

# 《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：9787564065553

10位ISBN编号：7564065559

出版时间：2012-8

出版社：北京理工大学出版社

页数：236

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)

# 《体育与健康教程》

## 内容概要

体育与健康教程，ISBN：9787564065553，作者：陈尉 主编

## 书籍目录

### 理论知识篇

#### 第一章 高职院校体育与健康

##### 第一节 现代社会与体育

##### 第二节 高职院校体育与健康概论

##### 第三节 高职院校体育

#### 第二章 体育锻炼与发展体能的方法

##### 第一节 体育锻炼的原则和方法

##### 第二节 体育锻炼计划的制订与实施

##### 第三节 不同职业的健身方法

#### 第三章 常见运动损伤的预防与康复

##### 第一节 运动损伤的概述

##### 第二节 常见运动损伤

##### 第三节 运动损伤的康复训练

#### 第四章 高职院校学生心理健康

##### 第一节 学生心理健康现状

##### 第二节 学生心理健康中值得重视的问题

##### 第三节 常见心理疾病的预防与康复

##### 第四节 体育锻炼对心理健康的影响

#### 第五章 高职学生体质健康测试

##### 第一节 高职学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法

##### 第二节 高职学生《国家学生体质健康标准》评分表

#### 第六章 奥林匹克运动

##### 第一节 奥林匹克运动的起源与发展

##### 第二节 奥林匹克运动的思想体系

##### 第三节 奥林匹克运动的组织机构

##### 第四节 中国与奥林匹克运动

#### 第七章 小型竞赛的组织与方法

##### 第一节 小型运动会的组织工作

##### 第二节 竞赛规程

##### 第三节 常用的竞赛方法

### 选项教学篇

#### 第八章 篮球运动

##### 第一节 篮球运动概述

##### 第二节 篮球运动基本技术与练习方法

##### 第三节 篮球运动竞赛规则简介与欣赏

#### 第九章 排球运动

##### 第一节 排球运动概述

##### 第二节 排球运动基本技术与练习方法

##### 第三节 排球运动竞赛规则简介与欣赏

#### 第十章 足球运动

##### 第一节 足球运动概述

##### 第二节 足球运动基本技术与练习方法

##### 第三节 足球运动竞赛规则简介与欣赏

#### 第十一章 乒乓球运动

##### 第一节 乒乓球运动概述

##### 第二节 乒乓球运动基本技术与练习方法

##### 第三节 乒乓球运动竞赛规则的简介与欣赏

## 第十二章 羽毛球运动

### 第一节 羽毛球运动概述

### 第二节 羽毛球运动基本技术与练习方法

### 第三节 羽毛球运动竞赛规则简介与欣赏

## 第十三章 网球运动

### 第一节 网球运动概述

### 第二节 网球运动基本技术与练习方法

### 第三节 网球运动竞赛规则简介与欣赏

## 第十四章 武术运动

### 第一节 武术运动概述

### 第二节 武术运动基本技术与练习方法

### 第三节 太极拳概述

### 第四节 太极拳基本技术与练习方法

### 第五节 太极拳竞赛规则简介与欣赏

## 第十五章 健美操运动

### 第一节 健美操运动概述

### 第二节 健美操基本技术与练习方法

### 第三节 健美操竞赛规则简介与欣赏

## 休闲运动篇

## 第十六章 休闲娱乐运动

### 第一节 台球

### 第二节 保龄球

### 第三节 毽球

## 第十七章 智力运动

### 第一节 世界智力运动会概况

### 第二节 围棋

### 第三节 桥牌

### 第四节 中国象棋

### 第五节 国际象棋

## 第十八章 极限运动

### 第一节 蹦极

### 第二节 轮滑

### 第三节 跑酷

### 第四节 乐跳

## 第十九章 贵州民族体育运动

### 第一节 全国第九届少数民族传统体育运动会

### 第二节 珍珠球

### 第三节 龙舟

### 第四节 苗乡斗牛

### 第五节 陀螺

### 第六节 独竹漂

## 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：1892年，篮球运动的发明人奈史密斯订出了18条简易规则，篮球运动进入对抗比赛的阶段，继而产生了比赛的组织领导者、执法公断者——裁判员。在国外称篮球裁判为“球证”，每场比赛有正、副两个“球证”。新中国成立前，我国称篮球裁判为“司令”，每场篮球赛只有一个“司令”；新中国成立后改称为裁判员，每场球赛设正、副两个裁判员。我国现行篮球裁判分为：国际级荣誉级、国际级、国家A级、国家级、一级、二级、三级。由于篮球比赛的速度和强度都愈来愈大，为了更全面、准确地执行规则，国家已开始试行3人执裁方法，每场比赛设前、中、后3个裁判。根据篮球比赛中攻守对抗的规律，可将篮球技术分为进攻技术和防守技术。篮球技术是篮球比赛中为了一定目的的专门动作和方法的总称，是篮球运动的基础。

二、篮球运动的特点 现代篮球运动的具体特点反映在以下几个方面。

（一）集体性特点 篮球运动比赛是以两队成员相互协同攻守对抗的形式进行的竞赛过程。只有集整体的智慧和技能，发挥团队精神，协同配合，才能获得最佳成效。

（二）对抗性特点 篮球运动攻守对抗竞争是在狭小的场地范围内快速、凶悍近身进行的，获球与反获球，追击、抢夺，限制与反限制，不仅需要斗智，还需要充沛的体能和顽强的意志。因此篮球运动是一项高强度的激烈对抗的运动。

（三）转换性特点 攻守快速转换是现代篮球比赛的重要特点。攻后必守，守后必攻，攻守不断转换，转换发生在一瞬之间，瞬间变化无常，使比赛始终在快节奏情况下进行，给人以悬念。这也是篮球比赛的魅力所在。

（四）时空性特点 篮球比赛在一定的时间内围绕空间的球和篮筐展开攻守对抗，因此在比赛过程中必须要有强烈的时间观念和空间意识，运用各种形式、方法和手段去争夺时间，拼抢空间优势，从而取得主动，赢得胜利。

（五）综合性特点 篮球运动包含跑、跳、投等身体活动。从其涵盖的科学内容体系而言，它涉及社会学、军事学、生物学、管理学、体育学、竞技学、教育学等等。因而，篮球运动是一项综合性的体育运动。

（六）职业性特点 自20世纪中期在欧美国家率先成立职业篮球俱乐部以后，随着竞技水平的提高以及赛制和规则的完善，现代篮球运动在全球蓬勃发展。运动员智能、体能和技战术水平的不断提高，对推动职业化进程起了新的催化作用，至20世纪八九十年代，职业篮球俱乐部如雨后春笋般在美、欧、澳、亚建立起来，特别是在国际奥委会同意美国NBA职业球员参加国际大赛后，全球职业化篮球已发展成为一项新的产业。这是新世纪篮球运动发展的一个新的特点。

# 《体育与健康教程》

## 编辑推荐

《高等职业教育"十二五"规划教材:体育与健康教程》不仅可以作为高校学生公共体育课程的教学用书,也可以作为体育爱好者的参考用书。

# 《体育与健康教程》

## 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)