

<<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：9787810814768

10位ISBN编号：7810814761

出版时间：2008-8

出版时间：官世焜、陈重、肖毅志 湖南师范大学出版社 (2008-08出版)

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>

## &lt;&lt;高职体育教程&gt;&gt;

## 前言

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。为全面贯彻党的教育方针，促进学生身心健康发展，我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《指导纲要》）的精神，针对高职院校体育教学的特点，编写了这本高职体育教材。

本教材旨在提高学生对体育的认识，增强体育意识和体育能力，并为终身体育奠定良好的基础。通过教学，学生将学到相关的体育卫生保健知识和体育文化知识；较熟练地掌握两项以上健身运动的基本方法与技能，并养成自觉锻炼身体的习惯；能科学地进行身体锻炼，不断提高身体素质和运动技能；能够正确评价自己的体质健康状况，掌握常见运动创伤的处置办法，达到体育课程目标的基本要求。

本教材由理论知识和运动实践两部分组成。

理论知识包括体育理论、体育与健康、体育与卫生、身体锻炼、运动竞赛基本知识、奥林匹克运动等内容；运动实践主要有发展身体素质的方法、太极拳、形体训练与健美操、田径、体操以及篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等对增进健康和终身受益的运动技术与技能。

教材基本上体现了《指导纲要》健身性与文化性、选择性与实效性、科学性与可接受性、民族性与世界性几个相结合的原则。

本教材由长沙南方职业学院官世焜教授、湖南环境生物职业学院陈重副教授、湖南科技职业学院北院肖毅志副教授主编，教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员、湖南师范大学体育教学部主任孙洪涛教授主审。

各章编写人员为：官世焜第一、二、三、四、七、八、十章，刘为第五章，陈重第六章，刘玉娥、姚桂升第九章，江武成第十一章，黄迺达第十二章，李建新、吕咏梅第十三章，谭海燕第十四章，肖毅志、谭军第十五章，谷茂恒、周平第十六章，申景桃、左国清第十七章，何新阳第十八章。

全书由官世焜教授统稿成册。

## <<高职体育教程>>

### 内容概要

《高职体育教程》教材旨在提高学生对体育的认识，增强体育意识和体育能力，并为终身体育奠定良好的基础。

《高职体育教程》由理论知识和运动实践两部分组成。

理论知识包括体育理论、体育与健康、体育与卫生、身体锻炼、运动竞赛基本知识、奥林匹克运动等内容；运动实践主要有发展身体素质的方法、太极拳、形体训练与健美操、田径、体操以及篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等对增进健康和终身受益的运动技术与技能。

教材基本上体现了《指导纲要》健身性与文化性、选择性与实效性、科学性与可接受性、民族性与世界性几个相结合的原则。

## 书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育的概念第二节 体育的功能第三节 体育与现代社会生活第二章 普通高校体育的地位和作用第一节 高校体育的地位和作用第二节 高校体育的任务第三节 实现高校体育任务的途径和要求第三章 体育与健康第一节 健康的概念第二节 健康的标准第三节 健康的生活方式第四节 体育锻炼对增进健康、增强体质的作用第四章 身体锻炼的生理学基础第一节 骨骼肌的工作第二节 身体运动时的氧供应第三节 身体运动时的能量供应第四节 身体运动时的恢复过程第五章 身体锻炼的原则和方法第一节 身体锻炼的原则第二节 身体锻炼的方法第三节 身体锻炼的效果评定第六章 体育卫生与健康常识第一节 体育锻炼的一般卫生常识第二节 女子体育卫生第三节 常见运动性损伤的预防和处理第四节 常见疾病的处理和急救第五节 行为与健康第六节 大学生心理卫生第七章 运动竞赛基本知识第一节 运动竞赛的意义和分类第二节 运动竞赛的基本方法第三节 常见运动项目比赛名次评定的方法第四节 运动竞赛工作常规第五节 运动竞赛的编排、记录与公告第八章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动第九章 发展身体素质的方法第一节 力量素质第二节 速度素质第三节 耐力素质第四节 灵敏素质第五节 柔韧素质第十章 太极拳第一节 太极拳运动的特点第二节 太极拳运动的方法第三节 太极拳的手法第四节 太极拳运动的动作要求第五节 简化太极拳第十一章 田径第一节 短跑技术与练习方法第二节 中长跑技术与练习方法第三节 跳远技术与练习方法第四节 跳高技术与练习方法第五节 铅球技术与练习方法第十二章 形体训练与健美操第一节 形体训练第二节 健美操第十三章 竞技体操第一节 技巧第二节 双杠第三节 单杠第十四章 篮球第一节 传、接球第二节 运球第三节 投篮第四节 主要竞赛规则简介第十五章 排球第一节 排球基本技术第二节 排球比赛方法第十六章 足球第一节 足球的基本技术第二节 基本裁判规则第十七章 乒乓球第一节 乒乓球基本技术第二节 乒乓球的基本规则第十八章 羽毛球第一节 羽毛球的基本技术第二节 羽毛球竞赛的主要规则参考文献

## 章节摘录

(2) 形体训练的方法：综合训练法和局部训练法。

综合训练法：是对身体各部位进行整体锻炼的方法，如舞蹈训练、健美操成套动作练习、体形综合训练等。

局部训练法：是对身体某一不足之处加以必要锻炼的方法。

如胸肌不发达，可采用俯卧撑、仰卧向上推杠铃、双臂向侧平举哑铃等动作加强胸大肌的训练。

2. 基本形态标准 基本形态包括：站姿、坐姿、走姿。

(1) 站姿标准：两腿伸直并立，两腿自然成小八字，头颈、躯干、腿在一条垂直线上，直颈、挺胸、立腰、收腹、夹臀、提气，两肩放松下沉，两臂自然下垂，目视前方，显示出人体的曲线和高雅的气质。

正确的站立姿势可采用靠墙站立、分腿立、单腿立等进行练习。

(2) 坐姿标准：上体保持自然挺直，肩部放松，两臂自然下垂，小臂屈放在桌面或平放在座椅两侧的扶手上，也可轻放在两膝上或腿上。

颈部梗直，两膝自然弯曲，大腿保持在水平位（有时也可采用双腿交叠的姿势），两脚掌均匀着地。臀部坐在椅子的中后部，腰部始终要挺直，保持端正的姿态。

(3) 走姿标准：行走是在正确站立姿态的基础上进行的。

除了要保持正确、优美、挺拔的站立姿态外，还要注意步履轻捷和移动正直平稳。

开始迈步时，以大腿带动小腿，先以脚跟着地，再过渡到前脚掌，身体重心落在前脚掌。

两腿在一条直线上左、右侧交替前移，膝关节正对前方，不能紧张僵直；两肩放松，两臂自然协调地前后摆动；收腹挺胸，两眼平视前方，要特别注意避免内、外“八字脚”及身体左右拧转、摇晃、弓腰、腆肚等不良姿态。

行走姿态练习主要是提踵走，它对提高足、膝、胯的力量有很大的帮助，可以增强身体在行走过程中的控制能力。

3. 形体训练运动负荷的安排与调节 现代健美训练的实践和科学表明，人体形态的改善必须在一定运动负荷的刺激下才能实现。

如果量和强度对学生机体刺激过小，运动系统（肌肉、骨骼）的形态结构得不到改变，就达不到塑造形体美的目的；反之，运动负荷过大。

会造成身体整体或局部过度疲劳，有损手健康，也可能导致损伤和意外事故。

因此，控制与调节形体训练的运动负荷是极为重要的。

## <<高职体育教程>>

### 编辑推荐

本教材旨在提高学生对体育的认识，增强体育意识和体育能力，并为终身体育奠定良好的基础。全书由理论知识和运动实践两部分组成。

理论知识包括体育理论、体育与健康、体育与卫生、身体锻炼、运动竞赛基本知识、奥林匹克运动等内容；运动实践主要有发展身体素质的方法、太极拳、形体训练与健美操、田径、体操以及篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等对增进健康和终身受益的运动技术与技能。

教材基本上体现了《指导纲要》健身性与文化性、选择性与实效性、科学性与可接受性、民族性与世界性几个相结合的原则。

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>