

图书基本信息

书名：<<21世纪职业院校规划教材-体育与健康>>

13位ISBN编号：9787567201545

10位ISBN编号：7567201542

出版时间：2012-6

出版时间：苏州大学出版社

作者：刘海光,李宝玉 主编

页数：268

字数：428000

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>

内容概要

《体育与健康》(第2版)分为理论篇和实践篇。

理论篇主要介绍了体育的概念、功能,分析了影响体质与健康因素,阐述了体育锻炼与营养的关系,介绍了奥林匹克运动等;实践篇系统地介绍了田径运动、篮球、排球、网球、羽毛球、游泳等各运动项目的基本技术、基本战术和主要规则。

全书力求突出以学生为本的基本理念,体现个体差异。

为满足学生对运动知识、技术和技能不同层次的需要,本书在内容选择上注意了运动项目介绍的多样性及健康教育的普及性,以利学生在接受体育教育过程中的个性培养,为“终身体育”奠定基础。

本书由扬州技师学院的刘海光、徐州技师学院的李宝玉主编。

书籍目录

理论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

第二节 体育的功能

第三节 职业院校体育

第二章 体质与健康

第一节 体质与健康的概念

第二节 影响体质与健康的主要因素

第三节 体质与健康的评价指标

第三章 体育锻炼与营养

第一节 营养基础

第二节 体育锻炼与合理营养

第四章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动概述

第二节 中国与奥林匹克运动会

第三节 奥林匹克精神

第五章 竞技体育

第一节 竞技体育概述

第二节 竞技体育的功能

第三节 如何观赏体育比赛

第四节 竞技体育的发展

实践篇

第一章 田径运动

第一节 田径运动概述

第二节 跑

第三节 跳

第四节 投掷

第五节 田径运动竞赛规则

第二章 篮球

第一节 篮球运动概述

第二节 篮球基本技术

第三节 篮球基本战术

第四节 篮球竞赛规则

第三章 排球

第一节 排球运动概述

第二节 排球基本技术

第三节 排球基本战术

第四节 沙滩排球和软式排球

第五节 排球竞赛规则

第四章 足球

第一节 足球运动概述

第二节 足球基本技术

第三节 足球基本战术

第四节 足球竞赛规则

第五章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述

第二节 乒乓球基本技术

第三节 乒乓球基本战术与双打

第四节 乒乓球竞赛规则

第六章 网球

第一节 网球运动概述

第二节 网球基本技术

第三节 网球基本战术

第四节 网球竞赛规则

第七章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述

第二节 羽毛球基本技术

第三节 羽毛球基本战术

第四节 羽毛球竞赛规则

第八章 武术

第一节 武术运动概述

第二节 武术基本技术

第三节 武术套路(长拳、简化太极拳)

第四节 散打与防身术

第九章 健美操

第一节 健美操概述

第二节 健美操基本动作

第三节 健美操比赛欣赏

第十章 艺术体操

第一节 艺术体操概述

第二节 艺术体操基本动作

第三节 艺术体操比赛欣赏

第十一章 健美运动

第一节 健美运动概述

第二节 肌肉收缩方式与生理学原理

第三节 健美运动的锻炼方法及注意事项

第四节 身体各部位主要肌肉及锻炼方法

第十二章 游泳

第一节 游泳运动概述

第二节 游泳基本技术及练习方法

第三节 游泳安全与救护技术

第十三章 跆拳道

第一节 跆拳道运动概述

第二节 跆拳道的基本技术

第三节 跆拳道的组合技术

第四节 跆拳道竞赛规则

第十四章 休闲体育

第一节 休闲体育概述

第二节 台球

第三节 轮滑

第四节 定向运动

第五节 攀岩

第六节 拓展训练

附录 国家学生体质健康标准(节选)

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（一）现代世界篮球运动的格局 篮球运动作为一种世界性文化，遍及五大洲，“篮球人口”已达15亿左右，国际篮球联合会成员国已超过国际足联，成为国际体育组织中单项运动人口最多的项目之一。

然而，篮球运动的普及与其全球性整体水平的提高又极不平衡，从半个世纪以来两项世界性最高层次比赛（奥林匹克运动会篮球赛和世界篮球锦标赛）优胜名次进行分析，欧洲、美洲国家占据上风，20世纪后期基本形成美国、俄罗斯（包括前苏联成员国）和前南斯拉夫三足鼎立的势态。

新世纪之初世界篮球竞技水平的整体格局没有根本性变化，只是美洲、欧洲、澳洲几支队伍的名次排位时有交替而已。

在篮球运动发展过程中，由于地域特点，其技术、战术特征形成了各种风格流派和不同的打法。

当前，男子篮球最强在美洲，诸强在欧洲。

美洲型打法：以美国队为代表形成的一种风格与流派。

其特点是球队中的黑人运动员多，有着超人的身体素质，他们速度快，爆发力强，弹跳力好。

运动员的技术非常全面熟练，经常表演高空补篮、扣篮和盖帽等高难度动作，擅长突破，辅以外围远投。

在防守方面，一般采用贴身紧逼，防守的攻击性很强。

进攻战术的指导思想是：离篮愈近成功率愈高。

因此，多运用由内到外的打法，在配合上快速、精练，注重个人攻击能力的发挥。

欧洲型打法：以俄罗斯队和前南斯拉夫队为代表形成的一种风格与流派。

欧洲型球队的特点是“大型化”，普遍在身高和力量上占优势。

例如，俄罗斯、克罗地亚、意大利等欧洲强队，不仅中锋身高超过2.10米，而且前锋也在2米以上。

他们的指导思想是以高制胜，在打法上强调集体配合，注意内外结合，掌握进攻节奏。

他们的防守也非常严密，能充分发挥集体作用，不仅具有高度，而且队内拥有数名明星队员。

他们智力水平高，移动快速、投篮准确、判断及时、快慢得当，能很好地掌握各种时机。

大洋洲型打法：以澳大利亚为代表形成的一种风格与流派。

其特点是队员身材高大、作风顽强、攻守速度快、配合默契。

防守时多采用扩大人盯人防守，阵地进攻中多运用双中锋进攻与掩护配合，比赛中注意掌握节奏，擅长以高制胜，因此，他们的打法风格隶属于欧、美洲的流派。

亚洲型打法：以中国、韩国和日本为代表形成的一种风格与流派。

其特点是快速、灵活、外围投篮准确、突破能力强。

近年来，由于中国队队员身高普遍接近欧洲、美洲球队，因此，中国队在不断完善亚洲型打法的同时，也逐渐向欧洲、美洲风格靠拢。

在身高方面亚洲球队（除中国外）居于劣势，尤其缺乏高大灵活、技术全面的中锋，因此，指导思想是以快、准、灵制胜。

非洲型打法：非洲的篮球运动还刚崛起，技术、战术水平与世界强队相比有一定差距。

然而运动员的身体素质特别好，不乏身材高大而灵活的队员。

他们的技术风格和打法，近似于以美国为代表的美洲型流派。

女子篮球运动的风格和打法一般是随着各国男子篮球运动的发展而形成的。

比较典型的是美洲、欧洲和亚洲的三种风格和流派，她们的特点基本与男子相同。

当今女子篮球运动的主要发展趋势是“男子化”。

自20世纪70年代开始，女子运动员在技术、战术、体能等方面已逐步向男子化靠近。

第26届奥运会的女篮比赛表明，女子运动员的奔跑能力、弹跳高度已大大提高；进攻中个人攻击能力加强；进攻的范围扩大；投篮方式多样化，能跳起在空中完成复杂的动作。

防守中抢断及时、快速，顶抢凶，夹击快，篮板球拼抢意识强，对抗激烈程度不亚于男子篮球比赛。

编辑推荐

《21世纪职业院校规划教材:体育与健康(第2版)》遵循“健康第一”、“终身体育”的指导思想,力求突破以运动技术为主线的传统教材编写模式,强调正确处理知识、素质、能力三者的辩证关系,试图建立以增进健康、更新观念、提高能力,培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系。

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>