

《高职高专体育课程精品教材 新编高职高专体育教程》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010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：9787312023491

编辑推荐

作为高等职业教育教学计划内基本课程之一的体育教学，其目的是通过合理的体育教学和科学的体育锻炼增强学生的体育意识，提高体育运动能力，养成体育锻炼的习惯，为终身体育奠定基础。本书适合作为高职院校学生用书，也可供其他读者参考。

内容简介

本书主要内容包括体育与健康、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、健美操、体育舞蹈、武术、瑜伽和《国家学生体质健康标准》。根据全国职教会议精神，本书主要采用“项目导向，任务驱动”的方式加以编写，注重实践，理论辅助，适合作为高职院校学生用书，也可供其他读者参考。

目录

序

前言

项目一 认知体育和健康

知识一 体育

知识二 健康

知识三 运动损伤

知识四 体育医疗

项目二 田径

任务一 短跑

任务二 中长跑

任务三 接力跑

任务四 跳高

任务五 跳远

任务六 推铅球

项目三 篮球

任务一 移动技术

任务二 运球技术

任务三 传接球技术

任务四 投篮技术

任务五 持球突破技术

任务六 防守技术

任务七 争抢篮板球技术

任务八 攻守战术基础配合

任务九 长传快攻与防守长传快攻战术

任务十 “2-1-2”区域联防与“1-3-1”进攻联防

项目四 排球

任务一 准备姿势与移动

任务二 发球

任务三 垫球

任务四 传球

任务五 扣球

任务六 拦网

任务七 实用战术

项目五 足球

任务一 踢球的5个环节与各种脚法

任务二 接球

任务三 运球

任务四 头顶球

任务五 基本战术

项目六 乒乓球

任务一 乒乓球基本准备部分

任务二 发球技术

任务三 接发球技术

任务四 推挡球技术

任务五 攻球技术

任务六 搓球技术

任务七 削球技术

任务八 弧圈球技术

项目七 健美操

任务一 健美操基本动作

任务二 健美操大众锻炼标准测试套路一级、二级

任务三 健美操创编

任务四 健美操形体训练

项目八 体育舞蹈

任务一 认知体育舞蹈

任务二 体育舞蹈实践练习

项目九 武术

任务一 武术基本功

任务二 实践练习1——简化太极拳

任务三 实践练习2——初级长拳(三路)

任务四 实践练习3——初级棍术

项目十 瑜伽

任务 认知瑜伽实践知识

附录

田径竞赛规则和田径运动简介
篮球运动简介、规则及裁判法
排球运动简介、规则及裁判法
足球运动简介、规则及裁判法
乒乓球运动简介、规则及裁判法
健美操运动简介、比赛规则
体育舞蹈简介
武术运动简介
瑜伽简介
国家学生体质健康标准
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)