

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564038519

10位ISBN编号：7564038519

出版时间：2010-9

出版时间：北京理工大学

作者：刘晓辉

页数：298

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>

<<体育与健康>>

前言

伴随着我国社会经济的快速发展,教育事业尤其是高等教育事业有了极大的发展,高等教育已经从精英教育阶段步入了大众化教育阶段。

近年来,作为高等教育的重要组成部分的应用型本科教育呈现出持续、健康、快速发展的迅猛势头,应用型本科教育主要是培养技术型、技能型人才,直接为社会生产、建设、管理、服务等领域提供从事生产、经营、管理服务的一线高级应用型技术人才。

在培养人们不断适应复杂的工作形式和社会环境方面,体育有着非常特殊的作用,体育教育的实用性目标是一种重要的社会需求。

应用型本科教育的培养模式必须以能力为本位,其人才培养目标与规格,必须根据不同职业岗位的具体分析来确实,设立有较强针对性和实用性的课程及相应的训练,以实现应用型本科院校学生职业岗位的实际操作能力和职业素养。

应用型本科体育教育需要适应应用型本科整体的培养模式,鉴于以前的体育教育课程中存在着一些问题,如:教育观念落后;课程目标与教学内容、教学手段不一致;教学方法单调枯燥;课程评价过于强调运动成绩;课程管理强调统一,对于各专业人才培养目标的适应性不强等问题,编写了这本教材,力图达到“素质性、职业性、实践性”的目标。

根据应用型本科体育的教学特点和我国应用型本科院校学生的生理、心理发展规律以及体育能够发展人的身心素质、具备特殊教育功能的特点提出应用型本科体育的教学目标:树立学生科学的体育意识和终身体育锻炼的观念;使学生在掌握一门以上能进行终身体育锻炼的体育运动技术的基础上,培养出具备强健体魄、团队意识、自立自强精神,德、智、体全面发展的高素质人才。

为了达到这一目标,应用型本科院校体育应努力完成下列基本任务:促进身体和心理的全面发展,提高各项身体素质和生理机能,增强体质,减少疾病,提高学习效率。

培养良好的道德和意志品质,提高精神文明和心理健康水平。

提高专业身体训练水平,按照适应未来专业就业岗位要求的目标进行各种有效的体育教育,为终生从事各类专业活动打下坚实的身体基础。

这既有利于学生完成未来专业活动,也有利于丰富其个人的生活内容,过健康而文明的现代生活。

在全面锻炼的基础上,结合本专业的特点,有选择性地锻炼,使体育更好地为专业工作服务。

本教材共分理论篇和实践篇,理论篇分为4章,主要介绍体育的基本知识,实践篇分为18章,分别介绍了足球、篮球、排球等18个常见并符合职业人才培养目标、适应职业需求的体育项目,全书共22章。

本书由刘晓辉担任主编,负责统一策划、内容结构设计及补充修改、总编定稿的工作,胡嘉树、田晓雨、孟繁威、刘恩刚、李铁波担任副主编,高占江主审,还有其他16位老师参与了本书的编写工作。

本书的编写工作得到了吉林农业大学发展学院领导的关心和大力支持;北京理工大学出版社为本书的出版工作给予了帮助;本书在编写过程中参考了各省市兄弟院校出版的相关教材及有关网上信息,在此对有关作者表示诚挚的谢意。

在此,对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版的单位和个人致以诚挚的谢意!

<<体育与健康>>

内容概要

本书作为高等教育应用型本科体育教材，本着“素质性、职业性、实践性”的教学指导思想编写而成。

全书有理论篇4章及实践篇18章，共有22章，分别介绍了体育相关的基础知识以及篮球、足球、排球等18项常见和实用的体育项目。

内容翔实，结构合理，构思精巧，特别注重大学体育教学理论与实践的结合。

本教材主要用于应用型本科院校各专业学生学习使用，也可供本科院校及高职高专院校大学体育教学选用，还可以作为从事大学体育教学的教师及社会上广大的体育爱好者的参考读物。

<<体育与健康>>

书籍目录

理论篇 第一章 体育文化 第二章 体育与健康教育 第一节 体育与健康的概念 第二节 影响健康的因素 第三节 亚健康与造成亚健康的原因 第三章 体育运动原理与卫生健康 第一节 现代体育的构成和发展趋势 第二节 现代体育的功能 第三节 体育运动卫生 第四章 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法实践篇 第五章 足球 第一节 足球运动的概述 第二节 足球运动的基本技术 第三节 足球运动的基本战术 第四节 足球规则和裁判法 第六章 篮球 第一节 篮球运动的概述 第二节 篮球运动的基本技术 第三节 篮球运动的基本战术 第四节 篮球竞赛的主要规则 第七章 排球 第一节 排球运动的概述 第二节 排球运动的基本技术 第三节 排球运动的基本战术 第四节 排球竞赛的主要规则 第八章 乒乓球 第一节 乒乓球运动的概述 第二节 乒乓球运动的基本技术 第三节 乒乓球运动的基本战术 第四节 乒乓球竞赛的主要规则 第九章 羽毛球 第一节 羽毛球运动的概述 第二节 羽毛球运动的基本技术 第三节 羽毛球运动的基本战术 第四节 羽毛球竞赛的主要规则 第十章 网球 第一节 网球的起源与发展 第二节 网球运动的基本技术 第三节 网球运动的基本战术 第四节 网球竞赛的主要规则 第十一章 田径健身运动 第一节 田径健身运动的概述 第二节 田径健身运动的内容 第三节 田径专项身体素质练习 第四节 田径竞赛的主要规则 第十二章 形体 第一节 形体的概述 第二节 形体的基本训练 第十三章 健美操 第一节 健美操运动的概述 第二节 健美操的基本技术与动作组合 第三节 健美操徒手基本动作 第四节 健美操的创编原则与步骤 第十四章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈的概述 第二节 体育舞蹈的基本技术动作 第三节 体育舞蹈的运动损伤及处置方法 第四节 体育舞蹈竞赛的主要规则 第十五章 健身街舞 第一节 健身街舞的概述 第二节 健身街舞运动的基本技术 第三节 健身街舞的竞赛项目及规则 第十六章 太极拳 第一节 太极拳运动的概述 第二节 太极拳运动的基本动作 第三节 二十四式简化太极拳 第四节 太极拳运动的特点及练法规则 第十七章 跆拳道 第一节 跆拳道运动的起源与发展 第二节 跆拳道运动的特点及作用 第三节 跆拳道运动的基本技术 第四节 跆拳道运动的品势介绍 第五节 跆拳道竞赛的主要规则 第十八章 冰上运动 第一节 冰上运动的概述 第二节 速度滑冰的基本技术 第三节 速度滑冰竞赛的主要规则 第十九章 轮滑 第一节 轮滑运动的概述 第二节 轮滑运动的基本技术 第三节 轮滑运动的基本战术 第四节 轮滑竞赛的主要规则 第二十章 游泳 第一节 游泳的概述 第二节 游泳的基本技术 第三节 水上救护知识 第二十一章 定向越野 第一节 定向越野的概述 第二节 定向越野的基本技能 第二十二章 拓展训练 第一节 拓展训练的起源 第二节 拓展训练的目的和特点 第三节 拓展训练课程介绍 第四节 拓展训练的意义参考文献

章节摘录

插图：1.跑位比赛中无球队员不断地进行有目的的跑位，对完成全队的战术配合，起着极其重要的作用，跑位是为完成全队的战术配合服务的。

根据不同的战术目的，跑位分为接应跑位、拉策跑位、切入跑位等。

不论哪种跑位，都要掌握好跑位的时机、方向和地点。

跑位时机要恰到好处，若跑得早，同伴可能传不出球或看不到，同时易被对方识破，起不到应有的战术作用。

所以跑位要在同伴可能传球时，突然摆脱防守及时跑位。

跑位的方向有3个：向前跑、向后跑和向两侧跑。

向前跑是主要的、积极的，首先考虑能否向前跑，加快推进速度；其次才是向后、向两侧跑，接应控球或扯拉空当。

在中后场控球，队员要积极向前跑位，向前传球是可取的，在前场距门40米左右，跑位则是在球前面的队员向后跑位拉出防守队员，制造空当，在球后面的队员则突然插入空当接传球，突破防守。

跑位方向要因场区而异，不可千篇一律。

跑位地点同样注意不要几名队员跑一个方向一个地点。

跑向对方球门是最有威胁的。

所以在跑位时要注意协调配合，几名队员跑位要注意先后次序，防止跑向一个地点，一个方向。

另外，每名队员不应只做一种一次性的跑位，而是要根据比赛实际不断调整，改变跑位的目的、方向和位置。

2.传球传球的目标只有两个：一个是向同伴脚下传球，另一个是向空当传球。

向脚下传球的力量可大些，这样用力传球不易被对方抢断，同伴还可直接出球。

向同伴脚下传球时还应注意向远离防守者的一侧传球。

向空当传球要注意力量和落点，力量要适当，做到人到球到。

向空当传球比向脚下传球的威胁要大，在比赛中应多向空当传球，队员也应向空当跑位，才能加快进攻速度、突破防守。

总之，传球要准确、及时。

3.运球突破运球突破是个人进攻战术动作，它可以在局部地区造成以多打少的人数优势，运球突破最后一道防线即可直接威胁对方球门。

也为本队其他队员制造射门得分机会。

要想突破对手的防守，需要掌握全面技术，特别是快速起动和运球过人的技术。

运球过人突破防守的方法有强行突破、假动作过人突破、人球分走、穿裆过人等。

运球过人、运球突破是学生非常喜欢练习的战术动作。

运球过人可以多练，但要使学生明确传球比运球快得多。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》：面向“十二五”高等教育课程改革项目研究成果。

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>