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：9787563921157

10位ISBN编号：756392115X

出版时间：2009-7

出版时间：王蕾 北京工业大学出版社 (2009-07出版)

作者：王蕾 编

页数：277

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

前言

中共中央[2007]7号文件《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中明确指出：“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。
”并明确提出：“进一步加强青少年体育、增强青少年体质，对于全面落实科学发展观，深入贯彻落实党的教育方针，大力推进素质教育，培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人，具有重要意义。
”根据上述文件精神，我们依据《全国普通高校体育课程教学指导纲要》，组织编写了本教材，作为全国高职高专学校体育课程的教学（学生）用书。
本教材从高职高专学校的体育教学实际出发，以育人为宗旨，以培养学生“健康第一”的体育意识、提高体育运动能力、养成健康良好的生活习惯为目的，深入浅出地论述了体育.与人生、体育科学的基本原理，讲解了保健康复的体育手段与运动处方，简明扼要地介绍了增强体质、发展身体基本活动能力的体育手段与方法，常见运动项目的基本技术和战术的练习方法，以及余暇和社交活动中的体育内容。
本教材力求能够适应不同基础学生的运动兴趣需要，力争做到通俗易懂，可操作性强，希望它能成为同学在校学习期间以及今后生活、工作中的“良师益友”。
本教材由大连工业大学长期从事体育课教学的部分教师编写。
大连工业大学体育教学部副教授王蕾担任主编，大连工业大学体育教学部讲师黄文胜、杨洲任副主编。
王蕾编写第一章，第三章，第四章，第五章的第一、二、三节和第十一章的第一、三节；黄文胜编写第五章的第四、五、六、七节，第六章，第九章和第十章；杨洲、王蕾共同编写第二章、第七章、第八章和第十一章的第二节。
本书在编撰过程中，参考了一系列的相关文献和资料（已在书后列出），并借鉴了互联网上的一些信息，请恕不能一一列明，在此一并表示感谢。
由于时间仓促，编者水平有限，本教材在内容、文字等方面均有很多不完善之处，恳请广大读者批评指出，以便今后修订、完善。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《体育与健康》是高职高专公共课系列教材中的体育与健康课程教材。
《体育与健康》以体育与健康为主线，分两部分讲述了体育基础理论和运动实践的相关知识。
体育基础理论部分包括体育与人生、体育与健康和养生与保健的内容。
运动实践部分包括基础运动、球类运动、民族传统运动、健美运动、体育舞蹈、水上运动、冰雪运动以及回归自然、挑战自我的运动等内容。
《体育与健康》具有很强的通用性和实用性，可作为高职高专院校的教材使用，也可作为体育爱好者自我锻炼、自我提高的指导用书。

<<体育与健康>>

书籍目录

上编 体育基础理论第一章 体育与人生第一节 体育——生存的需要一、体育源于生存需要二、体育对生存需要所起的作用第二节 体育——健康生活方式的需要一、生活方式与体育二、体育对生活方式的作用第三节 体育——人性教育的需要第四节 体育欣赏一、运动中美的内容二、如何欣赏运动美复习思考题第二章 体育与健康第一节 健康的内涵一、健康的内涵二、健康的标志三、健康的关键因素四、健康的生活方式第二节 体育肩负的健康使命一、 体育锻炼对生理健康的影响二、体育锻炼对心理健康的影响第三节 科学锻炼的原则和方法一、科学锻炼身体的原则二、科学锻炼身体的方法第四节 体质健康的自我评价一、体质与健康二、身体形态的测试与评价三、身体机能的测试与评价四、身体素质的测试与评价复习思考题第三章 养生与保健第一节 中国传统养生一、中国传统养生的内涵二、中国传统养生的内容第二节 营养保健一、营养的含义和功能二、营养素及其功能三、肥胖形成的原因四、科学减肥的方法第三节 运动损伤一、运动损伤发生的原因和预防措施二、运动损伤的急救三、常见运动损伤的简易处理第四节 疲劳的产生与消除一、疲劳的含义和种类二、脑力劳动疲劳三、运动性疲劳第五节 运动处方一、运动处方的由来和含义二、运动处方的分类三、制定运动处方的步骤四、运动处方的内容五、制定运动处方的原则和注意事项六、运动处方举例复习思考题下编 运动实践篇第四章 基础运动第一节 田径运动一、提高人类生存能力需要基础体育运动二、田径运动的价值三、如何观赏田径运动四、发展力量素质的练习方法五、发展灵敏、速度素质的练习方法六、发展柔韧性素质的练习方法七、发展耐力素质的练习方法第二节 体操运动一、概念和起源二、体操的实用价值三、练习方法第五章 球类运动第一节 足球——“ 世界第一运动一、足球运动的价值和魅力二、足球运动的欣赏三、足球基本技术四、足球运动基本战术五、足球运动的术语第二节 篮球——大学生最喜爱的运动一、篮球运动的内涵与魅力二、篮球运动的起源和发展趋势三、篮球运动的欣赏四、篮球基本技术五、攻防谋略第三节 排球——令国人骄傲的运动一、排球运动的特点二、排球技术三、排球战术四、阵容的配备五、交换位置六、个人战术七、自我练习方法第四节 乒乓球——为国人争光的运动一、基本技术和练习方法二、比赛规则及方法第五节 网球——极富乐趣的运动一、基本技术二、练习方法三、规则简介四、网球常识第六章 民族传统运动第一节 武术一、武术运动的分类二、武术运动的特点及作用第二节 初级长拳一、初级长拳的特点二、初级长拳的基本功部分三、初级长拳套路部分第三节 太极拳一、太极拳的特点二、简化太极拳套路部分第四节 散打一、散打概述二、散打比赛规则第七章 健美运动第八章 体育舞蹈第九章 水上运动第十章 冰雪运动第十一章 回归自然、挑战自我的运动

章节摘录

插图：抛球：左手将球轻轻抛起在体前右侧，离手高约20厘米。
在抛球前右臂伸直，以肩为轴向后摆动。
击球：借右脚蹬地力量，身体重心随着右手向前摆动击球而移至左脚上。
在腹前以全手掌（或掌根）击球的后下方。
手触球时，手指、手腕紧张，手成勺形，吻合球。
击球后，随着重心前移，迅速进场比赛。
正面下手发球的动作要领是：抛球刚离手，摆动肩为轴，击球不屈肘，全手掌击球。
2.正面上手发球正面上手发球包括以下动作：准备姿势：面对球网，两脚自然开立，左脚在前，左手托球于身前。
抛球：用抬臂和手掌平托上送，将球平稳地垂直抛于右肩的前上方，高度适中。
挥臂击球：抛球的同时，右臂抬起，屈肘后引，肘与肩平，上体稍向右侧转动，击球时，利用蹬地，使上体向左转动，同时收腹，带动手臂挥动。
在右肩上方伸直手臂的最高点，用全掌击球的中下部。
击球时，手指自然张开吻合球，手腕迅速做推压动作，使球呈上旋飞行，击球后，随着重心前移，迅速进场比赛。
正面上手发球的动作要领是：送抛右肩前上方，高度离手约一米，转体收腹带手臂，弧形鞭打用力量；全掌击球中下部，手腕推压上旋强。
3.勾手大力发球勾手大力发球需要用全身的爆发力和协调性，包括以下动作：准备姿势：身体侧对球网，两脚自然开立，左手持球于胸前。
抛球：左手采用托送动作，将球平抛在左肩前上方，约一米。
挥臂击球：在抛球的同时，两腿弯曲，上体顺势向右倾斜，并稍向右移动，右臂随着向右侧后方摆动，重心右移。
击球时，右脚蹬地转体发力，带动右臂做直臂弧形挥动，重心移回左脚。
手臂在伸直的最高点、右肩的前上方击球。
手指手腕用力勾住球，以全手掌击球的中下部，并用力屈腕推压球，使球呈上旋飞行，击球后，随着重心前移，迅速进场比赛。
勾手大力发球的动作要领是：抛球一米左上方，蹬地转体发力强，带动手臂弧形摆，勾手上旋加力量。
发球技术还有很多，比如进攻力量较强的跳起发球、勾手发飘球等。
（三）垫球垫球是用手臂从球的下部，利用球的反弹力向上击球的技术动作。
它的基本技术简单易学，便于初学者掌握。
但要熟练运用还需要平时多练习。

后记

体育课是普通高等院校学生的必修课。
为了更好地贯彻落实《中华人民共和国体育法》和《中华人民共和国教育法》的精神，保证普通高等院校体育课的开设，帮助大学生学习和掌握体育基础理论、基本知识和运动技能，增强“健康第一”的意识，培养顽强拼搏、勇于进取和集体主义精神，全面提高大学生的综合素质，我们在总结多年体育课教学实践的基础上，编写了这本《体育与健康》。
本教材以马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和“科学发展观”为指导，以国家教育部颁发的《全国普通高等学校体育教学指导纲要》为依据。
在编写过程中，我们认真总结了体育课教学的实践经验，研究了部分高校组织实施体育课教学的现实情况，广泛参考了现行各种版本的体育课教材和体育教育教学理论发展的新成果，力求使教材具有科学性、系统性、适用性、可读性。
本教材在遵循教学大纲要求的基础上，结合了高校组织实施体育课教学的现实情况，兼顾系统的体育教学与大学生的阅读兴趣。
在教材内容的安排上，我们注重理论体系的系统性和科学性，把体育内涵和理念的历史演变与当前国内外发展趋势反映到教材中，并根据大学生的阅读兴趣，将基础的运动技能、战术配合和最基本的相关运动竞赛规则编入教材，供大学生在课外阅读，力求满足大学生自学、自练的需要。
本教材在编写中，参考了许多专家学者的新成果，在此，特致以诚挚的谢意！
同时，由于我们的学识水平有限，教材中难免会有不妥之处，恳请专家和广大读者批评指正，以利进一步修订完善。

编辑推荐

《体育与健康》是由北京工业大学出版社出版的。

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