五节 体育锻炼原则与计划一、体育锻炼的基本原则二、体育锻炼的持之以恒原则三、体育锻炼中的三要素四、体育锻炼计划第六节 健康生活方式一、生活方式与体育锻炼二、体育锻炼是健康生活方式的重要内容第七节 大学生安全防范一、正当防卫的司法鉴定二、安全防范主要预防事件三、日常生活中安全防范常见实例第八节 职业病的预防和体育疗法一、常见性职业病二、职业病的诊断原则和程序三、工作场所的职业卫生要求四、常见职业病的体育疗法第二章 体育技术与技能第一节 篮球运动一、篮球运动简介二、篮球运动场地与设施三、篮球运动基本技术四、篮球基础配合与战术第二节 排球运动一、排球运动简介二、排球运动主要技术三、排球主要战术第三节 足球运动一、足球运动简介二、足球基本技术第四节 乒乓球一、乒乓球运动简介二、乒乓球基本技术第五节 羽毛球运动一、羽毛球运动简介二、羽毛球运动的场地三、羽毛球运动的主要技术四、羽毛球战术第六节 网球运动一、网球运动的起源和发展二、中国网球运动三、网球运动的礼仪与装备四、网球基本技术五、基本战术第七节 健美操运动一、健美操运动简介二、拉丁有氧操三、踏板操四、有氧搏击第八节 体育舞蹈一、体育舞蹈的起源与发展二、体育舞蹈的锻炼价值三、体育舞蹈的分类第九节 防身术一、防身基本技术二、防身实用技术三、防身谋略案例介绍第十节 健身与健美一、健美运动的形成与发展二、健身与健美运动的特点和作用三、健美运动发展趋势四、健美运动锻炼的方式五、健身、健美锻炼前的准备和要求六、健身与健美的关系七、健身、健美锻炼应注意的事项八、核心肌肉群练习方法介绍第十一节 瑜伽一、瑜伽运动二、瑜伽的功效三、人的生理结构与锻炼注意事项四、瑜伽运动的分类五、瑜伽运动的呼吸方式六、瑜伽呼吸控制方法七、瑜伽冥想的内涵八、瑜伽冥想常用的手印九、部分瑜伽姿势与体位动作介绍第十二节 野外运动一、定向运动的起源及发展二、定向运动基本技术三、定向运动比赛四、地图和指南针的正确使用第三章 体育实用能力第一节 体能与职业体适能一、体能二、体能的种类与要素三、职业体适能四、体能与职业体适能的关系五、强化职业体适能的意义六、职业体适能的发展路径七、职业体适能练习方法介绍第二节 基层体育竞赛组织与编排一、篮球比赛组织编排与名次判定办法二、足球比赛的组织编排与名次判定方法三、乒乓球比赛的组织与编排四、羽毛球比赛的组织与编排五、网球比赛的组织与编排第三节 基层体育比赛实用裁判法一、篮球比赛主要规则与裁判法二、排球比赛主要规则与裁判法三、足球比赛主要规则与裁判法四、乒乓球主要规则与裁判法五、羽毛球主要规则与裁判法六、网球主要规则与裁判法第四节 非智力因素拓展训练一、非智力因素的概念二、非智力因素的素质拓展训练三、拓展训练的作用四、拓展训练的基本内容、过程与方法五、开展拓展训练的意义六、非智力因素拓展训练的项目分类七、素质拓展训练案例介绍第四章 体育休闲第一节 奥林匹克运动一、奥林匹克运动基本概括二、奥林匹克思想与文化三、现代奥林匹克运动的法典四、现代奥林匹克运动的组成与项目体系五、中国与现代奥林匹克运动第二节 国内外重大体育赛事一、世界性体育组织二、国内外重大体育赛事第三节 休闲体育一、什么是休闲?什么是休闲体育?二、冒险勇进、外向探求——现代时尚休闲体育三、身心和谐、娱乐为重——中国传统休闲体育附录一国家学生体质健康标准(大学)一、基本概况二、评价指标与分值三、评价标准附录二大学生课余体育竞赛简易记录表参考文献

<<高职实用体育教程>>

编辑推荐

《高职实用体育教程》是关于介绍“高职实用体育”的教学用书，《高职实用体育教程》以介绍体育基础知识、传授体育技能、培养体育能力、开展素质养成教育为主线，以顺应高职基础课“知识够用、内容实用”为原则，以图文结合版式来构建教材体例编写而成。
《高职实用体育教程》共4章，即体育认知、体育技术与技能、体育实用能力、体育休闲，附录部分包括国家学生体质健康评价标准和大学生课余体育竞赛常用记录表。
《高职实用体育教程》可作为高职院校公共体育基础课、选修课教材，也可作为普通高校其他类型院校公共体育教学的选用教材。

第一图书网, tushu007.com

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