

<<体育教程>>

图书基本信息

书名：<<体育教程>>

13位ISBN编号：9787534745102

10位ISBN编号：7534745101

出版时间：2007-9

出版时间：大象

作者：李当彬

页数：285

字数：423000

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>

<<体育教程>>

内容概要

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高。人们越来越感到身体健康对成就事业和幸福生活的重要性。

长期以来，由于受应试教育的影响，很多学生忽视体育锻炼，导致身心健康受到不同程度的影响。近几年的学生体质监测表明：学生的爆发力、力量等素质以及反映腰腹肌力量的仰卧起坐水平和反映身体柔韧性的坐位体前屈水平继续呈下降趋势；反映学生呼吸系统机能的肺活量继续下降；超重及肥胖检出率则继续呈上升趋势；学生视力不良检出率仍然居高不下。

这几年学生的体质健康问题一直受到社会各界的关注，中央及国务院领导对学生的身心健康也非常关心，号召开展“全国亿万学生阳光体育运动”，积极倡导“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

《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》中指定：“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，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。

”教育部关于高职高专和成人高等学校教学管理要点明确指出：高职高专院校的根本任务是培养拥护党的基本路线，适应生产、建设、管理和服务第一线需要的，德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用性专门人才。

为了实现这一培养目标，依据教育部《全国普通高等院校体育课程指导纲要》，结合我省的实际情况，大象出版社组织我省的专家和一线教师编写了这本《体育教程》，供我省高职高专体育教学使用。

本书在教材结构上，既保留了部分传统体育项目，又补充了近年来学生们喜闻乐见的项目；在教材内容上，不受学科知识体系的制约，突出实用性、活动性和兴趣性，并根据学生的身心发展规律，精选与学生身心健康紧密相关的、能激发学生学习兴趣的、对学生终身体育具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容，真正体现体育课程的特点；同时，在涉及到运动技能的内容时，没有过多地描述动作要领，而是强调每一项运动技能的健康价值和练习方法，从这些角度阐述运动技能，可以使学生了解每一项运动技能对健康的作用，调动学生参与体育活动的积极性，并有助于学生课外进行自主的锻炼。

该教材还体现出时代性的特征，这主要表现在内容的新颖方面，将最新的理论及充满现代气息的新兴运动项目引入教材，如体育舞蹈、户外运动形式和时尚的球类运动等。

相信本书能成为高职高专院校师生的良师益友。

<<体育教程>>

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 体育概述 第二节 健康概述 第三节 体育对人体健康的作用 第四节 奥林匹克运动文化 第二章 体育锻炼 第一节 科学锻炼身体的原则 第二节 科学锻炼身体的方法 第三节 运动处方的制定 第四节 学生体质健康测试的内容与方法 第三章 体育保健 第一节 青春期身体发育与体育 第二节 体育卫生常识 第三节 体育锻炼中常见生理反应及处理 第四节 常见运动损伤的预防及处理 第五节 特殊学生群体的锻炼 第四章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 跑步 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五章 球类运动 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球 第六章 游泳 第一节 游泳概述 第二节 游泳基本技术 第三节 安全与救护 第七章 体操 第一节 体操基本知识 第二节 技巧 第三节 单杠 第四节 双杠 第五节 支撑跳跃 第八章 武术 第一节 武术基本练习 第二节 初级长拳 第二路 第三节 二十四式简化太极拳 第四节 武术规则要点 第九章 搏击 第一节 拳击技术简介 第二节 散打技术简介 第三节 跆拳道技术简介 第十章 健美运动 第一节 健美运动概述 第二节 健美锻炼方法 第三节 健美操 第十一章 体育舞蹈 第一节 布鲁斯 第二节 华尔兹 第十二章 休闲体育 第一节 室内体育练习方法 第二节 体育游戏 第三节 轮滑运动 第四节 台球 第五节 毽球 第六节 保龄球 第七节 跳绳 第八节 飞镖运动 第九节 攀岩 第十节 拓展训练 第十三章 体育竞赛与欣赏 第一节 体育竞赛的种类和意义 第二节 体育竞赛的组织工作 第三节 体育竞赛的方法 第四节 怎样欣赏体育竞赛 附录 附录1 大学一年级-四年级男生身高标准体重(体重单位:kg) 附录2 大学一年级-四年级女生身高标准体重(体重单位:kg) 附录3 大学男生评分标准 附录4 大学女生评分标准

<<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>