第一图书网, tushu007.com

<<新高职高专体育教程>>

图书基本信息

书名：<<新高职高专体育教程>>

13位ISBN编号：9787802433090

10位ISBN编号：7802433096

出版时间：2011-10

出版时间：中航出版传媒有限责任公司

作者：温建勇，徐文博，吴金文　主编

页数：181

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

本书共分8个部分，依次介绍了高等职业院校体育课及课外延伸所需内容。
其中，第1部分分别介绍了体育与健康、体育与人文素质、体育与高等职业教育、体育卫生与生命安全等内容，第2部分－第8部分依次介绍了篮球、排球、足球等大球运动，乒乓球、羽毛球、网球等小球运动，健美操、体育舞蹈与瑜伽等塑身运动，武术与太极拳等传统体育运动，滑冰与滑雪等冰雪运动，体能训练与运动处方，定向越野和拓展训练等。
此外，附录中介绍了国家学生体质健康标准.
本书视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性和科学性为一体的教材，可作为各高等职业院校的体育教材。

第一图书网, tushu007.com

<<新高职高专体育教程>>

书籍目录

项目一　体育——人类发展进程的基石
一　体育与健康
(一)健康的概念
(二)衡量健康的标准
(三)体育对健康的促进
二　体育与人文素质
(一)人文素质的内容
(二)关于人文教育
(三)现代社会对人的需求
(四)体育对人文素质的促进
三　体育与高等职业教育
(一)学校体育的目的和任务
(二)学校体育的组织形式
四　体育卫生与生命安全
(一)注意做好准备活动和整理活动
(二)运动饮水和饮食卫生
(三)运动衣着与环境卫生,
(四)运动时的自我监督
(五)运动中常见的生理反应及其处理
(六)运动损伤
项目二　大球运动
一　篮球
(一)基本技术
(二)基本战术
(三)比赛规则
二　排球
(一)基本技术
(二)基本战术
(三)比赛规则
三　足球
(一)基本技术
(二)基本战术
(三)比赛规则
项目三　小球运动
一　乒乓球
(一)基本技术
(二)基本战术
(三)比赛规则
二　羽毛球
(一)基本技术
(二)基本战术
(三)比赛规则
三　网球
(一)基本技术
(二)基本战术

(三)比赛规则
项目四　塑身与健美操
一　健美操
(一)基本动作
(二)套路
(三)健美操的竞赛规则
二　体育舞蹈
(一)体育舞蹈的分类
(二)体育舞蹈的常用术语
(三)体育舞蹈的基本动作
(四)摩登舞
(五)华尔兹的基本舞步
(六)拉丁舞
(七)伦巴的基本舞步
三　瑜伽
(一)瑜伽的起源
……
项目五　民族体育与防身
项目六　冰雪运动
项目七　体能训练与运动处方
项目八　休闲与拓展
附录　国家学生体质健康标准

章节摘录

版权页：插图：①上体微右转。
同时右手由腰侧向右上方划弧至手与肩同高，掌心斜向上，右臂微曲。
左臂自然置于体前，腕与肩同高，手心向下。
目视左手。
②左脚收至右脚内侧，脚尖点地。
同时右手曲臂置于右胸前，掌心翻转向下。
左手划弧下落，曲肘置于腹前，掌心翻转向上，与右掌相对成抱球状。
目视右手。
⑧上体微左转，左脚向左前方迈出一步，脚跟着地。
同时两手开始前后分开。
目视前方。
④上体继续左转，重心前移，左脚全脚掌着地，左腿曲膝成左弓步。
左臂半曲于体前棚架，腕与肩同高，掌心向内。
右手向下划弧按于右胯旁，指尖向前。
目视左手。
⑤上体稍左转。
左手向左前方伸出，掌心转向下，同时右臂外旋，右手经腹前向上、向前划弧至左前臂内侧，掌心向上。
目视左手。
⑥上体右转，重心后移，右腿曲膝，左腿自然伸直。
同时两手经腹前向下、向右后方划弧后捋。
右手举至身体侧后方，与头同高，掌心向外。
左臂平曲于胸前，掌心向内。
头随体转，目视右手。

编辑推荐

《新高职高专体育教程》为高职高专“十二五”规划教材之一。

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