

# 《体育与健康教学参考书》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康教学参考书》

13位ISBN编号：9787504571403

10位ISBN编号：7504571407

出版时间：2008-6

出版社：中国劳动社会保障出版社

作者：梁道松 编

页数：296

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](http://www.tushu111.com)

# 《体育与健康教学参考书》

## 内容概要

《体育与健康教学参考书》是全国中等职业技术学校通用教材《体育与健康》的配套用书，供教师教学中使用。《体育与健康教学参考书》按照教材顺序编写，每章包括“教学概述”“教学目标”“教学重点与难点”“教与学的指导”“参考资料”等部分。《体育与健康教学参考书》由梁道松主编，王渺一、刘忠平、李毅、袁建东、任玉娟参加编写。

# 《体育与健康教学参考书》

## 书籍目录

理论篇??1 体质与健康 ??2 生命在于运动??3 职业劳动与体育锻炼 ??4 运动中常见的生理反应与处理??5 常见运动损伤的预防与处理??6 体育运动中的误区??7 终身体育??8 体育锻炼促进戒烟??9 奥林匹克运动简介??10 体育竞赛欣赏实践篇?第一章?田径??第一节?田径运动概述??第二节?跑??第三节?跳跃??第四节?投掷??第二章?篮球??第一节?篮球运动概述??第二节?篮球基本技术??第三节?篮球基本战术?第三章?足球??第一节?足球运动概述??第二节?足球基本技术??第三节?足球基本战术?第四章?排球??第一节?排球运动概述??第二节?排球基本技术 ??第三节?排球基本战术?第五章?乒乓球??第一节?乒乓球运动概述 ??第二节?乒乓球基本技术??第三节?乒乓球基本战术?第六章?羽毛球??第一节?羽毛球运动概述??第二节?羽毛球基本技术??第三节?羽毛球基本战术?第七章?体操??第一节?体操运动概述??第二节?基本体操??第三节?技巧运动??第四节?双杠??第五节?单杠??第六节?支撑跳跃?第八章?武术??第一节?武术运动概述 ??第二节?基本功和基本动作 ??第三节?长拳??第四节?太极拳 ??第五节?散手?第九章?游泳??第一节?游泳运动概述??第二节?熟悉水性??第三节?游泳的呼吸??第四节?蛙泳??第五节?爬泳??第六节?仰泳??第七节?蝶泳?第十章?形体训练 ??第一节?形体训练概述??第二节?形体基本姿态训练??第三节?形体基本素质训练??第四节?健身健美训练附录1?学校体育工作条例附录2?中华人民共和国体育法附录3?《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》

## 章节摘录

理论篇1 体质与健康 一、教学目标1. 了解体质、健康及亚健康的概念，理解体质和健康的区别和联系。2. 知道理想体质和健康的主要标志及亚健康的主要表现。3. 了解生活方式是影响健康最重要的因素，进而形成合理的生活方式。4. 了解适量运动应掌握的原则，积极主动地投身到运动中去。能运用所学知识指导自己和身边的人进行合理运动。5. 深刻理解三个健康忠告的含义，树立良好的健康意识。二、教学重点与难点1. 重点：理解体质和健康的深刻含义。2. 难点：运用所学知识进行科学运动，培养健康的行为习惯，树立良好的生活方式。三、教与学的指导1. 指导学生查阅有关体质与健康的资料，与学生一起讨论体质与健康的真正内涵，帮助学生理解体质与健康。2. 与学生的生活实际相联系，帮助学生理解健康对每一个人的重要性，增强健康意识。3. 采用板报、专题讨论、演讲、征文、倡议书等形式，并通过一些实践活动，让学生主动向同学、家长及身边的人宣传健康的重要性。……

# 《体育与健康教学参考书》

## 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](http://www.tushu111.com)