第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787307062702

10位ISBN编号：7307062704

出版时间：2008-6

出版时间：贾焕亮,李金勇、 李金勇 武汉大学出版社 (2008-06出版)

作者：贾焕亮，李金勇 编

页数：247

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

第一图书网, tushu007.com

前言

本教材依据《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求，并根据教育部职业教育与成人教育司组织编写的全国中等职业学校教学计划和教学大纲编写而成。
本教材针对中等职业学校体育课的教学实际，对教材内容进行了调整，包括体育与健康两个主题，融理论与实践为一体，注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成，使学生建立现代社会健康观和获取终生体育锻炼的知识技能，提高体育观赏和“健康第一”、“终生体育”的能力。
本教材按着新的教学计划和教学大纲的内容和要求编写，以全新的健康体育、终身体育的理念为指导，结合目前中等职业的改革实践，努力适应当代中等职业学校体育和教学的需求，以增进健康、提高学生的综合素质和体育技能；培养学生终生体育的思想为主旨，采用了把传统体育项目与现代健身技能相结合的方法。
在内容上融合了体育、心理、损伤、生理、休闲等多方面的科学知识，力求达到开拓学生视野、丰富学生体育知识、培养学生对体育运动的兴趣和爱好的目的。
本教材在编写过程中，认真吸取了全国各地中等职业学校的体育教师在教育和教学中的宝贵经验，坚持从中等职业教育和教学的需要和实际出发，力求引进先进的体育教育思想、教育理论、反映最新的体育教育教学改革实践和研究成果，在确保科学性的前提下、进一步突出了基础性、实用性和针对性的特点。
在编写过程中充分体现了中等职业学校体育教学特点注重培养学生由竞技体育和终生体育的转变，加强学生技术和体能素质的提高。
适应了中专生的年龄特点和学习兴趣，并且使用了较多的插图更加明确直观反映教材内容，减轻学生学习负担，增加学习兴趣，进一步提高学习效率。
本教材的编写得到了众多学校给予的关心和支持，特别要感谢教育部教育发展研究中心高等教育研究室、新疆伊宁卫生学校、山西省长治卫生学校、广东江门中医药学校、成都市建设学校、广东省财经学校、山西省长治华北机电学校等参与本教材编写的一线人员。
武汉大学出版社为本书的出版给予了很大帮助。
在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版的单位和个人致以诚挚的谢意！
在编写过程中，我们参考了众多的专业书籍，在此向有关作者致以诚挚的谢意。
本教材内容通俗易懂，可读性强，但由于水平和时间所限，本教材难免有不妥之处，恳请专家和读者予以批评指正。

第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

内容概要

《21世纪职业院校规划教材：体育与健康》依据《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求，并根据教育部职业教育与成人教育司组织编写的全国中等职业学校教学计划和教学大纲编写而成。

《21世纪职业院校规划教材：体育与健康》针对中等职业学校体育课的教学实际，对教材内容进行了调整，包括体育与健康两个主题，融理论与实践为一体，注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成，使学生建立现代社会健康观和获取终生体育锻炼的知识技能，提高体育观赏和“健康第一”、“终生体育”的能力。

第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育的含义第二节 体育的产生与发展第三节 体育的分类第四节 体育课程教学第五节 体育课堂行为的基本要求第六节 课外体育活动第二章 心理健康概述第一节 何谓心理健康第二节 对心理健康及其标准的认识第三节 心理健康的理解原则第四节 心理健康的自我测试第五节 体育锻炼的心理健康效应第三章 女子体育卫生第一节 女子身体发育及其运动能力的特点第二节 女生月经期的症状表现第三节 女子体育运动中的卫生问题第四节 运动与妊娠、分娩第五节 更年期的体育卫生第四章 常见性运动损伤、运动性疾病及临场处理第一节 运动损伤第二节 运动性疾病第五章 田径运动第一节 快速跑第二节 中距离跑第三节 接力跑第四节 跳跃第五节 投掷第六节 田径运动的基本常识第六章 篮球运动第一节 篮球运动基本技术第二节 篮球基本战术第三节 篮球规则简介第七章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球比赛规则简介第八章 足球运动第一节 足球基本技术第二节 足球基本战术第三节 足球规则简介第九章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术和规则第十章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球主要技术战术第三节 羽毛球主要规则与裁判法第十一章 民族传统体育第一节 武术基本功第二节 初级拳第三节 太极拳第十二章 游泳运动第一节 游泳运动概述第二节 游泳运动的初步知识第三节 游泳运动的基本技术第四节 救生措施第五节 游泳的注意事项和简要规则第十三章 网球运动第一节 网球运动的概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球比赛规则简介第十四章 轮滑运动第一节 轮滑运动的基本技术第二节 速度轮滑第三节 速度轮滑简要规则第十五章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 摩登舞的基本技术第三节 拉丁舞的基本技术第四节 体育舞蹈的基本规则及评分标准第十六章 形体训练第一节 形体健美的起源与发展第二节 形体健美训练概述第三节 形体健美训练基本技术第四节 形体健美的欣赏第十七章 健美操第一节 健美操运动简介第二节 健美操的基本动作第三节 健美操比赛欣赏第四节 健美操的训练方法第十八章 毽球第一节 毽球运动概述第二节 毽球比赛的基本战术第三节 毽球竞赛的主要规则附：《国家学生体质健康标准》测试的操作方法参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

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