

<<高职院校体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<高职院校体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561445457

10位ISBN编号：7561445458

出版时间：1970-1

出版时间：四川大学出版社

作者：尹林，崔龙 著

页数：278

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>

## <<高职院校体育与健康>>

### 前言

为进一步深化高等职业学校体育教育教学改革,我们结合多所高职院校的师资、教法、教学内容和学生的需求等方面编写了《高职院校体育与健康》。

旨在突出高等职业学校体育教育特点的基础上,以“健康第一”的精神贯穿选编教学内容的始终,并紧密联系体育与健康的最新研究成果和高职学生的专业与职业特点,使本书更加具有时代性,符合高职学生求新求异的心理需求。

《高职院校体育与健康》为实现上述宗旨,在编写指导思想着重强调了教材内容的实用性,以突出体育这门课程的教学实践性。

本书分理论篇、竞技篇和休闲篇三大部分共23章。

结合高职院校的特点和实际,侧重于培养学生的终身体育实践能力、促进学生身心健康等方面,并对传统内容进行了重组,重点介绍了高职院校体育与健康教育概况、健康教育、高职院校学生如何科学地进行体育锻炼、现代竞技体育和时尚健美操、体育舞蹈、休闲体育与欣赏等。

为教师和学习者的学习锻炼提供了极大的帮助。

本书具有以下特点:首先,实用易行。

本教材在内容编排上,针对体育项目或动作特点,设计安排了相当数量的练习方法。

通过这些练习方法,不仅能够有针对性地解决技术动作难点,提高运动技术水平,而且娱乐性较强,有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点,寓教于乐。

其次,图文并茂。

体育运动项目的动作技术、战术大多较为复杂,单以语言表述难以详尽其要义所在,学习者如不能很好地加以理解,将会影响到对动作技术和战术的掌握。

为此,本教材特别选配了大量技术动作分解图,图文并茂,以图代文、以图解文,有利于收到形象直观的效果。

## <<高职院校体育与健康>>

### 内容概要

《高职院校体育与健康》分理论篇、竞技篇和休闲篇三大部分共23章。结合高职院校的特点和实际，侧重于培养学生的终身体育实践能力、促进学生身心健康等方面，并对传统内容进行了重组，重点介绍了高职院校体育与健康教育概况、健康教育、高职院校学生如何科学地进行体育锻炼、现代竞技体育和时尚健美操、体育舞蹈、休闲体育与欣赏等。为教师和学习者的学习锻炼提供了极大的帮助。

## &lt;&lt;高职院校体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

模块一 理论篇第一章 高职院校体育与健康第一节 高职院校体育与健康概述第二节 高职院校体育第二章 高职学生体育锻炼与发展体能的方法第一节 体育锻炼的原则和方法第二节 体育锻炼计划的制订与实施第三节 运动性疲劳的产生与消除第三章 运动损伤预防与康复第一节 运动损伤的概述第二节 常见运动损伤第三节 运动损伤的康复训练第四章 常见疾病及预防第一节 常见慢性非传染性疾病第二节 常见传染病第五章 高职学生心理健康第一节 心理健康概述第二节 心理疾病的预防与康复第六章 高职学生体质健康测试第一节 高职学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法第二节 高职学生《国家学生体质健康标准》评分表模块二 竞技篇第七章 田径第一节 田径运动概述第二节 跑的基本技术与练习方法第三节 跳跃基本技术与练习方法第四节 投掷基本技术与练习方法第五节 田径运动竞赛规则简介与欣赏第八章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球运动基本技术与练习方法第三节 足球运动竞赛规则简介与欣赏第九章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球运动基本技术与练习方法第三节 篮球运动竞赛规则简介与欣赏第十章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球运动基本技术与练习方法第三节 排球运动竞赛规则简介与欣赏第十一章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动基本技术与练习方法第三节 乒乓球运动竞赛规则简介与欣赏第十二章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动基本技术与练习方法第三节 羽毛球运动竞赛规则简介与欣赏第十三章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球运动基本技术与练习方法第三节 网球运动竞赛规则简介与欣赏第十四章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳运动基本技术与练习方法第三节 游泳运动竞赛规则简介与欣赏第四节 游泳的卫生和游泳中的救护方法模块三 休闲篇第十五章 武术第一节 武术概述第二节 武术基本动作与套路第三节 武术主要规则解析与欣赏第十六章 跆拳道第一节 跆拳道概述第二节 跆拳道基本技术与练习方法第三节 跆拳道主要规则解析与欣赏第十七章 瑜伽第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽基本技术与练习方法第三节 练习瑜伽的注意事项与欣赏第十八章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操基本技术与练习方法第三节 健美操主要规则解析与欣赏第十九章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈基本技术与练习方法第三节 体育舞蹈主要规则解析与欣赏第二十章 艺术体操第一节 艺术体操概述第二节 艺术体操基本技术与练习方法第三节 艺术体操主要规则解析与欣赏第二十一章 台球第一节 台球运动概述第二节 台球运动基本技术与练习方法第三节 台球运动主要规则解析与欣赏第二十二章 保龄球第一节 保龄球运动概述第二节 保龄球运动基本技术与练习方法第三节 保龄球运动主要规则解析与欣赏第二十三章 攀岩第一节 攀岩运动概述第二节 攀岩运动基本技术与练习方法第三节 攀岩比赛与装备

章节摘录

插图：一、高职教育的特点第一，中共中央第十六次代表大会明确指出了新时期党的教育方针：坚持教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，与生产劳动和社会实践相结合，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

高职教育是我国高等教育的重要组成部分，是培养拥护党的路线，适应生产、建设、管理、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型专门人才的教育。

第二，高职教育是我国高等教育中不同层次上的一种类型，是按照职业分类，根据一定职业岗位（群）实际业务活动范围的要求，培养生产建设管理与社会服务第一线的“实用型”人才，而非“学术型”人才。要求学生掌握必需的够用的基础知识，具备较强技术应用能力，具有良好的“职业道德”以及实干、创新、创业的精神。

第三，高职教育办学模式的学制设置主要是三年制和两年制，学生在校时间较短，强调培养职业技能，注重职业岗位中的实用性。

因此，体育学科体系建设更具紧迫性和重要性。

在全面发展的基础上，高职院校要充分考虑学生所在专业的特点，从高职教育的特色出发，为我国培养具有健康体魄的第一线劳动者。

二、体育的概念体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的，是人有目的、有意识地通过身体运动，增进身体健康的一种教育活动。

它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的组成部分。

它受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。

随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵和外延在不断扩大，体育在教育中的地位 and 作用也越来越重要，体育不仅是教育的组成部分，而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

<<高职院校体育与健康>>

编辑推荐

《高职院校体育与健康》：高职高专体育与健康规划教材

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>