

<<高等职业教育教材>>

图书基本信息

书名：<<高等职业教育教材>>

13位ISBN编号：9787811006209

10位ISBN编号：7811006200

出版时间：2011-9

出版时间：北京体育大学出版社 北京体育大学出版社 (2011-09出版)

作者：武斌 编

页数：207

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>

## <<高等职业教育教材>>

### 内容概要

高等职业教育是高等教育的重要组成部分，是一种职业特征鲜明的高层次职业技术教育类型，它是有别于学科型、研究型、工程型的高层次职业技术教育。

培养高等技术应用型人才是高等职业教育人才培养目标的基本内涵。

20世纪90年代以来，我国职业教育发展迅速，1991年，国务院作出了《关于大力发展职业技术教育的决定》；1996年，我国第一部《职业教育法》正式颁布实施；1999年，《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》明确指出“要大力发展高等职业教育”；2002年7月《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》提出，“力争在十五期间初步建立起适应社会主义市场经济体制，与市场需求和劳动就业紧密结合，结构合理、灵活开放、特色鲜明、自主发展的现代职业教育体系”。

现代高等职业教育教材建设必须实现从以教师为主体的传统观念到以学生为主体的现代教育观念的转变；从高等职业院校为教育行政部门的附属机构到成为根据市场的人才需求，面向社会自主办学的法人实体的转变；从重理论、轻实践到理论与实践并重的转变；从以知识传授为主到以能力培养为主的转变。

根据国家教育部2002年8月颁发的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》、《学生健康体质标准》关于加强教材建设的要求，我们在总结了多年教学经验和广泛征求意见的基础上，依据高等学校体育与健康教育的目的和任务，特别针对高等职业教育体育教学的实际情况和特点，编写了这本《运动与健康教育》高等职业教育体育教学教材。

《高等职业教育教材：运动与健康教育》具有两大特点：一是体系概念新，二是实用性强。适用于高等职业教育体育教学的必修课和选项教学课。

## 书籍目录

第一章 高职院校的体育教育 第一节 高职院校体育教育的目的与任务 第二节 高职院校体育教育的组织形式 第三节 高职学生的身心特点和体育 第二章 运动保健 第一节 运动中常见生理反应的处置与预防 第二节 运动中常见运动损伤的处置 第三节 常见运动应急救护 第四节 健身运动处方的编制 第五节 女子大学生运动保健 第三章 大学生体质健康测试与评价 第一节 体质与健康 第二节 身体形态的测试与评价 第三节 身体机能的测试与评价 第四节 身体素质的测试与评价 第五节 学生体质健康标准的综合评定 第四章 科学健身与终身体育 第一节 体育锻炼的原则与方法 第二节 体育锻炼的计划与内容 第三节 终身体育观念 第五章 传统体育与方法 第一节 传统体育锻炼方法简介 第二节 保健按摩 第三节 常见疾病的医疗体育 第四节 体育锻炼与营养 第六章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 跑的基本技术 第三节 跳跃的基本技术 第四节 投掷的基本技术 第五节 田径竞赛规则简介 第七章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球的基本技术 第三节 篮球的基本战术 第四节 篮球竞赛的基本规则 第八章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球的基本技术 第三节 足球的基本战术 第四节 足球比赛基本规则 第九章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术及战术 第三节 排球的基本战术 第四节 排球竞赛基本规则 第十章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球运动常识 第三节 乒乓球的基本技术 第四节 乒乓球竞赛的基本规则 第十一章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球的基本技术 第三节 羽毛球比赛基本规则 第十二章 网球 第一节 网球运动概述 第二节 网球的基本技术 第三节 网球竞赛基本规则 第十三章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳基本技术 第十四章 武术 第一节 武术运动概述 第二节 武术基本动作 第三节 散打 第十五章 跆拳道 第一节 跆拳道运动概述 第二节 跆拳道基本技术 第三节 跆拳道比赛规则简介 第十六章 健美操 第一节 健美操运动概述 第二节 健美操的基本动作与组合 第十七章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈概述 第二节 体育舞蹈基本技术 第十八章 定向运动 第一节 定向运动概述 第二节 定向地图与指北针的使用 第三节 定向运动技术和比赛程序 第十九章 健美运动 第一节 健美运动概述 第二节 健美训练方法 第三节 健美比赛基本规则 第二十章 体育竞赛与欣赏 第一节 体育竞赛的组织与编排 第二节 体育与美学 第三节 奥林匹克运动 第二十一章 时尚体育 第一节 心理拓展训练 第二节 三人篮球

## 章节摘录

版权页：插图：（十二）高探马 右脚跟进半步，身体重心逐渐后移至右腿上，右勾手变成掌，两手心翻转向上，两肘微屈；同时身体微向右转，左脚跟渐渐离地；眼看左前方。

上体微向左转，面向前方；右掌经右耳旁向前推出，手心向前，手指与眼同高；左手收至左侧腰前，手心向上；同时左脚微向前移，脚尖点地，成左虚步；眼看右手。

（十三）右蹬脚 左手手心向上，前伸至右手腕背面，两手相互交叉，随即向两侧分开并向下划弧，手心斜向下；同时左脚提起向左前侧方进步（脚尖略外撇）；身体重心前移，右腿自然蹬直，成左弓步，眼看前方。

两手由外圈向里圈划弧，两手交叉合抱于胸前，右手在外，手心均向后；同时右脚向左脚靠拢，脚尖点地；眼平看右前方。

两臂左右划弧分开平举，肘部微屈，手心均向外，同时右腿屈膝提起，右脚向右前方慢慢蹬出，眼看右手。

（十四）双峰贯耳 右腿收回，屈膝平举，左手由后向上、向前下落至体前，两手心均翻转向上，两手同时向下划弧分落于右膝盖两侧，眼看前方。

右脚向右前方落下，身体重心渐渐前移，成右弓步，面向右前方；同时两手下落，慢慢变拳，分别从两侧向上、向前划弧至面部前方，成钳形状，两拳相对，高与耳齐，拳眼都斜向内下（两拳中间距离约10~20厘米）；眼看右拳。

（十五）转身左蹬脚 左腿屈膝后坐，身体重心移至左腿，上体左转，右脚尖里扣；同时两拳变掌，由上向左右划弧分开平举，手心向前，眼看左手。

编辑推荐

《高等职业教育教材:运动与健康教育》由北京体育大学出版社出版。

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>