

《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：9787312023491

10位ISBN编号：7312023495

出版时间：2010-8

出版社：中国科学技术大学出版社

页数：292

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

《新编高职高专体育教程》

前言

近年来，我国高等职业教育蓬勃发展，为现代化建设培养了大批高素质技能型专门人才，对高等教育大众化做出了重要贡献。高等职业教育作为高等教育发展中的一个类型，肩负着培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能人才的使命，在我国加快推进社会主义现代化建设进程中具有不可替代的作用。随着我国走新型工业化道路、建设社会主义新农村和创新型国家对高技能人才要求的不断提高，高等职业教育既面临着极好的发展机遇，也面临着严峻的挑战。作为高等职业教育教学计划内基本课程之一的体育教学，其目的是通过合理的体育教学和科学的体育锻炼增强学生的体育意识，提高体育运动能力，养成体育锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。通过体育教学实现体育的五个领域的目标，即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。在教学中培养学生的社会适应性，教育学生树立终身体育理念，树立“健康第一”的指导思想，提高自我锻炼能力，增进交流沟通，培养团队协作精神，更好地为社会服务。目前安徽省高职院校还没有统一的“体育与健康”规划教材。我认为本书是一本比较适合高职学生的教学用书，理由如下：其一，本书在编写过程中参阅了人教版、高教版和体育院校使用的多本通用体育教材，结合高等职业教育的培养目标、人才培养模式和专业特点，对教学内容进行了有针对性的选择与删减，有利于改革体育教学方法和手段，融“教”、“学”、“练”、“自学”于一体，易于学生能力的培养，符合高职教育培养模式。其二，本书包括田径、篮球、排球、足球、乒乓球、武术、健美操等项目，每个项目内容的选择都是根据安徽省高职院校的体育设施和近年来高职体育教学实践，总结成功与失败的经验而进行取舍的。内容的取舍基本遵循了四个原则：有利于学生健康；有利于终身体育；有利于学生接受；符合高职院校体育教学资源的现状。在教学过程中，体育教师可以根据学生不同专业的特点选择不同的项目进行教学；不同层次和差异的学生也可进行参考和自学，为终身体育和继续发展奠定良好基础。

《新编高职高专体育教程》

内容概要

《新编高职高专体育教程》主要内容包括体育与健康、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、健美操、体育舞蹈、武术、瑜伽和《国家学生体质健康标准》。根据全国职教会议精神，《新编高职高专体育教程》主要采用“项目导向，任务驱动”的方式加以编写，注重实践，理论辅助，适合作为高职院校学生用书，也可供其他读者参考。

《新编高职高专体育教程》

书籍目录

序前言项目一 认知体育和健康 知识一 体育 知识二 健康 知识三 运动损伤 知识四 体育医疗项目二 田径 任务一 短跑 任务二 中长跑 任务三 接力跑 任务四 跳高 任务五 跳远 任务六 推铅球项目三 篮球 任务一 移动技术 任务二 运球技术 任务三 传接球技术 任务四 投篮技术 任务五 持球突破技术 任务六 防守技术 任务七 争抢篮板球技术 任务八 攻守战术基础配合 任务九 长传快攻与防守长传快攻战术 任务十 “2-1-2”区域联防与“1-3-1”进攻联防项目四 排球 任务一 准备姿势与移动 任务二 发球 任务三 垫球 任务四 传球 任务五 扣球 任务六 拦网 任务七 实用战术项目五 足球 任务一 踢球的5个环节与各种脚法 任务二 接球 任务三 运球 任务四 头顶球 任务五 基本战术项目六 乒乓球 任务一 乒乓球基本准备部分 任务二 发球技术 任务三 接发球技术 任务四 推挡球技术 任务五 攻球技术 任务六 搓球技术 任务七 削球技术 任务八 弧圈球技术项目七 健美操 任务一 健美操基本动作 任务二 健美操大众锻炼标准测试套路一级、二级 任务三 健美操创编 任务四 健美操形体训练项目八 体育舞蹈 任务一 认知体育舞蹈 任务二 体育舞蹈实践练习项目九 武术 任务一 武术基本功 任务二 实践练习1——简化太极拳 任务三 实践练习2——初级长拳(三路) 任务四 实践练习3——初级棍术项目十 瑜伽 任务 认知瑜伽实践知识附录 田径竞赛规则和田径运动简介 篮球运动简介、规则及裁判法 排球运动简介、规则及裁判法 足球运动简介、规则及裁判法 乒乓球运动简介、规则及裁判法 健美操运动简介、比赛规则 体育舞蹈简介 武术运动简介 瑜伽简介 国家学生体质健康标准参考文献

章节摘录

插图：（1）为国增光，提高民族、国家威望和地位。随着竞技体育的发展，竞技场被称为没有炮火的金牌争夺之战场。当今，金牌在某种意义上是国家力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。中国在柏林第11届奥运会上没有取得好成绩，在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”，国家的威望因此大受贬损。随着中国经济实力的增强，中国体育健儿在奥运会上的成绩越来越出色，在2008年北京奥运会上一举夺得金牌数目第一的桂冠，成为世界体育强国，这大大激励了民族意识，振奋了民族精神，提高了中华民族的威望和国际地位。（2）加强爱国主义教育，增强民族凝聚力。目前，一些国际体育大赛在国民心中有着巨大的影响，某些赛事吸引了千百万人甚至整个民族的关注，全国上下，万众一心，为之呐喊、助威，在比赛和加油的过程中，民族精神得以升华，爱国热情得到激发。（3）改善和促进国家间的关系，增进友谊。体育可以促进各国人民相互了解，尤其是现代体育运动的国际化，使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛，相互学习和交流，加强国家间的相互理解和联系，协调和缓和国际关系与冲突，对维护世界和平起着十分重要的作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。如第31届世界乒乓球锦标赛中，我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系，从而实现了互访，为中美建交创造了条件，从而有“小球转动地球”之说。（4）巩固国防，保护国家安全。古代战争是面对面的战争，为了在战争中获胜，人类就利用体育的手段来训练武士。当今时代，由于尖端武器的发展，更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能，这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此要对士兵进行全面而严格的体能训练，提高士兵身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防，保护国家安全的军事作用。

《新编高职高专体育教程》

编辑推荐

《新编高职高专体育教程》是高职高专体育课程精品教材。

《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：www.tushu000.com