第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787209049566

10位ISBN编号：7209049568

出版时间：2009-8

出版时间：山东人民出版社

作者：赵美芹，焦方芹　主编

译者：焦方芹

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

内容概要

为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，保证《全民健身计划纲要》的全面实施，积极响应教育部、国家体育总局、共青团中央发出的从2007年开始，结合《学生体质健康标准》的全面推行，在全国各级各类学校中广泛深入开展“阳光体育运动”的号召，全面提高当代大学生的综合素质，使他们学会自学自练、自娱自乐、自测自评的科学锻炼手段，使高校体育教育真正为社会的物质文明和精神文明服务，我们根据高职高专学生的特点，编写了这本适合高职高专院校体育教学用的《体育与健康》教材。

本教材以“健康第一、达标争优、强健体魄”为理念，牢牢把握“充分发展学生的个性，极大地激发学生对体育课的主动性和积极性”的指导思想，以“更好地培养学生的健康意识及在体育项目上的各种技能”为宗旨，以达到“提高终生锻炼的能力，从而能更好地实现素质教育”为目的。

本教材的特点有如下几方面：　一、本教材在编写过程中，时刻抓住职业教育的特点，改变传统的以运动技术教学为中心的教学方式，逐渐向“健身体育”、“终身体育”的方向发展，以尽快适应现代社会人才培养和快节奏工作、生活的需要。

二、本教材是根据高职高专学生身体发育特点和心理发展要求，集知识、健身、娱乐、科学、实用为一体的体育教科书。

三、本教材内容充实、文笔流畅、图文并茂、通俗易懂，适合高职高专学生的知识层次，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学、技能性强、易于掌握、易于操作的特色。

四、本教材的编写者中，既有教学经验丰富的中年教师，也有许多来自教学一线的青年教师。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　体育与健康概述 第一节　体育的概述 第二节　健康的概述第二章　体育保健与运动处方 第一节　体育锻炼中的卫生常识 第二节　常见的运动损伤与简易处置 第三节　运动性疾病的产生原因、处置与预防 第四节　运动处方第三章　体质测定与自我评价 第一节　《国家学生体质健康标准》实施办法 第二节　《国家学生体质健康标准》评价指标与分值 第三节　《国家学生体质健康标准》的测试方法 第四节　体质状况的自我评价第四章　奥林匹克运动会　第一节　奥林匹克运动会的起源、兴起与发展　第二节　奥林匹克运动会对社会的意义　第三节　中国与奥林匹克运动第五章　田径运动　第一节　跑　第二节　跳跃　第三节　投掷　第四节　田径规则与裁判法第六章　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　网球运动第七章　体操与健美运动 第一节　竞技体操 第二节　健美运动 第三节　健美操运动第八章　武术运动　第一节　拳术　第二节　二十四式简化太极拳　第三节　太极扇第九章　休闲运动 第一节　轮滑运动 第二节　游泳运动 第三节　瑜伽

章节摘录

插图：击球动作：截击球是一个短暂的撞击动作，网拍后引动作小，不要过肩，大小臂之间不要大于90度，后引时要使肘领先小臂和拍子。
击球点要处在身前。
如果球落在体侧或身后，就变成挡球了，完全失去了控制球的能力；若击球点太靠前，就回去够球，结果是拍子向前下方挥动，造成击球下网或失掉重心。
击球点高度应以眼睛高度为佳。
6.高压球判断来球后，迅速侧身，抬头看球，用交叉步或短促垫步向后移动，同时左手高举指向来球，右手在体前抬肘举拍。
右肩后转，迅速抬起肘部，前臂与地面平行，拍头垂于背后。
击球时，通过转肩带动手臂，向上做鞭打动作，击球瞬间，手腕要做有力地扣击，手臂、手腕和球拍在一条直线上，身体稍前倾。
击球后，扣腕动作继续，让球拍绕过身体，在身体左下方结束，并使拍头指向身后围网。
7.挑高球挑高球就是把球向高空挑起，在网球比赛中对手占领了网前、自己又无机会破网的情况下，经常使用挑高球的方法，目的是迫使对方回到后场，进行过渡。
正手和反手挑高球与场地击球的技术一样，都需要东方式握拍法。
站立位置和姿势也和地面击球相同。
挑高球的方法与一般正手和反手的场地击球类似，不同的是球拍拿到球下面去挑打。
挑打后球拍的跟踪动作，远远高于普通的地面平击球，同时球拍要与在空中向上飞行的球保持在一条直线上。
球拍面接触球的斜角与普通平击球也有差别。
根据挑高球的性质，分为防守型挑高球和进攻性挑高球，在不同情况下运用。
8.放小球放小球时，动作应尽量隐蔽，使对方无法判断，后摆和前挥动作要和正反拍侧旋球完全一样，球拍在球的飞行路线上及早向后摆起。
虽然放小球的后摆动作不需要很大，但需要给对方制造一个好像打深球的假象，不管是打斜线球还是直线球，准备动作都一样。
放小球是在网球拍接触的瞬间放松手腕，用拍面轻轻削击球的侧下部，拍面大约以45度的开角从球的侧下方滑动，使球产生侧下旋.击球后没有随挥动作，使球落地后反弹很低。
三、网球基本战术1.上网型积极创造一切机会和条件上网后，在空中截击来球，利用速度与落点变化造成对方还击的困难，甚至失误。
这种打法积极主动，富有攻击性，但略带冒险性。

编辑推荐

《体育与健康》内容充实、文笔流畅、图文并茂、通俗易懂，适合高职高专学生的知识层次，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学、技能性强、易于掌握、易于操作的特色。

第一图书网, tushu007.com

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