

<<体育与健康实践教学>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康实践教学>>

13位ISBN编号：9787564037635

10位ISBN编号：7564037636

出版时间：2010-9

出版时间：北京理工大学

作者：周务农

页数：264

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>

## <<体育与健康实践教程>>

### 前言

本教材为湖南省哲学社会科学联合会2008年度立项课题“湖南省高职学生体质健康现状及对策研究”(0805053B)和湖南省“十一五”教育科学规划资助课题“围绕职业特征的高职院校体育课程改革与创新研究”(项目批准号XJK08BTfM003)的研究成果。

体育教育是高等教育的重要组成部分,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要手段。

体育课程是学生学习 and 掌握体育基本知识、体育锻炼基本方法,养成良好体育锻炼习惯,形成体育运动基本技能的主要途径。

高等职业技术学院培养的是生产、建设、管理和服务第一线需要的技能型、应用型职业技术人才,他们素质的高低将会直接影响社会的进步和生产力的发展。

通过体育课程的教学和运动指导,可以有效地增强学生的体质、增进学生的健康、提高学生的运动水平、促进学生的职业生涯发展。

因此,开发与高职教育目标相适应的体育课程,选择促进学生身心健康发展、满足学生职业发展需要、适应学生终身体育运动需要的体育课程教材就显得尤为重要。

## <<体育与健康实践教程>>

### 内容概要

本书由体质健康篇、职业发展篇和体育欣赏篇三部分组成。

第一部分体质健康篇对体质、健康，体育锻炼与健康，体育保健与康复，营养与健康进行了概述。

第二部分职业发展篇从学生的专业特征和兴趣爱好出发，着重介绍了田径运动、球类运动、体操类项目、体育与体适能等内容。

第三部分体育欣赏篇从体育文化的角度出发，介绍了国际、国内的主要体育组织和体育欣赏的特点以及体育欣赏能力的培养等。

另外，附录《国家学生体质健康标准》和《国家体质健康测试标准》及其相应的测试项目与操作方法，便于学生在自主开展体育运动的同时进行自我体质体能的测验，具有较强的实用性和针对性。

## &lt;&lt;体育与健康实践教程&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 高职体育的回眸与展望 第一部分 体质健康篇 第一章 体质、健康概述 第一节 体质、健康概念 第二节 体质健康标准简介 第二章 体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼对增强体质的作用 第二节 体育锻炼对心理健康的作用 第三节 体育锻炼的原则、内容和方法 第三章 体育保健与康复 第四章 营养与健康 第一节 三大营养素与微量元素 第二节 大学生的营养特点和合理膳食 第二部分 职业发展篇 第五章 高职学院学校体育 第一节 高职高专学院学校体育的任务和特点 第二节 体育课 第三节 课外体育活动 第四节 体育竞赛的组织与方法 第六章 田径运动 第一节 田径运动基本技术 第二节 定向运动 第七章 球类运动 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 乒乓球运动 第五节 网球运动 第六节 羽毛球运动 第八章 体操类项目 第一节 体操 第二节 形体训练 第三节 健美操 第四节 啦啦操 第五节 武术运动 第九章 体育与体适能 第三部分 体育欣赏篇 第十章 体育欣赏 第一节 国际、国内体育组织介绍 第二节 体育欣赏的特点与能力培养 附录 附录一 《国家学生体质健康标准》测试项目及操作方法 附录二 《国家体质健康测试标准》测试成绩评价参考文献

### 章节摘录

插图：定向运动的比赛形式各种各样，最主要的形式是个人赛和接力赛。

参赛者根据性别和年龄进行分组，女子可以参加男子组的比赛。

20岁或20岁以下的运动员按年龄划分在相应组别；21岁或21岁以上的运动员将按各自的年龄分在规定的组别中参加比赛。

任何年龄段的运动员只能代表一支队伍参赛。

在个人比赛中，一般采用间隔出发方式；在接力比赛中，一般采用集体出发方式；在资格赛中，决赛的第一名运动员至少在资格赛的最后一名运动员出发3.5小时后出发；在间隔出发的比赛中，运动员应在相等的时间间隔单独出发；在集体出发比赛中，所有的运动员同时出发；在接力赛中，出发方式仅适用于第一棒队员；在追逐赛中，运动员的出发间隔时间由前面比赛的成绩决定。

对于间隔出发的比赛，一般出发间隔时间为两分钟，同一个队的运动员不能连续出发，如果抽签使两个同队运动员连续出发，那么下一个出发的其他运动员应被插在他们（同队队员）中间；如果同队运动员抽签排在最后位置，则前面出发的其他队运动员应被插在他们之间。

运动员的出发顺序可以是公开的，也可以是保密的，抽签方式可以是手工的，也可以是电脑操作。

<<体育与健康实践教程>>

编辑推荐

《体育与健康实践教程》由湖南省高校体育教学指导委员会审定

<<体育与健康实践教程>>

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:<http://www.tushu007.com>