

《高中》

图书基本信息

书名：《高中》

13位ISBN编号：9787506664516

10位ISBN编号：7506664518

出版时间：2012-4

出版社：中国标准出版社

页数：437

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

内容概要

《体育与健康课程教学案例丛书:高中 教学案例精选》共分为上篇《体育与健康》课程理论、下篇体育教学实践两部分，主要内容包括：高中体育与健康课程性质和基本理念、高中体育与健康课程的实施等。侧重于研讨如何激发学生的学习兴趣，如何使学生体会体育学习的过程和掌握学习的方法，如何创设适宜的教学情景，以满足学生个性化学习和发展的需求，使学生达到身体、心理及社会适应等方面的整体健康目标。在上述内容中突出教师操作层面，提供了一定的范例供教师在教学中参考。教师可结合本地区与学校实际，结合学生的具体情况进一步完善、发展和创新。

书籍目录

上篇 《体育与健康》课程理论

第一章 高中体育与健康课程性质和基本理念

第二章 高中体育与健康课程的实施

第一节 高中体育与健康课程教学的原则

第二节 高中体育与健康课程教学方法

第三节 高中体育与健康课程的系列与模块

附件：北师大二附中高中体育与健康新课程教学改革探索与思考

第三章 体育与健康知识

第一节 高中生的身心发育特点与体育锻炼

第二节 健康新概念

第三节 体育锻炼的卫生要求

第四节 营养与健康

第五节 常见运动损伤及康复治疗方法

第六节 运动中常见生理反应与处置

下篇 体育教学实践

第四章 田径运动

第一节 短距离跑

第二节 接力跑

第三节 中长距离跑

第四节 跨栏跑

第五节 背越式跳高

第六节 挺身式跳远

第七节 推铅球

第五章 体操运动

第一节 技巧

第二节 双杠

第三节 单杠

第四节 支撑跳跃

第六章 球类运动

第一节 足球

第二节 篮球

第三节 排球

第四节 乒乓球

第七章 武术运动

第一节 形神拳

第二节 刀术

第三节 太极拳

第八章 新兴体育运动

第一节 轮滑

第二节 跆拳道

第三节 腰旗橄榄球

第四节 珍珠球

主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：脚背正面停空中球 停球前，身体面对来球，支撑腿微屈维持身体平衡，停球腿屈膝抬起，小腿前伸主动迎球，用脚背正面接触球的底部，当脚背触球前的一刹那，小腿下撤以缓冲来球的力量，同时膝关节和踝关节放松，将足球停留在体前适当的位置。大腿停球 停高球时，判断好来球的落点，面对来球，停球腿大腿抬起，以大腿中部对准足球的落点，在大腿与足球接触的刹那，肌肉适当放松并迅速撤引，使足球落在与下一个动作衔接所需要的位置。停平直球时，面对来球，对准来球的飞行路线，停球腿屈膝前迎，用大腿中部触球，在触球的刹那后撤，使足球落在与下一个动作衔接所需要的位置。胸部停球 挺胸停球时，身体正对来球，两脚前后开立，两膝微屈，上体后仰，重心落在两脚之间，两臂自然张开，微收腹，当足球运行到胸部接触的刹那间，两脚踏地，胸部上挺、憋气，使足球触胸后向前上方弹起，改变运行方向，然后落于体前。收胸停球时，身体正对来球，两脚前后开立，两臂自然张开，重心前移，挺胸迎球，当足球运行至胸部接触前的刹那，重心迅速后移，收胸、收腹以缓冲来球力量，将足球停于体前。（5）重点与难点 重点：判断好来球速度、路线、落点，迎撤缓冲。难点：触球瞬间缓冲来球力量。（6）易犯错误与纠正方法 脚内侧停球 易犯错误：停地滚球时，踝关节过于紧张，后撤的时间掌握不好，使足球反弹出去；停反弹球时，对足球的落点判断不准，使足球漏过或停不稳。纠正方法：讲清动作要领并反复做后撤缓冲的模仿练习，强调踝关节放松。互抛互停反复练习，强调抬脚不要过高或过低。脚背正面停球 易犯错误：踝关节过于紧张，不能缓冲来球力量；脚触球前下撤过早或过晚，使足球反弹出去。纠正方法：做抛接实心球的停球练习，强调踝关节放松；自抛自停反复练习，体会和掌握脚触球前一刹那迅速下撤的时机。脚背外侧停球 易犯错误：停球脚不内翻，身体不会向前移动；停球脚紧张，停球不稳；对足球的反弹方向判断不准，将足球漏过。

精彩短评

- 1、不错讲得很好。很详细，受益匪浅
- 2、还好，书还是不错的！

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