

<<岗位体能与体育训练>>

图书基本信息

书名：<<岗位体能与体育训练>>

13位ISBN编号：9787040285758

10位ISBN编号：7040285754

出版时间：2010-2

出版时间：刘仁民 高等教育出版社 (2010-02出版)

作者：刘仁民 著

页数：217

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>

<<岗位体能与体育训练>>

前言

纵观世界职业教育课程改革与发展的走势，它给我们的启示体现在以下几个方面：第一，职业教育的课程应该从工作岗位、工作任务出发；第二，职业教育要强调能力本位；第三，职业教育要求学校和企业合作，两者是互补的，理论和实践不能分家。

在这里，工作过程很可能是实现这些启示并由此实现职业教育培养目标的一条路径、一个手段、一个结构。

回顾中国职业教育课程改革的历史进程，我们欣喜地看到，“宽基础、活模块”课程、项目课程、德国“学习领域”课程研究，在2008年中国职业技术教育学会举办的“首届职业教育科学研究成果奖”的五个一等奖中占有三席，可见课程在整个职业教育中所处的核心地位，是不可取代的。

工作过程系统化的课程吸收了模块课程灵活性、项目课程一体化的特长，并力图在此基础上实现从经验层面向策略层面的能力发展，关注如何在满足社会需求的同时重视人的个性需求，关注如何在就业导向的职业教育大目标下人的可持续发展问题、教育的本质属性问题。

工作过程特点是：第一，工作过程是综合的。

其综合性表现在三个能力维度的整合，即专业能力、方法能力与社会能力的整合。

第二，工作过程时刻处于运动状态之中。

这指的是具体工作过程中的6个要素，即工作的对象、内容、手段、组织、产品、环境，它们总是在不断变化之中。

第三，工作过程又是相对固定的。

这指的是指导具体工作过程的人的思维过程的完整性是相对稳定的，亦即资讯、决策、计划、实施、检查、评价这6个步骤，始终显性地或隐形地存在于一切人的一切工作过程之中。

所谓职业教育课程内容选择的适度够用，就是要以过程性知识为主，以陈述性知识为辅；或者说，要以经验和策略的知识为主，以事实、概念和理解、论证的知识为辅。

因而，工作过程系统化的课程表述，不是指向学科的子区域，也不是学科的名词或名词词组，而是来自职业行动领域里的工作过程，更多地采用动宾结构或动宾结构倒置的表述。

形象地说，职业教育课程的名称是写实的，而不是写意的。

工作过程系统化课程的体系和结构，可以看成是一个矩阵。

纵向是学习领域，就是课程（假定课程数量为N），遵循着职业成长的规律和认知学习的规律排列；

横向是学习情境，可称之为单元（假定设置M个单元），其相互之间具有平行、递进和包容的关系。

学习情境即单元，可以通过多个看得见、摸得着的载体来实现。

载体的形式可以是项目，也可以是案例、模块、活动和问题等；而载体的内涵则可以是现象、产品、结构、种类等。

如果学习情境平均为M个，那么通过 $N \times M$ 个结构化、系统化的工作过程的设计，就能使学生掌握 $N \times M$ 个系统化的、具体的工作过程。

<<岗位体能与体育训练>>

内容概要

《岗位体能与体育训练》以就业为导向，以提高岗位体能与体育能力为目标，根据高职毕业生就业岗位工作环境和特点，从发展岗位体能和体质健康可持续发展出发，结合工作岗位要求创新非体育健身项目，培养学生掌握体育运动健身技能，提高体能意识，养成体育健身习惯。

《岗位体能与体育训练》将能有效发展体能、令学生喜爱的时尚体育运动项目和非体育项目纳入课程，开发了心肺耐力训练（游泳）、竞争意识训练（篮球）、平衡能力训练（轮滑）、反应能力训练（乒乓球）和岗位体能训练5个学习情境。

通过每个学习情境中的任务单、资讯单、信息单、计划单、实施单、检查单、作业单、评价单、教学反馈单，让学生了解学什么、怎么学，以及各情境的具体要求。

《岗位体能与体育训练》改变了以往教材文字阐述为主的模式，使学生喜欢看、有兴趣，使教学内容容易理解、好掌握。

<<岗位体能与体育训练>>

书籍目录

总论信息单学习情境1：心肺耐力训练(游泳)任务单资讯单信息单1.1 游泳运动健身功能1.2 游泳前的准备与练习1.3 游泳力学知识与原理1.4 下水前的准备活动1.5 蛙泳陆地模仿练习1.6 适应水环境的练习1.7 半陆半水蛙泳腿与手臂动作练习1.8 水中感受蛙泳腿与臂动作1.9 蛙泳完整配合练习1.10 出发与转身练习1.11 水中抽筋处理方法计划单器材清单实施单作业单检查单评价单教学反思单学习情境2：竞争意识训练(篮球)任务单资讯单信息单2.1 篮球运动基本知识2.2 准备活动(篮球操)2.3 熟悉球性练习2.4 传接球技术2.5 运球技术2.6 持球突破2.7 投篮技术2.8 三对三比赛进攻战术基础配合2.9 三对三比赛防守战术基础配合计划单器材清单实施单作业单检查单评价单教学反思单学习情境3：平衡能力训练(轮滑)任务单资讯单信息单3.1 轮滑运动基本知识3.2 学习轮滑前需要准备的器材及用品3.3 站立与控制身体平衡练习3.4 蹲起、移动重心、踏步练习3.5 前后滑动、单脚支撑练习3.6 双轮内、外沿压地站立练习3.7 行走、移步练习3.8 摔倒与站起3.9 停止法练习3.10 轮滑摆臂动作3.11 直道滑行能力练习3.12 转弯与弯道滑行3.13 速度轮滑起跑3.14 轮滑陆地体能素质练习3.15 轮滑训练前的准备活动计划单器材清单实施单作业单检查单评价单教学反思单学习情境4：反应能力训练(乒乓球)任务单资讯单信息单4.1 乒乓球运动健身功能4.2 乒乓球击球的基本原理4.3 乒乓球运动的用品准备4.4 乒乓球运动的准备活动4.5 乒乓球握拍基本方法4.6 乒乓球运动基本姿势4.7 正手攻球4.8 反手推挡球4.9 正手搓球4.10 反手搓球4.11 正手平击发球4.12 反手平击发球4.13 正手发下旋球4.14 反手发下旋球4.15 正手发侧旋球4.16 反手发侧旋球4.17 发球抢攻基本战术4.18 接发球4.19 接发球基本战术计划单器材清单实施单作业单检查单评价单教学反思单学习情境5：岗位体能训练子学习情境1 野外拉练训练任务单资讯单信息单5.1.1 野外拉练训练意义5.1.2 野外拉练前的准备5.1.3 野外拉练实施计划单器材清单实施单作业单检查单评价单教学反思单子学习情境2 肌肉力量训练任务单资讯单信息单5.2.1 人体主要骨骼肌位置图5.2.2 肌肉力量训练基础知识5.2.3 肌肉力量训练的握杠方法，两手握杠距离5.2.4 胸部肌肉力量训练方法5.2.5 背部肌肉力量训练方法5.2.6 腹部肌肉力量训练方法5.2.7 大腿肌肉力量训练方法5.2.8 小腿肌肉力量训练方法5.2.9 三角肌力量训练方法5.2.10 肱二头肌力量训练方法5.2.11 肱三头肌力量训练方法5.2.12 前臂肌力量训练方法5.2.13 肌肉力量训练前的准备活动计划单器材清单实施单作业单检查单评价单教学反思单子学习情境3 岗位体能趣味项目训练任务单资讯单信息单5.3.1 岗位体能趣味项目训练方法5.3.2 岗位体能游戏项目训练方法计划单器材清单实施单作业单检查单评价单教学反思单

<<岗位体能与体育训练>>

章节摘录

插图：1.1.1 三浴同享，娱乐健身在水中游泳能享受到水浴和空气浴、日光浴之乐。

游泳时受到水的浮力、压力、阻力，使人体各部分器官功能得到锻炼，能促进人体新陈代谢。

1.1.2 塑造健美形体游泳时，人体要尽量伸展加长划水动作路线，对矫正驼背、脊椎侧弯有一定作用，由于水的浮力使身体各部位充分放松，使身体非常舒展，肌肉全面均衡发展，能够塑造健美的体型。

1.1.3 滋润皮肤，保持皮肤弹性游泳时，皮肤受到水流的冲压，能促进表皮细胞代谢，水中含有一些有益的物质如微量元素和矿物质，则更能起到滋润皮肤，保持皮肤弹性的作用。

1.1.4 提高血管弹性，增强心脏功能游泳时，血液为了把营养物质和氧气不断输送到各肌肉组织，循环加快，促使血管壁增厚、弹性增强。

心脏通过有力收缩，也得到了很好的锻炼，故经常参加游泳锻炼的人，心脏跳动要比一般人慢而有力，心率可达到40-60次/min，心脏的每搏量可由一般人的70~80mL增加到80~100mL，使心在两次收缩之间有相对较长的休息时间，减少心脏疲劳，使心脏有更大的贮备力、更强的工作能力，有效预防和减少了心血管疾病。

<<岗位体能与体育训练>>

编辑推荐

《岗位体能与体育训练》：黑龙江农业工程职业学院国家示范性高职院校建设项目成果

<<岗位体能与体育训练>>

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>