

《新高职高专体育教程》

图书基本信息

书名：《新高职高专体育教程》

13位ISBN编号：9787802433090

10位ISBN编号：7802433096

出版时间：2011-10

出版社：中航出版传媒有限责任公司

页数：181

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《新高职高专体育教程》

内容概要

《新高职高专体育教程》共分8个部分，依次介绍了高等职业院校体育课及课外延伸所需内容。其中，第1部分分别介绍了体育与健康、体育与人文素质、体育与高等教育、体育卫生与生命安全等内容，第2部分 - 第8部分依次介绍了篮球、排球、足球等大球运动，乒乓球、羽毛球、网球等小球运动，健美操、体育舞蹈与瑜伽等塑身运动，武术与太极拳等传统体育运动，滑冰与滑雪等冰雪运动，体能训练与运动处方，定向越野和拓展训练等。此外，附录中介绍了国家学生体质健康标准。

《新高职高专体育教程》视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为各高等职业院校的体育教材。

书籍目录

- 项目一 体育——人类发展进程的基石
 - 一 体育与健康
 - (一)健康的概念
 - (二)衡量健康的标准
 - (三)体育对健康的促进
 - 二 体育与人文素质
 - (一)人文素质的内容
 - (二)关于人文教育
 - (三)现代社会对人的需求
 - (四)体育对人文素质的促进
 - 三 体育与高等职业教育
 - (一)学校体育的目的和任务
 - (二)学校体育的组织形式
 - 四 体育卫生与生命安全
 - (一)注意做好准备活动和整理活动
 - (二)运动饮水和饮食卫生
 - (三)运动衣着与环境卫生
 - (四)运动时的自我监督
 - (五)运动中常见的生理反应及其处理
 - (六)运动损伤
- 项目二 大球运动
 - 一 篮球
 - (一)基本技术
 - (二)基本战术
 - (三)比赛规则
 - 二 排球
 - (一)基本技术
 - (二)基本战术
 - (三)比赛规则
 - 三 足球
 - (一)基本技术
 - (二)基本战术
 - (三)比赛规则
- 项目三 小球运动
 - 一 乒乓球
 - (一)基本技术
 - (二)基本战术
 - (三)比赛规则
 - 二 羽毛球
 - (一)基本技术
 - (二)基本战术
 - (三)比赛规则
 - 三 网球
 - (一)基本技术
 - (二)基本战术
 - (三)比赛规则
- 项目四 塑身与健美操

《新高职高专体育教程》

一 健美操

(一)基本动作

(二)套路

(三)健美操的竞赛规则

二 体育舞蹈

(一)体育舞蹈的分类

(二)体育舞蹈的常用术语

(三)体育舞蹈的基本动作

(四)摩登舞

(五)华尔兹的基本舞步

(六)拉丁舞

(七)伦巴的基本舞步

三 瑜伽

(一)瑜伽的起源

.....

项目五 民族体育与防身

项目六 冰雪运动

项目七 体能训练与运动处方

项目八 休闲与拓展

附录 国家学生体质健康标准

章节摘录

版权页：插图： 上体微右转。同时右手由腰侧向右上方划弧至手与肩同高，掌心斜向上，右臂微曲。左臂自然置于体前，腕与肩同高，手心向下。目视左手。 左脚收至右脚内侧，脚尖点地。同时右手曲臂置于右胸前，掌心翻转向下。左手划弧下落，曲肘置于腹前，掌心翻转向上，与右掌相对成抱球状。目视右手。 上体微左转，左脚向左前方迈出一大步，脚跟着地。同时两手开始前后分开。目视前方。 上体继续左转，重心前移，左脚全脚掌着地，左腿曲膝成左弓步。左臂半曲于体前棚架，腕与肩同高，掌心向内。右手向下划弧按于右胯旁，指尖向前。目视左手。 上体稍左转。左手向左前方伸出，掌心转向下，同时右臂外旋，右手经腹前向上、向前划弧至左前臂内侧，掌心向上。目视左手。 上体右转，重心后移，右腿曲膝，左腿自然伸直。同时两手经腹前向下、向右后方划弧后捋。右手举至身体侧后方，与头同高，掌心向外。左臂平曲于胸前，掌心向内。头随体转，目视右手。

《新高职高专体育教程》

编辑推荐

《新高职高专体育教程》为高职高专“十二五”规划教材之一。

《新高职高专体育教程》

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：www.tushu111.com