

图书基本信息

书名：<<全国电力高职高专“十二五”规划教材 公共基础课系列教材 大学体育教育教程>>

13位ISBN编号：9787512333055

10位ISBN编号：7512333056

出版时间：2012-8

出版时间：黄华清、葛辉、周耀德、全国电力职业教育教材编审委员会 中国电力出版社 (2012-08出版)

作者：黄华清，等编

页数：285

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>

## 内容概要

《全国电力高职高专“十二五”规划教材·公共基础课系列教材：大学体育教育教程》分为四大部分共26个项目。

第一篇：体育基础理论，项目1~6；第二篇：基础体育课程，项目7~14；第三篇：拓展体育课程，项目15-22；第四篇：体育运动大视野，项目23~26。

《全国电力高职高专“十二五”规划教材·公共基础课系列教材：大学体育教育教程》以课内外一体化教学模式为基础，采用了多层次的教学方法，增加了主要教材中动作的技术要点、难点及练习方法，补充了课外锻炼内容和方法指导。

《全国电力高职高专“十二五”规划教材·公共基础课系列教材：大学体育教育教程》利用任务驱动、行为导向的编写技巧，从高职学生身心健康及专业特长出发，是一本不可多得的适用高职高专体育教学要求的教材。

《全国电力高职高专“十二五”规划教材·公共基础课系列教材：大学体育教育教程》可作为高职高专大学体育课程的教材，也可供有兴趣的读者自学、参考。

## 作者简介

黄华清，三峡电力职业技术学院，副教授。

1978年毕业于武汉体育学院，体育教育专业，体育科学学科带头人，双师型教师，曾任体育教研室主任，宜昌市武术协会常务委员兼秘书长，多次授予湖北省优秀教师，体育先进工作者。

1978年至今担任学院公共体育课和学生管理工作，出版五本体育教材书籍，两项教学科研课题在湖北省立项，发表核心刊物论文二十多篇。

多篇论文在全省和全国核心论文赛中获奖。

葛辉，郑州电力高等专科学校，中共党员，副教授。

1991年毕业于华中师范大学体育系，2004年取得华中师范大学研究生院体育人文社会学专业硕士学位，从事体育教学工作20多年，曾多次参加高职高专体育教学评估工作，在体育教学方面有颇深的研究，曾发表论文20余篇，多次担任普通高等教育“十二五”规划教材《大学体育与健康教程》主编。

周耀德，长沙电力职业技术学院，副教授。

1977年毕业于湖南师范大学体育学院。

## 书籍目录

序 前言 第一篇体育基础理论 项目一体育健康概述 任务一体育的功能 任务二健康的含义 任务三体育对健康的影响 重点小结 项目二运动与健康的相对关系 任务一生命在于运动 任务二运动必须要遵循的原则 任务三运动中的自我监护与保健 重点小结 项目三体育锻炼对人体发展的作用 任务一人体发展中几个时期的特点 任务二体育锻炼对人体发展的作用 任务三体育锻炼对智力发展和心理素质培养的作用 重点小结 项目四科学锻炼身体的原则和方法 任务一体育锻炼的原则 任务二体育卫生常识 任务三选择适合的运动项目与时间 重点小结 项目五体育锻炼与身体健康 任务一健康概述 任务二体育锻炼与生理健康 任务三体育锻炼与心理健康 重点小结 项目六职业病的预防和体育疗法 任务一职业教育与体育 任务二职业病的形成与体育 重点小结 第二篇基础体育课程 项目七体操 任务一体操运动概述 任务二技巧 任务三双杠 任务四支撑跳跃 重点小结 项目八篮球 任务一篮球运动概述 任务二篮球技术 任务三篮球战术 任务四篮球竞赛规则简介 任务五三人制篮球赛 重点小结 项目九排球 任务一排球运动概述 任务二排球的基本技术 任务三排球的基本战术 任务四排球运动的基本竞赛规则及裁判法 任务五沙滩排球 重点小结 项目十足球 任务一足球运动概述 任务二足球的基本技术 任务三足球运动主要竞赛规则 任务四五人制足球 重点小结 项目十一乒乓球 任务一乒乓球运动概述 任务二乒乓球的基本技术 任务三乒乓球的基本战术 任务四乒乓球竞赛规则 重点小结 项目十二健美操 任务一健美操运动概述 任务二健美操大众锻炼标准 重点小结 项目十三武术 任务一武术运动概述 任务二武术基本功 任务三二路长拳 重点小结 项目十四太极拳 任务一太极拳的特点 任务二太极拳的动作名称 任务三太极拳的动作说明及技术要点 重点小结 第三篇拓展体育课程 项目十五羽毛球 任务一羽毛球运动概述 任务二羽毛球的基本技术 任务三羽毛球的基本战术 任务四羽毛球比赛方法及规则简介 重点小结 项目十六网球 任务一网球运动概述 任务二网球的基本技术战术 重点小结 项目十七游泳 任务一游泳运动概述 任务二游泳的基本技术 任务三游泳卫生与救护 重点小结 项目十八瑜伽 任务一瑜伽简介及健身特点 任务二瑜伽的基本技术与学练方法 重点小结 项目十九体育舞蹈 任务一体育舞蹈简介 任务二体育舞蹈内容 重点小结 项目二十散打 任务一散打简介及健身特点 任务二散打的基本技术与学练方法 任务三散打的重点技术评价与考核 重点小结 项目二十一跆拳道 任务一跆拳道简介 任务二跆拳道基本功与组合的入门与提高的学练方法 任务三跆拳道重点组合的评价与考核 重点小结 项目二十二轮滑运动 任务一轮滑运动简述 任务二轮滑运动的基本技术 重点小结 第四篇体育运动大视野 项目二十三民族和传统体育运动 任务一毽球 重点小结 任务二跳绳运动 重点小结 任务三拔河 重点小结 项目二十四运动搏击类体育运动 任务一拳击 重点小结 任务二女子防身术 重点小结 项目二十五户外体育运动 任务一登山 重点小结 任务二攀岩 重点小结 项目二十六时尚休闲类体育运动 任务一保龄球 重点小结 任务二高尔夫球 重点小结 任务三软式排球 重点小结 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：2)与颈争力。

两足分开同肩宽站立，双手十指交叉置于头后。

头颈用力向后仰，同时双手用力向前拉，保持此种姿势3~8s，然后放松，还原至预备姿势。

如此连续做6~8次。

3)头颈侧屈。

两足分开同肩宽站立，双手叉腰。

先向右侧屈颈8~10次；再向左侧屈颈8~10次。

侧屈头颈时不能耸肩，尽可能使耳垂垂及肩部，向两侧屈头颈可多做几次，动作宜缓慢柔和。

4)回头望月。

头向左转，眼望左后上方，然后头向右转，眼望右后上方。

左右各做8~10次，动作宜协调、柔和、缓慢。

5)头颈环绕。

头颈向顺时针方向环绕4~6次，然后头颈向逆时针方向环绕4~6次。

动作要柔和、缓慢，活动幅度逐渐增大。

(2)牵引疗法。

颈椎病的牵引疗法已被国内外普遍采用，在医生指导下可在家里进行。

患者可仰卧位或坐位，每天牵引1~3次，每次时间为10~30min，总时间为30~60min。

牵引的重量从3~4kg开始，逐渐增加到体重的1/10~1/8，应根据年龄、颈部肌力情况而定。

神经根型的颈椎病患者，在座位下颈前屈约20°。

时做牵引的效果更好。

一般2~3周为一疗程，需要时间可休息1~3周后再做牵引。

(3)按摩法。

1)擦、揉、捏颈后肌肉和两侧斜方肌。

2)缓慢屈伸、旋转头颈3~4次。

3)打八邪。

两手十指分开，手指互相交叉，做两手指互相冲撞动作，做3~4min。

2.腰椎间盘突出症的体疗方法 腰椎间盘突出症的体疗方法主要有医疗体操牵引疗法和按摩法。

(1)医疗体操。

医疗体操是积极有效治疗腰椎间盘突出症的实用方法，下面介绍一套医疗体操。

1)预备姿势。

患者仰卧于床上，腰部垫一小枕。

2)屈踝运动。

四肢放松，两踝关节做尽力屈伸运动。

重复20~30次。

3)交替屈伸腿。

左腿用力屈曲，膝关节贴紧胸部，随后用力踢脚腿伸直。

左右腿交替，重复10~18次。

4)举臂挺腰。

两手用力后举同时用力挺腰，尽量使腰部抬离床面，重复10次。

5)交替直抬腿。

两腿重复做腿抬高动作，重复18次。

6)“五点”式挺腰。

屈双膝，两手握拳，双肘置于体侧，头顶、双肘、双足同时用力尽量抬高腰部，在最高处停留3s复原

，重复10次。

7)“三点”式挺腰。

两手握拳，屈双肘置于体侧，用头、双肘同时用力抬起腰部，重复10次。

8) 屈膝屈髋。

屈两膝用力贴近胸部，双手抱住两膝停留2min。

9) 抱膝滚腰。

完成抱膝滚腰后，继续用腰作为接触面前后轻轻晃动，重复18次。

(2) 牵引疗法。

利用自身的重量进行的牵引。

患者牵引前，先温水浴（水温37℃，持续15min），使背肌松弛，然后自我用手掌对脊柱由下而上进行轻缓地推磨。

最后床头垫约30cm，再在床头上固定两条软带（长度1.8m，宽度7~8cm），带中装填棉花，拴在腋部，利用自身体重进行牵引治疗。

牵引时间开始为每次30min，若无不适，可逐渐增加到1~2h。

如需要增加牵引力量，可在盆骨上部附加腰带，腰带左右两侧各拴两根布带，布带下端各挂一3~4kg的重物。

编辑推荐

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>