

<<新编高职高专体育教程>>

图书基本信息

书名：<<新编高职高专体育教程>>

13位ISBN编号：9787040281156

10位ISBN编号：7040281155

出版时间：2008-9

出版时间：姚宏茂、邵晓春、应菊英 高等教育出版社 (2009-08出版)

作者：姚宏茂 等著

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;新编高职高专体育教程&gt;&gt;

## 前言

随着我国社会经济的快速发展，高等教育迎来了前所未有的发展机遇，已经从精英教育阶段跨入了大众化教育阶段。

近年来，我国高等职业教育呈现出持续、健康、快速发展的迅猛势头，高职高专院校数和招生人数都已占据了我国高等教育的半壁江山。

日前，教育部颁布的《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中提出要积极推行与生产劳动和社会实践相结合的学习模式，把工学结合作为高等职业教育人才培养模式改革的重要切入点，带动专业调整与建设，引导课程设置、教学内容和教学方法改革。

高职（高专）院校开展工学结合教学模式后，在课程设置与教学内容及教学方法上必将导致较大的调整，学生在一段时间内要在学院内外各类实训基地实习，包括体育课在内的基础公共课程的教学时数、教学内容甚至教学地点都可能发生变化，这些为高职（高专）体育教学提出了新的命题。

为了更好地反映当前高职（高专）公共体育教学的实际需求，适应高职（高专）学生的体育学习特点，强化学生职业素质养成，培养终身体育思想，我们组织编写了本教材。

本教材力图体现以下特点：1．知识性。

按照认知结构的形成与迁移规律，对各教学内容进行了翔实的描述，使学生能全面掌握体育的基本理论与基本运动技能。

通过开设知识链接等栏目，拓展学生的知识面。

2．可读性。

根据高职（高专）体育教学课时少的特点，本教材在编写过程中，增加了对各教学单元练习方法的内容，并力求通俗易懂、图文并茂，以便于学生课外自主学习。

3．实用性。

高等职业教育培养的是生产、管理、服务的一线技术应用型人才，要求学生毕业后马上能顶岗工作，高职（高专）体育教育必须与学生专业培养目标相结合，本教材不仅有与职业相关的身体素质（职业体能）的锻炼方法，又侧重职业工作中的身体保健与职业病的防治知识的传授。

4．文化性。

在教材编写中注重体育运动本身所具有的文化传承性，发挥体育在优秀校园文化品牌形成中的独特作用，并使学生掌握体育文化运用方法，使之延伸到学生今后工作单位的企业文化建设之中。

本次修订是在2008版基础上进行的修订。

本次修订融合了一些学校的建议，在结构上把原来的理论与实践两个分册合并成一册，对一些内容进行了补充和调整，使内容更紧凑，结构更合理。

## <<新编高职高专体育教程>>

### 内容概要

随着我国社会经济的快速发展，高等教育迎来了前所未有的发展机遇，已经从精英教育阶段跨入了大众化教育阶段。

近年来，我国高等职业教育呈现出持续、健康、快速发展的迅猛势头，高职高专院校数和招生人数都已占据了我国高等教育的半壁江山。

日前，教育部颁布的《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中提出要积极推行与生产劳动和社会实践相结合的学习模式，把工学结合作为高等职业教育人才培养模式改革的重要切入点，带动专业调整与建设，引导课程设置、教学内容和教学方法改革。

高职（高专）院校开展工学结合教学模式后，在课程设置与教学内容及教学方法上必将导致较大的调整，学生在一段时间内要在学院内外各类实训基地实习，包括体育课在内的基础公共课程的教学时数、教学内容甚至教学地点都可能发生变化，这些为高职（高专）体育教学提出了新的命题。

为了更好地反映当前高职（高专）公共体育教学的实际需求，适应高职（高专）学生的体育学习特点，强化学生职业素质养成，培养终身体育思想，我们组织编写了本教材。

## &lt;&lt;新编高职高专体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

理论·人文第一章 体育——人类特殊文化现象第一节 体育的产生第二节 社会变迁与体育第三节 现代体育与人的发展第二章 健康——人类追求永恒目标第一节 建立科学的健康观第二节 体能与健康第三节 营养与健康第三章 运动——身心健康必要保障第一节 高职(高专)学生的身心特点第二节 体育锻炼对人体机能的影响第三节 体育锻炼对心理健康的影响第四节 体育锻炼对社会适应的影响第五节 职业与高职体育教育第四章 科学——体育锻炼原则、方法与评价第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼的方法第三节 体育锻炼效果评价第四节 国家学生体质健康标准(简介)第五章 安全——体育运动首要前提第一节 运动负荷与疲劳第二节 运动损伤的预防与处理第三节 运动保健与康复第六章 更快、更高、更强——奥林匹克崇高理想第一节 奥林匹克的文化内涵第二节 奥林匹克运动与中国运动·技能第七章 运动之母——田径运动第一节 田径运动简介第二节 体能训练方法第八章 对抗竞争——球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第九章 时尚生活——休闲体育第一节 形体健美与健美操第二节 体育舞蹈第三节 瑜伽第四节 台球运动第五节 高尔夫运动第六节 轮滑运动第十章 民族瑰宝——武术与搏击第一节 初级剑第二节 太极拳第三节 太极功夫扇第四节 跆拳道第五节 自由搏击第十一章 挑战自我——生存生活技能第一节 游泳运动第二节 定向运动第三节 拓展训练附录：《国家学生体质健康标准》主要参考文献

## 章节摘录

插图：2. 体育锻炼能够促进协作能力的提高协作能力的高低，是科学技术飞速发展、知识爆炸时代，个人用有限的精力和时间，去完成无限的工作或事业能否成功的基本能力之一。

在目前各学科明显呈现既高度分化又相互渗透，既高度综合又纵横交错的新形势下，各项科学研究和研究成果的形成，也越来越趋向于向学科交叉综合的方向发展。

因此，要求每一个参与者必须具备与他人协作的能力。

体育锻炼以其特有的交往方式，培养着每一位锻炼者的协同配合能力、待人接物能力、豁达坦荡的心胸和忍辱负重的涵养。

在人际交往中，良好的协作能力是奠定人们走向未来成功的阶梯和基础。

（二）体育锻炼可以培养社会需要的个性体育的重要功能之一，就是能对人的有机体施加影响，它不仅能影响到人体的生理机能，还能影响心理健康，促进身心的发展。

在以上两个功能的基础上，现代体育还能作为社会教化的手段来促进人的个性形成与发展。

个性是指个人在自身生理和心理素质的基础上，在一定社会环境条件下，通过实践锻炼和陶冶，逐步形成的观念、态度、习惯和行为。

它是个人比较稳定的心理素质和社会行为特征的总和，是个人能否适应社会或能否被社会接受的关键因素。

个性心理特性包括能力、气质和性格等内容。

其中决定个性的重要因素是性格。

人的性格多种多样，有的人热情、坚定、果断，有的人冷漠、动摇、懦弱，有的人固执、自信、骄傲，也有的人优柔、谦和、自卑。

但不管哪一种性格的形成，都与体育锻炼有着密切的关系。

1. 体育锻炼对人的个性形成具有调整功能体育锻炼需要有体力、智力、情感和行为的参与，同时还要求参与者有较高的体能和技能的投入。

因此，在参加每次的体育锻炼中都要求参与者挑战自己，向更高的目标迈进。

正是由于这一过程和感受的出现，使得每一位锻炼者在锻炼过程中有许多机会发现自己个性中的优点，找到自己的不足，并决定采用何种方式巩固提高自己的长处，克服改进自己的短处。

大学生可以通过体育锻炼形成正确的自我意识、自我发现和自我改造的过程，进而形成和发展个性以及实现人的社会化过程。

2. 体育锻炼对人的个性形成具有约束作用每一位参加集体项目的人，都不同程度地接受着团队活动的约束与限制，接受着团队活动的督促与激励，也就是说体育锻炼促使着每一位参加者不断适应群体的需要。

其中不仅是技术的、技能的，而且还包括精神的。

优异者将得到赞扬和激励，反之，则会受到贬斥和忽视。

体育锻炼者正是为了取得与自己相适应的地位而不遗余力。

在群体活动中，不遵守群体规范的行为，可能要受到比较严厉的制裁或惩罚。

为了与群体保持一致，体育锻炼者总是心甘情愿地接受来自群体的约束。

这些约束迫使成员不得不改变自己的某些特性。

<<新编高职高专体育教程>>

编辑推荐

《新编高职高专体育教程(第2版)》：高职高专公共体育教材

<<新编高职高专体育教程>>

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:<http://www.tushu007.com>