

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787504583505

10位ISBN编号：7504583502

出版时间：2010-6

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：人力资源和社会保障部教材办公室 编

页数：256

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;体育与健康&gt;&gt;

## 内容概要

随着高级技工学校体育改革不断深入，健康教育与终身教育已成为高级技工学校体育改革的总目标。为了适应这种需要，我们组织了在高级技工学校体育教学一线、有丰富体育理论与实践的专家，紧密结合高级技工学校体育教学改革的实际，精心编写了这本《体育与健康》教材。

本教材从高级技工学校学生实际特点出发，内容涉及三大方面：上篇介绍体育与健康的基本理论知识；中篇为体育实践，分门别类地讲解在高级技工学校体育教学中常见的体育活动；下篇为职业体能培养，通过有针对性的训练，培养学生具备相应的职业体能素质。

本教材在编写中力求体现知识性、科学性、实用性等特点，内容丰富，图文并茂，并具有较强的指导性和可实施性，使之能够适应当前高级技工学校体育教学的实际需要。

本教材在编写过程中，得到了河南省人力资源和社会保障厅以及相关高级技工学校的大力支持，教材的主编、参编、主审等做了大量的工作，在此我们表示衷心的感谢！同时，恳切希望广大师生和专家能对教材提出宝贵的意见和建议，以便在修订时加以完善。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 体育与健康理论 第一章 体质与健康 第一节 健康的内涵 第二节 学生体质健康测  
 评 第二章 体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼对健康的影响 第二节 体育锻炼的基本原则  
 第三节 体育锻炼的内容与方法 第三章 体育卫生保健 第一节 体育卫生与保健知识  
 第二节 运动损伤与处理 第三节 女子体育卫生中篇 体育实践 第四章 田径运动 第一节  
 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷 第四节 田径运动赏析 第五章 球类运动 第一节  
 篮球 第二节 排球 第三节 足球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六章 体操  
 第一节 技巧 第二节 双杠 第三节 单杠 第四节 跳跃 第五节 体操运动的赏  
 析 第七章 休闲体育 第一节 健美操 第二节 形体训练 第三节 瑜伽 第四节 游  
 泳 第五节 轮滑 第六节 跳绳 第八章 民族传统体育 第一节 武术基本功与武术操  
 第二节 简化太极拳 第三节 功夫扇下篇 职业体能培养 第九章 坐姿类职业体能训练  
 第一节 坐姿类职业简介 第二节 坐姿类职业体能训练方法 第十章 站姿类职业体能训练  
 第一节 站姿类职业简介 第二节 站姿类职业体能训练方法

## 章节摘录

插图：3.乒乓球竞赛规则简介（1）发球、接发球和方位的选择。

选择发球、接发球和在球台方位的权力应由抽签决定，中签者可以选择先发球或先接发球，或选择先在某一方位。

在获得每“2”分之后，接发球方即成为发球方，以此类推，直至该局比赛结束；或者直至双方比分都达到“10”分时，发球和接发球次序仍然不变，但每人只轮发“1”分球，一方比另一方多2分时，判该局胜。

一局中首先发球的一方，在该场下一局应首先接发球，同时交换方位。

在决胜局中，一方先得“5”分时，双方应交换方位。

（2）比赛状态。

从发球时球被有意向上抛起前静止在不执拍的手掌上的最后一瞬间开始，直到球触及比赛台面、球网装置、执拍手手中的球拍或执拍手手腕以下部位以外的任何物体，或者到该回合被判得分或重发球。

（3）合法发球。

发球时，球应放在不执拍手伸平的手掌上。

在发球方的端线之后，比赛台面的水平面之上。

发球员须用手将球几乎垂直地向上抛起，不得使球旋转，并使球在离开不执拍手的手掌之后向上不少于16厘米，球下降到被击出前不能碰到任何物体。

当球从抛起的最高点下降时，发球员方可击球，使球首先触及本方台区，然后越过或绕过球网装置，再触及接发球员的台区。

在双打中，球应先后触及发球员和接发球员的右半区。

从抛球前球静止的最后一瞬间到击球时，球和球拍应在比赛台面的水平面之上。

击球时，球应在发球方的端线之后，但不能超过发球员身体（手臂、头或腿除外）离端线最远的部位

。否则，被判发球违例。

（4）合法还击。

对方发球或还击后，本方运动员必须击球，使球直接越过或绕过球网装置，或触及球网装置后，再触及对方台区。

（5）比赛次序。

在单打中，首先由发球员合法发球，再由接发球员合法还击，然后两者交替合法还击。

在双打中，首先由发球员合法发球，再由接球员合法还击，然后由发球员的同伴合法还击，再由接发球员的同伴合法还击，此后，运动员按此次序轮流合法还击。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》为全国高级技工学校公共课教材之一。

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>