

# 《高职体育新教程》

## 图书基本信息

书名：《高职体育新教程》

13位ISBN编号：9787567200166

10位ISBN编号：7567200163

出版时间：2012-5

出版社：苏州大学出版社

页数：257

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)

# 《高职体育新教程》

## 内容概要

《高职体育新教程》借鉴了国内普通高等院校体育课程建设和教学改革方面的成功经验，既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化，又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果，同时还对运动项目进行了精选和重组。为培养全面合格的实用型高级技术人才，《高职体育新教程》围绕终身体育目标，选择了与学生今后生活密切相关的、与终身健身有关的内容，并力求项目丰富多彩，为学生提供较大的选择空间，力争最大限度地满足当代学生对体育知识和健身方法的需求以及在自练、自检、自评能力培养方面的需要，满足学生渴望掌握富有时代感和实用性的体育运动项目的需求，满足学生个性化发展的需求，使学生“领悟体育、领悟文化”，充分认识到体育的健身价值和文化价值，并掌握一至两项体育技能和一套科学的健身方法，从而终身受益。

## 书籍目录

### 第一章 高职院校体育概述

#### 第一节 体育的概念及功能

#### 第二节 现代体育

#### 第三节 高职院校体育的任务

### 第二章 体育与健康

#### 第一节 现代人的健康

#### 第二节 体质与健康

#### 第三节 运动与健康

### 第三章 体育锻炼与增强体质

#### 第一节 体育锻炼的科学基础

#### 第二节 体育锻炼对增强体质的作用

#### 第三节 体育锻炼的原则和方法

#### 第四节 体育锻炼与合理营养

### 第四章 体育保健

#### 第一节 身体疲劳与恢复方法

#### 第二节 运动创伤的预防和简单处理方法

### 第五章 田径运动

#### 第一节 田径运动概述

#### 第二节 跑

#### 第三节 跳跃

#### 第四节 投掷

### 第六章 球类运动

#### 第一节 篮球

#### 第二节 乒乓球

#### 第三节 排球

#### 第四节 足球

#### 第五节 羽毛球

#### 第六节 网球

### 第七章 武术

#### 第一节 武术运动概述

#### 第二节 武术基本技术

#### 第三节 武术套路

#### 第四节 散打与防身术基本功练习

### 第八章 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 跆拳道竞赛规则简介

### 第九章 游泳

#### 第一节 游泳运动概述

#### 第二节 游泳基本技术

#### 第三节 游泳安全与救护方法

### 第十章 健美运动

#### 第一节 健美运动基础知识

#### 第二节 身体各部位主要肌肉练习方法

#### 第三节 健美锻炼的基本方法与要求

### 第十一章 休闲体育

#### 第一节 健美操

第二节 轮滑

第三节 定向越野

第四节 体育舞蹈(国际标准交谊舞)

第十二章 大学生体质健康评价

第一节 实施《国家学生体质健康标准》的重要意义

第二节 《国家学生体质健康标准》摘录

第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价与应用

第四节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法

版权页：插图：当机体受到生活环境中的刺激时，其生物需要是否获得满足而产生的暂时性的、较剧烈的态度及其体验叫做情绪，常见的情绪有愉快、悲哀、愤怨、恐惧、忧愁、赞叹等。客观事物的不同特点及客观事物与人之间的不同关系，使人在情绪上抱有不同的态度，产生不同的体验。身体锻炼能在人体内产生脑啡肽，刺激下丘脑，进而产生愉快的情绪体验，这是身体锻炼对情绪调节的积极作用。另外，经常从事身体锻炼，在体育锻炼中享受成功的喜悦，承受挫折的压力，可以大大提高情绪的适应性，也有利于以更积极的态度去迎接生活的挑战，适应各种生活环境。

（三）心理过程和心理特征 人脑对客观现实的反映过程，是心理活动的主要方面，由认识过程、情绪过程和意志过程三方面构成。人脑的认识过程又称“休息加工活动”，由感觉、知觉、记忆、思维和想象等活动构成。人在认识客观事物时所产生的态度体验称“情绪”或“情感”。根据对客观事物的认识，自觉地确定目标，克服困难，力求加以实现的心理过程称为“意志”。认识过程、情感过程和意志过程虽然有区别，但又相互联系。认识过程是其他心理活动的基础。

第二节 体育锻炼对增强体质的作用 随着人类社会的发展与进步，人类认识到劳动对人体的健康发展有一定的局限性，希望能通过体育锻炼的方式来使人体得到全面发展，达到增强体质的目的，因此就产生了体育。从人体的生理特点看，人的一生是由弱小到强盛，由强盛到衰老，由衰老到死亡的按自然规律发展的过程。学习和了解人体生命活动的基本规律，就能更好地通过体育锻炼达到增强体质、延年益寿的目的。

一、体育锻炼能促进运动系统的健康发展 运动系统是人工作、学习、劳动和运动的器官，它是由肌肉、骨骼和关节等部分组成的。

（一）体育锻炼能使肌肉发达有力 青年期是肌肉纤维增粗，肌肉力量增大的时期。在青年时期加强肌肉力量的锻炼，对身体成熟发展极其有意义。人体在安静状态时，肌肉每立方毫米内开放的毛细血管约有80条左右，肌肉中能源物质的含量也较少。而当肌肉经过较大负荷运动的刺激后，每立方毫米肌肉内开放的毛细血管可增至2000—3000条，因而血流量大增，使肌肉血液供应充足，新陈代谢旺盛。此外，在体育锻炼过程中，机体产生一系列的生化反应，肌肉中的水分减少，蛋白质、肌糖原等物质增多，这就使肌肉能得到更多、更充足的营养物质供应，从而使肌纤维变粗，肌肉体积增大，力量增强。体育锻炼还可以提高神经系统对肌肉的控制能力，而肌肉对神经刺激所产生的反应也会更加迅速和准确，使身体各部分肌肉得以协调的配合。

# 《高职体育新教程》

## 编辑推荐

《高职体育新教程》结合高职院校自身的特点，从社会学、心理学、人文学、营养学、生理学、运动力学等不同角度，论述了人体运动的基本原理，着重介绍了指导性的锻炼方法，涵盖面广，通俗易懂，指导性强。《高职体育新教程》结构新颖，语言通俗，图文并茂，增强了教材的可读性。愿此书能成为高职院校学生学习体育与健康基础理论知识和进行锻炼实践的良好良师益友。

# 《高职体育新教程》

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