

<<新编高职高专体育教程>>

图书基本信息

书名：<<新编高职高专体育教程>>

13位ISBN编号：9787040246988

10位ISBN编号：7040246988

出版时间：2008-9

出版时间：孙亚平、孙雪培、龙宇、郭聪聪 高等教育出版社 (2008-09出版)

作者：孙亚平，孙雪培，龙宇 著

页数：456

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;新编高职高专体育教程&gt;&gt;

## 前言

随着我国社会经济的快速发展，高等教育迎来了前所未有的发展机遇，已经从精英教育阶段跨入了大众化教育阶段。

近年来，我国高等职业教育呈现出持续、健康、快速发展的迅猛势头，高职高专院校数和招生人数都已占据了我国高等教育的半壁江山。

日前，教育部颁布的《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中提出要积极推行与生产劳动和社会实践相结合的学习模式，把工学结合作为高等职业教育人才培养模式改革的重要切入点，带动专业调整与建设，引导课程设置、教学内容和教学方法改革。

高职（高专）开展工学结合教学模式后，在课程设置与教学内容及教学方法上有较大的调整，学生在一段时间内要在学院内外各类实训基地实习，包括体育课在内的基础公共课程的教学时数、教学内容甚至教学地点都可能发生变化，这些为高职（高专）体育教学提出了新的命题。

为了更好地反映当前高职（高专）公共体育教学的实际需求，适应高职（高专）学生的体育学习特点，强化学生职业素质养成，培养终身体育思想，我们组织编写了本教材。

本教材力图体现以下特点：1.知识性。

按照认知结构的形成与迁移规律，对各教学内容进行了翔实的描述，使学生能全面掌握体育的基本理论与基本运动技能。

利用知识链接等栏目，拓展学生的知识面。

2.可读性。

根据高职（高专）体育教学时数少的特点，本教材在编写过程中，增加了对各教学内容练习方法的描述，并力求通俗易懂、图文并茂，以便于学生课外自主学习。

3.实用性。

高等职业教育培养的是生产、管理、服务的一线技术应用型人才，要求学生毕业后马上能顶岗工作，高职（高专）体育教育必须与学生专业培养目标相结合，本教材不仅有与职业相关的身体素质（职业体能）的锻炼方法，又侧重职业工作中的身体保健与职业病的防治知识的传授。

4.文化性。

在教材编写中注重体育运动本身所具有的文化传承性，发挥体育在优秀校园文化品牌形成中的独特作用，并使学生掌握体育文化运用方法，使之延伸到学生今后工作单位的企业文化建设之中。

## <<新编高职高专体育教程>>

### 内容概要

《新编高职高专体育教程（理论篇、实践篇）（共2册）》力图体现以下特点：1.知识性。按照认知结构的形成与迁移规律，对各教学内容进行了翔实的描述，使学生能全面掌握体育的基本理论与基本运动技能。

利用知识链接等栏目，拓展学生的知识面。

#### 2.可读性。

根据高职（高专）体育教学时数少的特点，本教材在编写过程中，增加了对各教学内容练习方法的描述，并力求通俗易懂、图文并茂，以便于学生课外自主学习。

#### 3.实用性。

高等职业教育培养的是生产、管理、服务的一线技术应用型人才，要求学生毕业后马上能顶岗工作，高职（高专）体育教育必须与学生专业培养目标相结合，本教材不仅有与职业相关的身体素质（职业体能）的锻炼方法，又侧重职业工作中的身体保健与职业病的防治知识的传授。

#### 4.文化性。

在教材编写中注重体育运动本身所具有的文化传承性，发挥体育在优秀校园文化品牌形成中的独特作用，并使学生掌握体育文化运用方法，使之延伸到学生今后工作单位的企业文化建设之中。

## &lt;&lt;新编高职高专体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

《新编高职高专体育教程（理论篇）》第一章 体育——人类特殊文化现象第一节 体育的产生第二节 社会变迁与体育第三节 现代体育与人的发展第二章 健康——人类追求永恒目标第一节 健康的概念第二节 体能与健康第三节 营养与健康第三章 发展——体育锻炼本质属性第一节 高职（高专）学生的身心特点第二节 体育锻炼对人体机能的影响第三节 体育锻炼对心理健康的影响第四节 体育锻炼对社会适应的影响第五节 职业与高职体育教育第四章 科学——体育锻炼基本原则第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼的方法第三节 体育锻炼效果评价第四节 国家学生体质健康标准第五章 安全——体育运动首要前提第一节 运动负荷与疲劳第二节 运动损伤与处理第三节 运动保健与康复第六章 愉悦——体育运动赏析体验第一节 欣赏体育之美第二节 如何欣赏体育比赛第七章 和平——奥林匹克崇高理想第一节 奥林匹克的文化内涵第二节 奥林匹克运动与中国附录：《国家学生体质健康标准》主要参考文献《新编高职高专体育教程（实践篇）》第一章 运动之母——田径运动第一节 田径运动简介第二节 体能训练方法第二章 对抗竞争——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 羽毛球运动第六节 网球运动第三章 时尚生活——休闲体育第一节 形体健美与健美操第二节 体育舞蹈第三节 瑜伽第四节 台球运动第五节 高尔夫运动第六节 轮滑运动第四章 民族瑰宝——武术运动第一节 初级剑第二节 太极拳第三节 太极功夫扇第四节 跆拳道第五节 自由搏击第五章 挑战极限——生存技能第一节 游泳运动第二节 定向运动第三节 拓展训练主要参考文献

## 章节摘录

插图：二、体育对现代人的作用1.重塑健康体魄体育对人的身心发展起着主导的作用。

首先，体育锻炼能促进人脑清醒、思维敏捷。

长时间脑力劳动，会感到头昏脑涨，这是由于大脑供血不足和缺氧所致。

而进行体育锻炼可使疲劳的大脑获得积极休息，改善大脑的供血情况，使大脑保持正常的工作能力。

另外，从事体育运动可以延缓大脑衰老的过程。

有专家对24-50岁经常跑步的人进行调查，发现他们中间随着年龄的增长大脑迟钝的现象不明显，这说明适当的锻炼身体能保持大脑的清醒敏捷。

第二，体育锻炼能促进血液循环，提高心脏功能。

经常从事有氧运动，能使心脏产生工作性肥大，心肌增厚，收缩有力，心搏徐缓，血容量增加大，这就大大减轻了心脏的负担，从而减少了冠心病、脑中风等现代文明病发生的概率。

第三，体育锻炼能调节心理，是现代人心理的按摩剂。

从事体育活动，特别是从事那些自己感兴趣的运动项目，能使人产生一种非常美妙的情感体验，心情舒畅，精神愉快。

由于运动的激励还可以增强自尊心、自信心和自豪感，增添生活情趣。

运动还能调整某些不健康的心理和不良情绪，以及缓解现代社会所带来的精神压力，消除紧张情绪。

最后，参加体育锻炼还能提高人体对外界的适应能力。

2.培养竞争意识竞争意识是现代入必备的心理品质。

达尔文证实了生物的进化过程遵循着自然选择和生存竞争，适者生存、不适者淘汰的规律，是社会和自然界发展变化的基本法则。

体育的竞争持续性恰恰体现了这一法则，只有竞争才有发展，只有竞争才有进步。

美国普林斯顿大学在一份研究报告中也曾指出：“现代的生产及生活方式，更接近于体育中的比赛，在机会均等的条件下，谁的节奏更快些，竞争意识更强些，谁就有可能占据优势。

”随着我国市场经济的建立，人们的生活方式、行为方式和价值观念等方面都发生了巨大的变化，安于现状的行为难以适应社会的发展。

要在竞争中取胜，就必须敢于面对竞争、参与竞争，积极的竞争意识是成功者必备的素质。

体育竞赛强调机会均等，大家站在同一起跑线上，要求每个人尽自己最大的努力去争取、去把握，从而增强了参与者的竞争意识，成为不可替代的现代化的精神动力，这摒弃了论资排辈、门第世袭、图谋虚妄等封建专制的遗毒，为培养现代人提供了意识形态营养。

体育竞赛给人带来特有的健康向上的竞争意识。

在现代科学技术革命的条件下，社会生产和社会生活从多方面对人们提出了不同于以往的要求。

<<新编高职高专体育教程>>

编辑推荐

《新编高职高专体育教程(理论篇、实践篇)(共2册)》为高职高专公共体育教材之一。

<<新编高职高专体育教程>>

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>