

<<高职体育教程>>

图书基本信息

书名：<<高职体育教程>>

13位ISBN编号：9787567201668

10位ISBN编号：7567201666

出版时间：2012-7

出版时间：苏州大学出版社

作者：罗晨，陆永宽 主编

页数：287

字数：460000

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>

## <<高职体育教程>>

### 内容概要

《21世纪高职院校规划教材：高职体育教程（第2版）》搭建了一个全新的体育教学内容和体系。全书以运动项目练习促进学生健康为主线，融体育知识、健康知识、营养知识、健身知识、体育文化于一体；以促进健康为目标，以和谐发展为追求，实现体育课程促进学生在身体健康基础上的心理和社会适应性的全面发展；以运动项目练习为手段，在学习和掌握运动技能的基础上，提高学生的身体素质，并使学生会锻炼身体的方法，为终身体育打下坚实基础。

## &lt;&lt;高职体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

- 上篇 理论知识篇
- 第一章 现代社会与体育
- 第一节 走向现代社会
- 第二节 现代人
- 第三节 体育与人的发展
- 第二章 健康概述
- 第一节 健康的科学内涵
- 第二节 影响高职院校学生健康的因素
- 第三章 体育锻炼的科学基础
- 第一节 体育锻炼的生理学基础
- 第二节 体育锻炼的心理学基础
- 第四章 体育锻炼的科学方法
- 第一节 体育锻炼的基本原则
- 第二节 自我锻炼的科学选择
- 第三节 运动处方
- 第四节 “三浴”健身法
- 第五章 行为、生活方式与健康
- 第一节 行为与健康
- 第二节 不良行为对健康的危害
- 第三节 不良生活方式对健康的危害
- 第六章 体育锻炼与卫生保健
- 第一节 体育锻炼对人体形态、功能的影响
- 第二节 运动损伤的处理
- 第三节 常见运动性疾病的预防和处理
- 第七章 营养与健康
- 第一节 营养素
- 第二节 合理营养
- 第三节 运动与营养
- 第四节 运动与减肥
- 第八章 体育比赛的组织与欣赏
- 第一节 体育比赛的组织与编排
- 第二节 体育比赛的欣赏
- 第九章 奥林匹克运动
- 第一节 奥林匹克运动的历史
- 第二节 奥林匹克运动的思想
- 第三节 奥林匹克运动文化
- 第四节 中国与奥林匹克运动
- 下篇 实践运动篇
- 第十章 基本运动能力
- 第一节 走
- 第二节 跑
- 第三节 跳跃
- 第四节 投掷
- 第五节 健身锻炼方法的选择
- 第十一章 大球运动

<<高职体育教程>>

- 第一节 篮球运动
- 第二节 排球运动
- 第三节 足球运动
- 第十二章 小球运动
- 第一节 乒乓球运动
- 第二节 羽毛球运动
- 第三节 网球运动
- 第四节 推广项目介绍
- 第十三章 武术运动
- 第一节 武术的基本动作健身法
- 第二节 武术的基本功
- 第三节 长拳
- 第四节 太极拳（二十四式）
- 第五节 散打
- 第六节 女子防身术
- 第七节 跆拳道
- 第十四章 游泳运动
- 第一节 游泳基础知识
- 第二节 游泳技术
- 第三节 出发与转身
- 第四节 自我救护
- 第十五章 形体健身
- 第一节 健美
- 第二节 健美操
- 第三节 形体训练
- 第四节 推广项目介绍
- 第十六章 休闲运动
- 第一节 台球
- 第二节 垂钓
- 第三节 轮滑
- 第四节 跳绳
- 第十七章 户外运动
- 第一节 攀岩运动
- 第二节 登山与郊游
- 第三节 定向越野
- 第四节 自行车运动
- 第五节 拓展运动
- 附录
- 一、《国家学生体质健康标准》（节选）
- 二、《国家学生体质健康标准》实施办法
- 三、《国家学生体质健康标准》测试评分表
- 四、健康档案
- 参考文献

## &lt;&lt;高职体育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（2）提踵后滑步。

预备姿势：两脚并立，手臂自然下垂。

动作过程：左脚为支撑脚，右腿膝关节伸直，全脚掌后滑至左脚脚跟处，同时左脚提踵。

左腿膝关节伸直，全脚掌后滑至右脚处，同时右脚提踵。

左、右脚交替后滑。

4.横滑步（1）压脚跟横滑步。

预备姿势：两足左右开立，脚尖超前，相距1足。

动作过程：脚尖朝左，提踵的同时，足跟靠拢右脚跟处，当左脚压脚跟时，右脚伸直，全脚掌向右平滑1步，脚尖向前。

可以向右连续完成横滑动作。

（2）双提踵横滑步。

预备姿势：两脚左右开立，脚尖成“八”字，两臂自然下垂。

动作过程（以向右横滑为例）：人体重心向右移动，当向右挺胯时，两脚跟提起，以右脚带动左脚向右移动1足之距，使两脚提踵靠拢，右脚再向右横移1步，还原成预备姿势。

（3）交叉横滑步。

预备姿势：两脚左右开立，左脚尖向左，两臂自然下垂。

动作过程（以向右横滑为例）：左脚提踵，脚跟靠近右脚跟处。

在左脚压脚跟时，右腿伸直，全脚掌向右横滑1步。

接着两脚前脚掌迅速地使脚尖朝内。

当左脚在右脚前交叉1步时（脚尖朝右），两脚前脚掌继续碾地，使左脚尖朝左的同时提踵，这时右脚尖已转向正前方。

准备开始第二次交叉横滑步。

（4）转身横滑步。

预备动作同上。

动作过程：左脚提踵，同时使足尖朝左，当左脚脚跟向右脚足弓靠拢时，左脚压脚跟，右腿伸直向左横滑1步。

此时左脚跟触地，右脚提踵，左脚伸直转动至右脚尖旁，身体向右后方转体180°，接着右脚跟触地，左脚提踵，右腿伸直向右横滑1步。

用此法反复完成动作。

5.菱形滑步 按横滑步动作要领结合转身动作进行菱形滑步。

二、瑜伽 瑜伽起源于5000多年前的古印度。

瑜伽来自梵文，意为自我和原始动因的结合。

它的含义是心灵、肉体和精神结合到最和谐的状态，即是身心处于相对稳定、平衡的状态，类似于我国气功中所称的“天人合一”状态。

瑜伽练习由呼吸法、体位法（姿态功）和冥想三部分组成。

（一）呼吸法 呼吸是生命的特征之一。

呼吸节律的变化，表明我们的情绪、行为和健康也在发生着变化。

瑜伽的精髓是由呼吸来控制身体的放松、稳定、平衡，以达到身心合一的境界，从而调动我们内在生命的智慧和力量。

<<高职体育教程>>

编辑推荐

《21世纪高职院校规划教材:高职体育教程(第2版)》为21世纪高职院校规划教材之一,搭建了一个全新的体育教学内容和体系。

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>