

<<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：9787040332681

10位ISBN编号：704033268X

出版时间：2012-4

出版时间：张溪、童建民、项蔓 高等教育出版社 (2012-04出版)

作者：张溪，等 编

页数：327

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>

<<新编高职高专体育教程>>

内容概要

《高职高专公共体育特色教材：新编高职高专体育教程（第3版）》是在2009版的基础上进行的全
面修订。

在本次修订过程中，突出强调了职业性、教育性、先进性、时代性、实用性等特征，反映了当前高
职院校公共体育教学改革最新成果。

《高职高专公共体育特色教材：新编高职高专体育教程（第3版）》共分“理论·人文”、“运动·
技能”和“职业·发展”三篇。

其中“理论·人文”篇介绍了高职大学生上学期间应掌握的基础理论知识；“运动·技能”篇介绍
了当前在高职院校开展得较普遍的体育运动项目的基本内容及锻炼方法；“职业·发展”篇则从学
生将来职业发展方向方面介绍了职业形体训练、职业体能训练、职业心理品质拓展、常见职业病的
防治和不同职业的营养提示等内容。

<<新编高职高专体育教程>>

书籍目录

理论·人文第一章 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 第四节 高职体育教育的内涵第二章 运动——身心健康必要保障 第一节 健康新概念 第二节 高职学生的身心特点 第三节 体育锻炼对人体机能的影响 第四节 体育锻炼对心理健康的影响 第五节 体育锻炼对社会适应的影响第三章 科学——体育锻炼基本准则 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 运动损伤的预防与处理 第三节 运动保健与康复第五章 更快、更高、更强——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 运动·技能第六章 运动之母——田径运动第七章 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 网球运动第八章 时尚生活——休闲体育 第一节 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 轮滑运动第九章 民族瑰宝——传统武术 第一节 初级剑 第二节 太极拳 第三节 太极功夫扇 第四节 跆拳道第十章 挑战自我——生存生活技能 第一节 游泳运动 第二节 定向运动 职业·发展第十一章 自我提升——职业素质养成 第一节 职业形体训练 第二节 职业体能训练 第三节 职业心理品质拓展第十二章 自我保健——职业性疾病的预防与康复 第一节 常见职业性疾病的预防与体育康复 第二节 职业与营养附录：《国家学生体质健康标准》大学生体质测试评分表主要参考文献

<<新编高职高专体育教程>>

编辑推荐

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。高职体育教育必须与学生专业培养目标相结合。

为此，张溪、童建民、项蔓主编的《新编高职高专体育教程(第3版)》中，专门增加了“职业·发展”篇内容，不仅有与职业相关的职业形姿、职业体能的锻炼方法，也有职业病防治、不同职业人群的营养提示等内容。

<<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>