

《21世纪高等职业教育规划教材：高职实用体育教程》

书籍信息

版次：1
页数：261
字数：387000
印刷时间：2008年08月01日
开本：16开
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787118058833
丛书名：21世纪高等职业教育规划教材

内容简介

本教材在编写上以课程项目教学的工作任务为驱动，以介绍体育基础知识、传授体育技能、培养体育能力、开展素质养成教育为主线，以顺应高职基础课“知识够用、内容实用”为原则，以图文结合版式来构建教材体例编写而成。本教材共4章，即体育认知、体育技术与技能、体育赛用能力、体育休闲，附录部分包括国家学生体质健康评价标准和大学生课余体育竞赛常用记录表。

本教材可作为高职院校公共体育基础课、选修课教材，也可作为普通高校其他类型院校公共体育教学的选用教材。

目录

第一章 体育认知

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

二、体育的分类

三、体育的功能与作用

第二节 高职体育的目标与任务

一、高职体育的目的

二、高职体育的任务

第三节 体质与健康

一、体质与健康的概念

二、影响体质和健康的因素

三、提高体质的方法

第四节 常见运动损伤与临场处理

一、运动性腹痛产生的原因与处理方法

二、肌肉痉挛产生的原因与处理方法

三、肌肉拉伤的处理

四、踝关节韧带损伤的处理

五、网球肘（肱骨外上髁炎）的处理

六、脑震荡的处理

第五节 体育锻炼原则与计划

一、体育锻炼的基本原则

二、体育锻炼的持之以恒原则

三、体育锻炼中的三要素

四、体育锻炼计划

第六节 健康生活方式

一、生活方式与体育锻炼

二、体育锻炼是健康生活方式的重要内容

第七节 大学生安全防范

- 一、正当防卫的司法鉴定
- 二、安全防范主要预防事件
- 三、日常生活中安全防范常见实例

第八节 职业病的预防和体育疗法

- 一、常见性职业病
- 二、职业病的诊断原则和程序
- 三、工作场所的职业卫生要求
- 四、常见职业病的体育疗法

第二章 体育技术与技能

第一节 篮球运动

- 一、篮球运动简介
- 二、篮球运动场地与设施
- 三、篮球运动基本技术
- 四、篮球基础配合与战术

第二节 排球运动

- 一、排球运动简介
- 二、排球运动主要技术
- 三、排球主要战术

第三节 足球运动

- 一、足球运动简介
- 二、足球基本技术

第四节 乒乓球

- 一、乒乓球运动简介
- 二、乒乓球基本技术

第五节 羽毛球运动

- 一、羽毛球运动简介
- 二、羽毛球运动的场地
- 三、羽毛球运动的主要技术
- 四、羽毛球战术

第六节 网球运动

- 一、网球运动的起源和发展
- 二、中国网球运动
- 三、网球运动的礼仪与装备
- 四、网球基本技术
- 五、基本战术

第七节 健美操运动

- 一、健美操运动简介
- 二、拉丁有氧操
- 三、踏板操
- 四、有氧搏击

第八节 体育舞蹈

一、体育舞蹈的起源与发展

二、体育舞蹈的锻炼价值

三、体育舞蹈的分类

.....

第三章 体育实用能力

第四章 体育休闲

附录一 国家学生体质健康标准（大学）

附录二 大学生课余体育竞赛简易记录表

参考文献

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)