

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787562455325

10位ISBN编号：7562455325

出版时间：2011-1

出版社：重庆大学出版社

页数：338

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《体育与健康》

## 内容概要

《体育与健康(南方版)教学参考书》贯彻新的教育理念。坚持“健康第一、终身体育”的指导思想，更加重视提高中职学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平；通过体育课程，改变中职学生的体育行为方式，使他们在价值观念、身体健康、生活能力等方面能适应现代社会的变化；教师在体育课堂中，应倡导主体化、个性化、民主化教学，以促进中职学生的人格的健康发展。

# 《体育与健康》

## 书籍目录

第1部分 基础模块	1 健康教育专题讲座	1.1 健康生活方式及疾病预防	1.1.1 概述
	1.1.2 培养健康的生活方式	1.1.3 戒烟限酒的必要性	1.1.4 将健康生活方式融入日常生活
	1.1.5 疾病预防	1.1.6 十大垃圾食物与对应的疾病	1.1.7 测一测自己生活方式的健康程度
	1.2 营养、膳食与身体健康	1.2.1 概述	1.2.2 营养及营养素的概念
	1.2.3 各种营养素的来源及生理功能	1.2.4 合理营养, 平衡膳食	1.2.5 问卷调查
	1.3 体育锻炼与身体健康	1.3.1 概述	1.3.2 身体健康的概念
	1.3.3 体育锻炼提高身体健康的机制	1.3.4 有氧运动	1.4 体育锻炼与心理健康
	1.4.1 概述	1.4.2 心理健康的概念	1.4.3 体育锻炼促进心理健康的机制
	1.4.4 体育锻炼调节心理状态的方法	1.4.5 “体育锻炼与心理健康”的教与学	1.5 运动安全与防护
	1.5.1 概述	1.5.2 运动安全的保障措施	1.5.3 运动性疾病的预防及处理
	1.5.4 运动损伤的预防及处理	1.5.5 运动保健按摩方法	2 田径运动
	2.1 概述	2.2 跑	2.2.1 短距离跑
	2.2.2 中、长距离跑	2.3 跳	2.3.1 跳远
	2.3.2 跳高	2.4 投掷(铅球)	2.5 田径运动的教学评价
	2.6 组织小型田径运动会	2.6.1 田径运动会的组织工作	2.6.2 田径运动会次序册的编排步骤及注意事项
	2.6.3 田径运动竞赛的编排	2.6.4 田径运动会的其他工作	2.7 田径运动规则简介
	.....	第二部分 拓展模块	参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：4) 脚尖挑踢（绷踢）此法是毽球或花毽的基本动作中较难掌握的一种踢法。因在教学时要求学生全身协调、放松，注意力集中，稍低头。球踢起的高度一般为40~60厘米。教师引导学生注意观摩，先看后练，并在观摩、练习过程中加强与沟通能力的培养。（1）动作要点：膝关节伸直，脚背向上屈，将脚尖及时准确插入球下。它的特点是在毽球即将落地时伸出脚（向上勾脚尖），用脚第二、三趾趾跟部位将球挑起。（2）易犯错误和纠正方法易犯错误：膝关节未伸直，致挑踢球高度不够。纠正方法：勾脚尖，伸膝动作练习。持球下落，勾脚尖用力挑起毽球。开始练习时挑踢一次用手接一次，体会踢球部位和力度，两脚轮换进行。稍熟练后接同伴或教师抛出的毽球。

### 11.3.3 毽球的进攻技术

凌空踢球 凌空踢球是网毽比赛时常用的一种进攻技术。它的特点是脚接触球的点在网上方，击出的球速度快，攻击性强，但它对运动员的柔韧性、弹跳力要求较高。在学生还没有一定基础的情况下，在教学中一般不要求学生进行练习，以避免学生盲目模仿造成伤害。（1）动作要点将球抛至身体一侧，起跳后身体向另一侧倾斜（面对球网），以大腿带动小腿，脚面绷直，用脚趾部位将球击过网。此法主要用于发球。脚接触球点高，球落点下沉，球速快。（2）易犯错误和纠正方法易犯错误：踢球用不上劲，判断空中脚与毽球的接触点不正确；踢球时身体未随动作扭转。纠正方法：凌空踢吊球，体会动作；在教师的提示下做练习，注意身体与动作协调配合。

### 2) 脚前掌拍压球（蹬踏扣球）

蹬踏扣球是网毽比赛最常用的一种进攻得分手段，踢球者将踢球腿踢到最高位置，脚底向上，用前脚掌将毽球扣向对方场地。它的特点是击球点高，扣球力度大，对方防不胜防。在教学中教师应始终强调柔韧性是打好网毽比赛的关键，并在有条件的情况下请专业队到校作访问比赛，或将学生带出去与毽球高手们“过过招”，让学生感受毽球运动的魅力，并认真练好球、压好腿。

# 《体育与健康》

## 编辑推荐

《体育与健康(南方版)教学参考书》：中等职业教育课程改革国家规划新教材

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)