

<<高职体育实践教学>>

图书基本信息

书名：<<高职体育实践教学>>

13位ISBN编号：9787566101297

10位ISBN编号：7566101293

出版时间：2011-8

出版时间：哈尔滨工程大学出版社

作者：孙军，王超 主编

页数：207

字数：312000

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>

<<高职体育实践教学>>

内容概要

本书依据全国普通高等学校体育课程教学指导纲要的要求，结合高职体育教育的理论以及近年来高等学校体育教育的实践情况编写。

全书共十章，内容包括篮球、排球、健美操、跆拳道、太极、游泳、足球、乒乓球等和学生体质健康标准。

书中阐述了常见体育运动项目的理论与发展，特别注意体育与文化、体育与休闲和体育与健身的培养，力求体现体育教育与健康教育相结合。

它可作为高职高专的体育教材用书，亦可作为开展体育锻炼与普及体育知识的辅助用书。

<<高职体育实践教程>>

书籍目录

- 第一章 高职体育概述
 - 第一节 体育的基本概念
 - 第二节 体育的功能
 - 第三节 高职体育的目的与任务
 - 第四节 当代大学生应具备的基本体育素养
- 第二章 篮球案例教学
 - 第一节 篮球的基本技术
 - 第二节 篮球的基本战术
 - 第三节 篮球比赛规则简介
 - 第四节 三人制篮球运动
- 第三章 健美操
 - 第一节 体育舞蹈的基本知识
 - 第二节 健美运动
 - 第三节 形体训练
 - 第四节 基础健美操
- 第四章 排球运动
 - 第一节 排球运动的基本技术
 - 第二节 排球运动的基本战术
 - 第三节 排球竞赛的基本规则
- 第五章 跆拳道
 - 第一节 跆拳道动作的使用部位
 - 第二节 准备姿势和步法
 - 第三节 前踢和横踢
 - 第四节 后踢和劈腿
 - 第五节 后旋踢和侧踢
- 第六章 太极拳
 - 第一节 二十四式简化太极拳
 - 第二节 四十八式太极拳
- 第七章 游泳运动
 - 第一节 游泳运动简述
 - 第二节 熟悉水性
 - 第三节 蛙泳与自由泳
 - 第四节 仰泳与蝶泳
 - 第五节 游泳救护与安全卫生常识
- 第八章 足球运动
 - 第一节 足球运动的基本技术
 - 第二节 足球运动的基本战术
 - 第三节 足球竞赛的基本规则
- 第九章 乒乓球
 - 第一节 乒乓球运动的基本技术
 - 第二节 乒乓球运动的基本战术
 - 第三节 乒乓球竞赛的基本规则
- 第十章 体质健康达标
 - 第一节 实施《学生体质健康标准》的意义
 - 第二节 《学生体质健康标准》的组成

<<高职体育实践教学>>

第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法

第四节 《学生体质健康标准》测试成绩的评价

<<高职体育实践教程>>

章节摘录

版权页：插图：3.变向跑 变向跑是队员在跑动中突然改变方向以摆脱防守或堵截对方进攻的一种方法。

变向跑时（以向右变向跑为例），左脚在脚踏出时（最后一步）要屈膝，脚尖朝右，身体重心落在左脚上，接着左脚前脚掌的内侧蹬地，上体向右转，同时右脚向右前方跨出一小步，左脚随即向右脚的斜前方跨出一大步，从右侧超越对手。

动作要点：蹬地有力，上下肢协调配合，跨步迅速。

难点：掌握重心，要有突然性。

4.侧身跑 侧身跑是队员跑动中为了抢位，摆脱防守，接侧向或侧后方传来的球而采用的一种进攻方法。

动作方法：跑动时，头部和上体放松地向球的方向扭转，上体侧肩，脚尖朝着跑动的方向。

动作要点：上体侧转，两脚自然向前跑动。

难点：身体平衡要稳定。

5.急停 队员快速跑动中突然停住叫急停。

可以用来直接摆脱防守，创造更多的进攻机会。

急停可以分为跨步急停和跳步急停两种。

（1）跨步急停由两步构成也叫两步急停，第一步稍大，上体微后仰，脚跟先着地迅速过渡到全脚抵住地面，同时屈膝降低重心，减缓前进冲力，第二步着地时，脚尖稍向内，两膝深屈，前脚掌内侧用力支撑，重心落在两脚之间。

（2）跳步急停在近距离速度不太快的跑动中用单脚起跳（离地面不高），两脚同时以全脚掌落地，略比肩宽，两膝弯曲降低重心落于两脚之间。

动作要点：重心移动要低，上下肢协调配合。

难点：脚掌用力 and 重心起伏不要过大、过高。

6.转身 转身是队员以一脚为轴（为中枢脚）进行旋转，另一脚蹬地向前后跨步，身体随之转动，改变站立位置和方向，进攻时可用以保护球或摆脱防守，抢占有利位置，创造传球、投篮机会，可分为前转身和后转身。

（1）前转身移动脚从自己身前跨步使身体改变方向叫前转身。

如向右做前转身时，以右脚的前脚掌为轴（脚跟提起），左脚前脚掌内侧蹬地，身体向右转动。

（2）后转身移动脚向自己身后跨步使身体改变方向叫后转身。

如向右做后转身时，以左脚前脚掌为轴用力碾地，右脚的前脚掌内侧蹬地，同时用力向右后方转胯、转肩。

右脚蹬地迅速从左脚后跨步落地，保持身体平稳。

动作要点：转体蹬跨有力，保持身体平衡。

难点：蹬地迅速，身体重心起伏不大。

7.滑步 滑步是防守技术的主要动作方法，能有效地堵截对方的进攻路线，可分为侧滑步、前滑步、后滑步。

（1）侧滑步滑步前，两脚左右开立，两膝微屈，上体稍前倾，两臂向两侧张开，两眼平视对方。

向左滑步时，左脚先向左迈出，右脚掌内侧迅速用力蹬地滑动两脚保持一定距离，重心落于两脚中间，脚不要擦地也不要离地过高，两脚不要交叉。

向右滑步的动作与左滑步动作要领相同，只是方向相反。

（2）前滑步两脚前后开立，向前滑步时；前脚向前迈出一小步，同时后脚用力蹬地推动身体前移，后脚再迅速跟进，保持身体前后开立姿势。

（3）后滑步后滑步与前滑步相同，只是方向相反。

动作要点：蹬跨协调配合，身体平稳，两臂伸展。

难点：屈膝降低重心到位。

8.移动的练习方法（1）从基本站立姿势开始，听到信号或看到信号后向不同方向启动快跑。

<<高职体育实践教学教程>>

(2) 慢跑或中速跑中做跨步急停或跳步急停练习。

(3) 快跑到中线做急停折返跑，急停转身折回跑。

(4) 做好基本站立姿势，以一脚为中枢脚，另一脚做跨步、撤步、同侧步、交叉步，恢复基本站立姿势。

(5) 对角线折线（用场地内设置的标志杆）还可结合不同的跑法进行（急停、转身、侧身、后退跑等）。

(6) 一对一的攻防练习（徒手）。

防守人积极防守，进攻人利用变向、急停、转身等方法摆脱对手。

(7) 防守滑步，在掌握滑步动作的基础上，学习后撤步、交叉步、攻击步、绕步等方法，进行防守组合练习。

(8) 追拍游戏，分成甲、乙两队站于场地中央，相距2米，相对站立听信号，如是单数甲方追拍乙方，反之乙方追拍甲方，在场地内活动每拍对方1人得1分，得分多的队获胜。

<<高职体育实践教学>>

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>