

# 《高中》

## 图书基本信息

书名：《高中》

13位ISBN编号：9787506664516

10位ISBN编号：7506664518

出版时间：2012-4

出版社：中国标准出版社

页数：437

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)

## 内容概要

《体育与健康课程教学案例丛书:高中 教学案例精选》共分为上篇《体育与健康》课程理论、下篇体育教学实践两部分，主要内容包括：高中体育与健康课程性质和基本理念、高中体育与健康课程的实施等。侧重于研讨如何激发学生的学习兴趣，如何使学生体会体育学习的过程和掌握学习的方法，如何创设适宜的教学情景，以满足学生个性化学习和发展的需求，使学生达到身体、心理及社会适应等方面的整体健康目标。在上述内容中突出教师操作层面，提供了一定的范例供教师在教学中参考。教师可结合本地区与学校实际，结合学生的具体情况进一步完善、发展和创新。

## 书籍目录

### 上篇 《体育与健康》课程理论

#### 第一章 高中体育与健康课程性质和基本理念

#### 第二章 高中体育与健康课程的实施

##### 第一节 高中体育与健康课程教学的原则

##### 第二节 高中体育与健康课程教学方法

##### 第三节 高中体育与健康课程的系列与模块

### 附件：北师大二附中高中体育与健康新课程教学改革探索与思考

#### 第三章 体育与健康知识

##### 第一节 高中生的身心发育特点与体育锻炼

##### 第二节 健康新概念

##### 第三节 体育锻炼的卫生要求

##### 第四节 营养与健康

##### 第五节 常见运动损伤及康复治疗方法

##### 第六节 运动中常见生理反应与处置

### 下篇 体育教学实践

#### 第四章 田径运动

##### 第一节 短距离跑

##### 第二节 接力跑

##### 第三节 中长距离跑

##### 第四节 跨栏跑

##### 第五节 背越式跳高

##### 第六节 挺身式跳远

##### 第七节 推铅球

#### 第五章 体操运动

##### 第一节 技巧

##### 第二节 双杠

##### 第三节 单杠

##### 第四节 支撑跳跃

#### 第六章 球类运动

##### 第一节 足球

##### 第二节 篮球

##### 第三节 排球

##### 第四节 乒乓球

#### 第七章 武术运动

##### 第一节 形神拳

##### 第二节 刀术

##### 第三节 太极拳

#### 第八章 新兴体育运动

##### 第一节 轮滑

##### 第二节 跆拳道

##### 第三节 腰旗橄榄球

##### 第四节 珍珠球

### 主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：脚背正面停空中球 停球前，身体面对来球，支撑腿微屈维持身体平衡，停球腿屈膝抬起，小腿前伸主动迎球，用脚背正面接触球的底部，当脚背触球前的一刹那，小腿下撤以缓冲来球的力量，同时膝关节和踝关节放松，将足球停留在体前适当的位置。大腿停球 停高球时，判断好来球的落点，面对来球，停球腿大腿抬起，以大腿中部对准足球的落点，在大腿与足球接触的刹那，肌肉适当放松并迅速撤引，使足球落在与下一个动作衔接所需要的位置。停平直球时，面对来球，对准来球的飞行路线，停球腿屈膝前迎，用大腿中部触球，在触球的刹那后撤，使足球落在与下一个动作衔接所需要的位置。胸部停球 挺胸停球时，身体正对来球，两脚前后开立，两膝微屈，上体后仰，重心落在两脚之间，两臂自然张开，微收腹，当足球运行到胸部接触的刹那间，两脚踏地，胸部上挺、憋气，使足球触胸后向前上方弹起，改变运行方向，然后落于体前。收胸停球时，身体正对来球，两脚前后开立，两臂自然张开，重心前移，挺胸迎球，当足球运行至胸部接触前的刹那，重心迅速后移，收胸、收腹以缓冲来球力量，将足球停于体前。（5）重点与难点 重点：判断好来球速度、路线、落点，迎撤缓冲。难点：触球瞬间缓冲来球力量。（6）易犯错误与纠正方法 脚内侧停球 易犯错误：停地滚球时，踝关节过于紧张，后撤的时间掌握不好，使足球反弹出去；停反弹球时，对足球的落点判断不准，使足球漏过或停不稳。纠正方法：讲清动作要领并反复做后撤缓冲的模仿练习，强调踝关节放松。互抛互停反复练习，强调抬脚不要过高或过低。脚背正面停球 易犯错误：踝关节过于紧张，不能缓冲来球力量；脚触球前下撤过早或过晚，使足球反弹出去。纠正方法：做抛接实心球的停球练习，强调踝关节放松；自抛自停反复练习，体会和掌握脚触球前一刹那迅速下撤的时机。脚背外侧停球 易犯错误：停球脚不内翻，身体不会向前移动；停球脚紧张，停球不稳；对足球的反弹方向判断不准，将足球漏过。

## 精彩短评

- 1、还好，书还是不错的！
- 2、不错讲得很好。很详细，受益匪浅

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)