

<<高职体育>>

图书基本信息

书名：<<高职体育>>

13位ISBN编号：9787564401955

10位ISBN编号：7564401958

出版时间：2009-8

出版时间：赵岳峰、吴红胤、赵少雄 北京体育大学出版社 (2011-07出版)

作者：赵岳峰，等编

页数：317

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>

<<高职体育>>

内容概要

《高职体育（第3版）（高职高专）》具有以下几个方面的特色： 一、它是一部体现高职院校职业教育特色的体育教材。

依据高职院校办学特点，立足本位，在设置体育理论常识与运动技能内容的同时，融入高职体育教育任务与功能、职业岗位特点、职业特殊身体素质、慢性职业病防治、职业体适能、职业综合素质等新颖内容，构建高职教材的鲜明特色，充分体现了《高职体育》教材的创新性。

二、它体现了“以人为本”和终身体育理念。

针对高职院校学生特点，以人为本，从教育教学和生活工作实际出发，涵盖终身体育理念。

教材内容的选取以“应知、应能和够用”及有所为有所不为为编写原则，从基本知识、基本技能、基本方法出发，以“能教、能学、能用”的原则精选实用内容，设置了健康知识、健身方法、体育素养、名人名言、小贴士、运动技能、民族体育、休闲体育、职业健身案例等内容，使教材内容具有很强的针对性和实用性。

三、拓展教材功能。

在《高职体育》纸质版教材的基础上，配置电子版教材，通过电子教材上网实行网络连接，拓展教材内容与空间，运用现代化教育技术，创建本教材网络化教育功能。

本书共20章55节，主体部分由理论认知、技能学习、素质拓展三部分组成，附录《国家学生体质健康标准》评价指标与评分标准，为培养高技能、职业性、应用型人才所需要的体育理论知识储备、身体素质储备、运动技能储备和岗位工作能力储备提供积极服务。

<<高职体育>>

书籍目录

理论认知第一章 高职体育健康知识 第一节 健康概念 第二节 健康生活方式 第三节 健康自我测评第二章 高职体育特点 第一节 高职体育教育的任务与功能 第二节 职业岗位特点 第三节 职业特殊身体素质第三章 高职体育科学锻炼 第一节 体育锻炼科学性 第二节 体育锻炼注意事项 第三节 常见运动损伤与慢性职业病防治第四章 高职体育文化 第一节 体育素养基本内涵 第二节 体育欣赏与礼仪 第三节 校园体育文化 技能学习第五章 足球运动 第一节 足球基本技术 第二节 足球场地与规则简介第六章 篮球运动 第一节 篮球基本技术 第二节 篮球场地与规则简介第七章 排球运动 第一节 排球基本技术 第二节 排球场地与规则简介第八章 乒乓球运动 第一节 乒乓球基本技术 第二节 乒乓球场地与规则简介第九章 羽毛球运动 第一节 羽毛球基本技术 第二节 羽毛球场地与规则简介第十章 网球运动 第一节 网球基本技术 第二节 网球场地与规则简介第十一章 太极拳运动 第一节 太极拳运动概述 第二节 24式太极拳技术与图解第十二章 跆拳道运动 第一节 跆拳道运动概述 第二节 跆拳道基本技术与图解 第三节 跆拳道比赛基本规则第十三章 防身与防卫 第一节 现代防身防卫 第二节 防身防卫基本技术与图解第十四章 游泳运动 第一节 常用泳式 第二节 水中救护第十五章 健美操运动 第一节 健美操基本动作 第二节 校园健美操基本套路第十六章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈的基本动作及组合 第二节 体育舞蹈竞赛规则简介第十七章 定向运动与野外生存 第一节 定向运动 第二节 野外生存第十八章 时尚休闲体育 第一节 高尔夫球 第二节 街舞运动 第三节 轮滑运动 第四节 登山运动 第五节 攀岩运动 第六节 野游运动 素质拓展第十九章 体适能与职业体适能 第一节 体适能与职业体适能概述 第二节 体适能训练方法及测评 第三节 服务类岗位职业体适能训练 第四节 管理类岗位职业体适能训练 第五节 制造类岗位职业体适能训练 第六节 设计类岗位职业体适能训练 第七节 信息类岗位职业体适能训练第二十章 职业综合素质拓展训练 第一节 职业综合素质内容 第二节 职业综合素质拓展训练分类 第三节 职业综合素质拓展训练案例主要参考文献附录《国家学生体质健康标准》评价指标与评分标准

<<高职体育>>

章节摘录

版权页：插图：正确的方法：热身活动应使整只脚都承受负荷。

例如，跑步时，应从脚后跟向趾尖依次落地。

当你向侧边或前后迈步时，应使脚后跟和趾尖分别来回地承受负荷。

练习中间应经常重复抖动两腿。

（二）仰卧腹部练习错误的方法：抬起上身，下巴向胸部下压，动作做得太猛时，腹部会被挤压。

其后果是：腹部肌肉没有绷紧，而脊柱变弯曲。

正确的方法：颈部放松，头放在两手上，手肘向外。

只将上部脊背（从胸部起）提起，而肩胛骨不要收缩。

做任何腹部练习时，都要将腹肌轻微绷紧。

（三）臂部练习错误的方法：两臂向前伸展或交叉在身体前面，脊柱后凸，长此以往可能产生疼痛性痉挛。

此外，你也不能正确地深呼吸。

正确的方法：做这种力量训练时最重要的是挺胸。

因为你站立并挺直（但同时放松），你的整个脊柱就减轻负担。

颈部和肩部也得以放松，胸腔扩大，从而使呼吸畅通无阻。

（四）伸展练习错误的方法：双腿伸直，屈身，两手着地。

这种后大腿伸展练习法已列入许多健身和放松教程之中。

殊不知这是对脊柱和椎间盘，同时也是对膝关节韧带的一种折磨。

正确的方法：将一腿向前迈一步，脚尖绷紧，双腿微屈。

背部挺直，往前屈身。

用两手支撑身体重心。

这样能减轻背部负荷。

（五）俯卧撑练习错误的方法：双臂完全伸直，两手关节往外扭，背部完全下弯。

这种俯卧撑易对脊柱，包括臂关节、手关节和足关节造成劳损。

正确的方法：初练者应首先采取猫弓背姿势练习俯卧撑（锻炼臂部和肩部肌肉）。

两手和两前脚掌撑地，身体俯卧，全身绷紧。

重量移至两臂，两臂弯，连续平起平落。

在平起时，两臂切不可完全伸直，指尖朝外。

<<高职体育>>

编辑推荐

赵岳峰等编著的《高职体育》是一部体现高职院校职业教育特色的体育教材。依据高职院校办学特点，立足本位，在设置体育理论常识与运动技能内容的同时，融入高职体育教育任务与功能、职业岗位特点、职业特殊身体素质、慢性职业病防治、职业体适能、职业综合素质等新颖内容，构建高职教材的鲜明特色，充分体现了《高职体育》教材的创新性。

《高职体育》体现了“以人为本”和终身体育理念。

针对高职院校学生特点，以人为本，从教育教学和生活工作实际出发，涵盖终身体育理念。教材内容的选取以“应知、应能和够用”及有所为有所不为为编写原则，从基本知识、基本技能、基本方法出发，以“能教、能学、能用”的原则精选实用内容，设置了健康知识、健身方法、体育素养、名言、小贴士、运动技能、民族体育、休闲体育、职业健身案例等内容，使教材内容具有很强的针对性和实用性。

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>