

《21世纪高职院校统编教材》

图书基本信息

书名：《21世纪高职院校统编教材》

13位ISBN编号：9787811375381

10位ISBN编号：7811375389

出版时间：2010-8

出版社：谢斌、高卫群 苏州大学出版社 (2010-08出版)

页数：286

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

《21世纪高职院校统编教材》

内容概要

《21世纪高职院校统编教材:高职体育与健康教程》分上下两篇,上篇为理论部分,主要是阐述体育运动与大学生的健康、生活等方面的相关知识以及体育的相关信息与动态;下篇主要介绍高职院校学生喜爱的运动健身项目与健身方法,包括一些新的休闲体育项目。

书籍目录

理论篇第一章 高职院校体育概述第一节 体育的概念及功能第二节 我国学校体育的发展概况第三节 高职院校体育的任务与组织形式第四节 北京奥运会对高职院校体育教育的影响第二章 体育与健康第一节 健康的定义第二节 体育锻炼与身体健康第三节 体育锻炼与心理健康第四节 体育锻炼与社会适应能力第三章 体育锻炼的原则、方法和评定第一节 体育锻炼的定义第二节 体育锻炼的原则第三节 体育锻炼的内容和方法第四节 体育锻炼效果的评定第四章 运动处方与体育保健第一节 运动处方的制定第二节 常见病的体育疗法第三节 运动损伤的预防和处理第四节 体育锻炼中的急救第五章 运动性疲劳的产生与消除第一节 运动性疲劳产生的原因第二节 如何诊断运动性疲劳第三节 消除运动性疲劳的措施第六章 营养、卫生、生活方式与健康第一节 膳食营养与健康第二节 精神卫生与健康第三节 生活方式与健康第七章 体育竞赛第一节 体育竞赛的意义和特点第二节 体育竞赛的组织与方法第三节 体育竞赛的欣赏第八章 奥林匹克运动与中国第一节 奥林匹克运动概述第二节 奥林匹克运动在中国的发展实践篇第一章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛方法和主要规则第二章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球竞赛方法与主要规则第五节 沙滩排球、软式排球第三章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛方法与主要规则第四章 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 乒乓球基本战术第四节 乒乓球竞赛方法与主要规则第五章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球竞赛方法与主要规则第六章 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 羽毛球基本战术第四节 羽毛球竞赛方法与主要规则第七章 中国武术第一节 武术运动概述第二节 武术基本技术第三节 武术套路与练习方法第四节 散打和防身术第八章 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 跆拳道组合技术第四节 跆拳道主要竞赛规则第九章 健美操、形体训练第一节 健美操第二节 形体训练第十章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳基本技术第三节 游泳安全与救护技术第十一章 休闲体育第一节 休闲体育概述第二节 轮滑第三节 攀岩第四节 瑜伽第五节 定向运动第六节 拓展运动第十二章 大众体育第一节 大众体育概述第二节 大众体育常见项目第十三章 民族传统体育第一节 空竹第二节 龙舟第三节 南狮第四节 中国式摔跤附录附录一:健康档案附录二:《国家学生体质健康标准》评分表附录三:职业身心素质训练

章节摘录

版权页：理论篇第一章高职院校体育概述学习提要通过本章的学习，对体育的概念、功能有一个较全面、系统的认识，进一步了解我国高职院校体育的发展概况，同时对北京奥运会与我国高职院校体育之间的关系有所了解。体育作为一种社会现象，随着人类文明的进步而发展。它已经成为人类丰富多样的实践活动的形式之一，是社会文化教育系统中的一个重要组成部分。在物质文明和科学技术飞速发展的今天，体育在人类的现实生活中越来越显示出重要的地位和作用。高职院校体育是寓大学生身心和谐发展于其中，集思想道德教育、科学文化教育、生活与体育技能教育和身体运动于一体的一门课程。第一节体育的概念及功能一、体育的概念“体育”一词，其英文是“Physical Education”，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。体育是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律，通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活等目的的社会活动。体育可分为学校体育、竞技体育、社会体育等种类。（一）学校体育学校体育是一个锻炼身体，增强体质，传授体育的知识、技术和技能，培养学生健康第一的思想和终身体育观的教育过程，它是教育的重要组成部分，是国民体育的基础。为了达到教育、教养及发展身体的总目的，不同层次和学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课、课外体育锻炼、课外体育活动等基本组织形式，围绕“增强体质、增进健康”这一中心，全面实现学校体育的各项任务。

《21世纪高职院校统编教材》

编辑推荐

《21世纪高职院校统编教材:高职体育与健康教程》由苏州大学出版社出版。

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