

<<全国高职高专通识课规划教材>>

图书基本信息

书名：<<全国高职高专通识课规划教材>>

13位ISBN编号：9787304049553

10位ISBN编号：7304049553

出版时间：2010-9

出版时间：回延庆 中央广播电视大学出版社 (2010-09出版)

作者：回延庆 编

页数：195

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>

<<全国高职高专通识课规划教材>>

内容概要

《全国高职高专通识课规划教材：实用与休闲体育》以“健康第一”为指导思想，针对高职院校体育课程现状和教学实际，并考虑学生今后职业所需体能特点编写而成。内容紧扣实用性和休闲性，突出高职体育特点，语言通俗简明。

全书共分为：体育与人生永伴随、健康需要体育、职业休闲健身、组织体育竞赛、大球运动、小球运动、游泳、太极拳、形体运动和群众休闲运动十个部分。

目的是使学生养成进行体育活动的习惯，重视健康，掌握健身的方法和手段。

《全国高职高专通识课规划教材：实用与休闲体育》不仅适用于在校学习，也是工作后学习健身方法的好帮手。

《全国高职高专通识课规划教材：实用与休闲体育》可作为离职、高专、成人高校、继续教育院校、民办高校的教材或参考书。

书籍目录

第1章 体育与人生永伴随1.1 实用体育1.1.1 体育就在你身边1.1.2 体育的分类1.2 现在接触的体育 学校体育1.2.1 娱乐放松的课程 体育课1.2.2 不同兴趣爱好的群体 专项俱乐部?社团1.2.3 运动会?各单项体育比赛1.2.4 早操?课间操1.3 未来接触的体育 社会体育1.3.1 社会体育的特征1.3.2 全民健身1.3.3 终身体育1.4 观赏的体育 竞技体育1.4.1 竞技体育的特征1.4.2 欣赏竞技体育比赛1.4.3 热点体育赛事简介第2章 健康需要体育2.1 你需要认识的健康2.1.1 健康的涵义2.1.2 健康的内容2.1.3 现代人面临的健康隐患2.1.4 高职学生健康教育2.2 体质健标准2.2.1 体质与健康2.2.2 学生体质健康标准2.2.3 体质健康的测试与评价2.3 高职学生如何科学促进健康2.3.1 科学营养2.3.2 科学运用运动处方2.3.3 运动损伤的防治2.3.4 女子卫生保健第3章 职业休闲健身3.1 职业健康概述3.1.1 不同职业体能类别3.1.2 职业所需体能3.2 不同职业休闲健身法3.2.1 流动交往型健身法3.2.2 站姿对外交往型健身法3.2.3 坐姿型健身法3.2.4 工厂操作型健身法第4章 组织体育竞赛4.1 赛前准备4.2 赛中工作4.3 赛后工作4.4 案例第5章 大球运动5.1 篮球5.1.1 篮球概述5.1.2 篮球的基本技术5.1.3 篮球基本战术5.1.4 篮球比赛规则简介5.2 足球5.2.1 足球项目简介5.2.2 足球技术第6章 小球运动第7章 游泳第8章 太极拳第9章 形体运动第10章 群众休闲运动参考文献

章节摘录

版权页:第1章体育与人生永伴随学习提示树立体育与人生永伴随的观念?上学阶段,同学们通过哪些途径接触体育?参加工作后,人们将以何种形式参与体育?体育不仅可以参与,也可以观赏?1.1实用体育1.1.1体育就在你身边体育对于每个人来说,都是再熟悉不过的了?因为人天生就是热爱体育的,人的所有行动都与体育有着不可分离的关系,人生的每个阶段都与体育相伴?婴儿哭?笑甚至吃奶的时候都会伴有伸胳膊?蹬腿?转头?握拳等动作,这昭示了人在婴儿时就有运动的欲望?幼儿园和小学的孩子们最喜欢做游戏,相互追逐,登高跳下,种种场面均显示了体育的魅力?到中学或大学,学生们往往会喜欢上某项运动,经常在运动场上共同较量,相互比拼,体验着体育运动带给人们的快感?工作后,人们也会通过多种途径参与体育锻炼,丰富业余生活?当代的老年人更是注重体育对人体健康的促进作用,公园里到处都有老年人结伴运动的身影?对于我们大学生来说,了解一些实用的体育知识是十分必要的?既可以为如何锻炼身体提供方法与途径,又可以培养年轻人参与运动的兴趣,终身获益?体育是一种培养和完善人的有意识的活动或过程,体育所借助的手段一般被称为身体活动或运动,体育不仅是通过身体,而且还必须是针对身体所进行的教育?

编辑推荐

《全国高职高专通识课规划教材:实用与休闲体育》由中央广播电视大学出版社出版。

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>