第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811101515

10位ISBN编号：7811101513

出版时间：2006-8

出版时间：安徽大学出版社

作者：束路西

页数：277

字数：435000

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

前言

《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。
”近几年来，随着我国就业形势的突飞猛进，职业教育得到快速的发展，本教材就是在这种新形势下组织有关高职学校骨干教师根据体育教学改革的实践经验编写的。
1.本教材首先确定“ 健康第一 ”是学校体育教育的既定目标，大力宣传“ 每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子 ”。
2.本教材从实际出发，推行学校体育课程改革，努力实现以学生为本的“ 自主选择教师，自主选择项目，自主选择上课时间 ”倡导，营造师生之间、学生与学生之间生动、活泼、主动的教学氛围并逐步完善职业教育体育教学的评价体系。
3.教材将体育基础知识、健康和保健知识教育系统化，并将发展学生各种运动能力、锻炼身体的方法、休闲体育等内容融为一体，紧紧围绕“ 体育与健康 ”的主题，使学生树立自我锻炼和增强健康的意识，把“ 体育与健康 ”教育作为自己终身学习和生活的重要内容之一。
这对加强学生思想品德修养和健全人格，发展性，培养创新意识和养成终身锻炼的习惯都有十分重要的作用。
4.本教材不仅是学生“ 体育与健康 ”的课本，又是学生课外体育锻炼手册，书中有丰富的体育基本知识：运动项目的裁判法、锻炼身体的方法、健康保健知识、身体自我检查方法等，具有很强的指导性。
可谓一册在手，终身受益。
5.本教材“ 基础教育篇 ”、“ 发展运动能力篇 ”是按课时编写的，教师可根据学期教学进度按教材内容和课时要求相互搭配，撰写学期授课计划。
与此同时，我们还根据直观性教学的特点，绘制了大量的运动图解，图文并茂，通俗易懂，学生可自行阅读，对照练习，提高自身锻炼的能力。
本教材已被教育厅教秘高[2007]65号文发文列为安徽省高等学校“ 十一五 ”省级规划教材。

内容概要

“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。”近几年来，随着我国就业形势的突飞猛进，职业教育得到快速的发展，本教材就是在这种新形势下组织有关高职学校骨干教师根据体育教学改革的实践经验编写的。

书籍目录

上篇 基本知识篇
第一章 体育基本知识
学习目标
第一节 高职学校体育教学的目的和任务
第二节 科学运动与健身
第三节 运动会知识
第四节 如何组织小型体育竞赛
思考题
第二章 人体健康知识
学习目标
第一节 人体与健康
第二节 自然力锻炼
第三节 吸烟、酗酒对人体健康的影响
第四节 体格检查
第五节 学生体质健康标准
思考题
第三章 运动与保健知识
学习目标
第一节 运动保健与按摩
第二节 体育运动中的医务监督及运动处方
第三节 常见运动损伤的处理方法
思考题
第四章 基本运动能力
学习目标
第一节 快速跑
第二节 耐力跑、越野跑
第三节 障碍跑
第四节 跳跃练习
第五节 投掷铅球
第六节 灵敏、协调、柔韧性练习
第七节 田径竞赛规则
思考题
中篇 发展运动能力篇
第五章 球类运动
学习目标
第一节 篮球运动
第二节 排球运动
第三节 足球运动
第四节 乒乓球运动
第五节 羽毛球运动
第六节 网球运动
思考题
第六章 游泳与救护
学习目标
第一节 熟习水性

第二节 蛙泳
第三节 水中救护
第四节 岸上急救
思考题
第七章 武术运动
学习目标
第一节 武术运动基本功
第二节 二十四式简化太极拳
第三节 初级长拳第一路
第四节 防身自卫术
思考题
第八章 健美操与体育舞蹈
学习目标
第一节 健美操
第二节 体育舞蹈
思考题
下篇 体闲体育篇
第九章 休闲体育
学习目标
第一节 保龄球
第二节 台球运动
第三节 高尔夫球运动
第四节 橄榄球运动
第五节 板球
第六节 棋类运动
第七节 桥牌入门
第八节 定向运动
第九节 攀爬
思考题
附录

章节摘录

插图：（1）做徒手投篮模仿练习。
（2）两人一球，对面站立，相距5米左右，以单、双手原地投篮动作相互投球，注意投篮动作和身体的协调配合。
（3）两人一球，一人在篮下接篮板球传球，另一人原地做定点投篮练习，距离由近及远，互换练习。
（4）原地双手胸前投篮比赛。
（5）原地单手肩上投篮比赛。
（6）画点投篮练习，投篮距离为5m，2人l组1球，1人投，1人传，每点投1次共5个为1组，比投篮命中率，相互练习。
如图5-44所示。
3.行进间单手高手投篮。
行进间单手高手投篮是快速突破，超越对手的一种快速上篮方法。
它具有速度快、出手点高并便于与传球、分球等技术动作相结合的优点。
动作要领（以右手投篮为例）跑动中右脚向前跨出一大步，同时接球，接球后右脚落地，随即左脚向前跨出一小步，并用力蹬地起跳，同时右腿屈膝前摆与之配合。
同时双手迅速将球举至右肩上，右手托球，左手护球。
当跳到最高点时，右腿迅速下压伸展，左手离球，右手伸臂、屈腕，用手指拨球将球投出。
4.行进间单手低手投篮。
行进间单手低手投篮也是快速突破或超越对手的一种快速上篮方法。
它具有速度快、伸展的距离远和护球好的优点。
动作要领跑动步法与行进间单手高手投篮基本相同，只是在接球后要继续加速度。
投篮时，向前上方起跳，身体尽量向球篮方向伸展，右臂伸直向篮圈方向举球（手心向上），接近球篮时，挑腕，食指和中指拨球，使球向前旋转人篮，右脚跨步速度要快，左脚用力向前上方起跳。
如图5～45所示。

第一图书网, tushu007.com

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