

<<体育与健康实践教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康实践教程>>

13位ISBN编号：9787301099063

10位ISBN编号：7301099061

出版时间：2009-8

出版时间：北京大学出版社

作者：金其荣 编

页数：444

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>

## <<体育与健康实践教程>>

### 内容概要

《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》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”国家教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》又明确提出：“体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

因此，在高等学校的体育教学中，应注重体育课程的实践环节和运动技术的可操作性。

体育实践教学作为高等学校体育课程的主要内容，在全面贯彻党的教育方针、促进青少年身心健康方面所起的作用是不可替代的。

根据要求，《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》2003年新学年开始在全国所有普通高校中施行。

为此，我校在教务处、人文学院的关心和支持下，决定由体育教研室的全体教师参与编写《体育与健康·实践教程》，作为《体育与健康·理论教程》的配套教材。

《体育与健康·实践教程》从我校实际出发，根据学生个性特点，选编的内容力求少而精，讲究实效，并注意与中学教材的连贯和衔接；紧扣体育课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点，同时重视体育课的文化含量；以人为本，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，适合教学对象，充分发挥大学生的智力优势，为学生所用，便于学生课外自学、自练、自娱，充分反映和体现了《学生体质健康标准》的内容和要求。

由于受体育教学时数的限制，本书尽可能简化教学内容，突出具体锻炼方法和手段的实际运用，在操作上既利于学生学，又利于教师教。

## &lt;&lt;体育与健康实践教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 身体素质第一节 力量素质第二节 耐力素质第三节 速度素质第四节 灵敏素质第五节 柔韧素质第二章 篮球第一节 概述第二节 篮球技术与练习方法第三节 基本战术第四节 篮球竞赛主要规则简介第三章 排球第一节 概述第二节 基本技术与练习方法第三节 基本战术第四节 排球竞赛主要规则简介第四章 足球第一节 概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 足球竞赛主要规则与裁判法第五章 棒垒球第一节 概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 棒垒球比赛方法与规则简介第六章 乒乓球第一节 概述第二节 基本技术与练习方法第三节 基本战术第四节 乒乓球竞赛主要规则简介第七章 拳击第一节 概述第二节 基本技术第三节 实战对抗与身体素质训练第八章 散打第一节 概述第二节 基本姿势与基本技术第三节 防守技术第四节 散打竞赛规则简介第九章 擒拿第一节 概述第二节 人体关节与要害部位第三节 基础动作第四节 实战运用第五节 女子防身自卫十法第十章 健美第一节 概述第二节 健美锻炼的必要性与生理学基础第三节 健美锻炼的手段与方法第四节 健美锻炼的原则与计划第五节 健美标准与健美竞赛第十一章 形体训练第一节 概述第二节 形体美的评价标准第三节 基本姿态的训练第四节 把杆训练第五节 基本动作训练第十二章 健身健美操第一节 概述第二节 健身健美操介绍第三节 各种健身健美操课程的特点第四节 有氧操组合第五节 健身健美操运动损伤与预防第六节 如何成为一名合格的健身指导（健美操教练）第七节 健美操的比赛规则与裁判法第十三章 羽毛球第一节 概述第二节 基本技术第三节 基本战术第四节 羽毛球竞赛规则简介第十四章 网球第一节 概述第二节 基本技术第三节 网球竞赛规则简介第十五章 游泳第一节 概述第二节 游泳技术分析第十六章 板球第一节 板球运动的起源与发展第二节 板球运动的国际组织机构与比赛第三节 板球运动的常用术语与基本装备第四节 基本姿势和步法简介与教学第五节 传接球技术简介与教学第六节 守桩技术简介与教学第七节 击球技术简介与教学第八节 投球技术简介与教学第十七章 健身瑜伽第一节 概述第二节 瑜伽的体系分类第三节 瑜伽练习的基本注意事项第四节 健身瑜伽呼吸法第五节 健身瑜伽体位法第六节 练习瑜伽损伤的预防与处理第七节 健身瑜伽的食物观第十八章 体育游戏第一节 体育游戏的产生与发展第二节 体育游戏的主要特点第三节 体育游戏的主要功能第四节 体育游戏的分类第五节 体育游戏的分组方法、场地和器材的准备以及裁判工作第六节 各类体育游戏简介

章节摘录

第一章 身体素质 第一节 力量素质 一、概述 力量素质是指肌肉在工作中克服内外阻力的能力。

人的一切动作都是通过肌肉活动实现的，这就要求各部分肌肉具有相应的力量，以克服各种阻力。因此，力量素质是人们日常生活、体育锻炼所必需的素质。

在各种身体素质中，力量素质是速度、耐力、灵敏等素质的基础，发展力量素质对增强基础身体能力有着极为重要的作用，直接影响着运动技术的掌握和运动成绩的提高，并能促进运动器官的发展，使肌肉纤维增粗、力量增大，同时可改善和健美体形。

力量有各种不同的表现，按人体表现出的力量与本人体重的关系，可分为绝对力量和相对力量；按力量的表现形式，可分为速度力量和耐力力量；按肌肉的工作方式，可分为静力性力量和动力性力量。

二、发展力量素质的原则 (一) 科学安排运动负荷 进入青年期(17—18岁)后，是学生进行力量练习的良好时机。

这时，学生的身高增长趋缓，肌肉的横断面开始逐渐增大，可以承受较大重量的力量练习。

练习时，学生应根据自身的体质状况、体育基础和运动能力，科学地安排负荷重量和重复次数。

女生一般以克服自身体重的练习为主，采用的负荷重量应小些。

<<体育与健康实践教程>>

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>