

<<全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材>>

图书基本信息

书名：<<全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材>>

13位ISBN编号：9787802456570

10位ISBN编号：7802456576

出版时间：2011-4

出版时间：谭卫东 军事医学科学出版社 (2011-04出版)

作者：谭卫东 编

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>

## <<全国中等卫生职业教育任务引领型规划>>

### 内容概要

《全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材:体育与健康(供中等卫生职业教育各专业用)》以任务引领为核心,紧紧围绕"目标与任务"。

在使学生掌握体育运动的基本知识、基本技术与基本技能的基础上,力求使教材更具思想性、科学性、先进性、启发性和适用性。

为了使《全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材:体育与健康(供中等卫生职业教育各专业用)》生动活泼,趣味性强,可讲读性强,我们力求教材简洁明快,去掉了繁杂的理论说教。

对于学生感兴趣又贴近学生的生存、生活实际的运动项目和健康问题则进行开门见山的阐述。

《全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材:体育与健康(供中等卫生职业教育各专业用)》增加了知识链接、课堂互动和课外阅读,目的是丰富学生的知识面和调动学生的积极性、主动性,以体现本教材"实用为本、够用为度"的特点。

《全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材:体育与健康(供中等卫生职业教育各专业用)》内容包括:球类运动;体操;田径;形体与健美;武术;体育保健;人体结构和功能;健康的生活方式等。

## 书籍目录

上篇运动篇 第一章 球类运动 第一节 篮球 一、篮球运动的起源和发展 二、篮球运动的基本技术 三、篮球运动基本规则 第二节 排球 一、排球运动的起源和发展 二、排球技术 三、排球集体战术 四、排球比赛规则简介 第三节 足球运动 一、足球的起源和发展 二、基本技术 三、足球比赛规则简介 第四节 乒乓球运动 一、乒乓球运动的起源与发展 二、乒乓球的基本技术 三、乒乓球基本战术 四、乒乓球比赛基本规则 第五节 羽毛球运动 一、羽毛球运动的起源与发展 二、羽毛球的基本技术 三、羽毛球的打法类型 四、羽毛球比赛规则简介 第二章 田径 第一节 田径运动概述 一、田径运动基本知识 二、田径运动对健康的促进作用 第二节 短跑 一、短跑基本技术 二、练习方法 第三节 中长跑 一、中长跑定义 二、中长跑基本技术 三、练习方法 第四节 跨栏 一、基本技术 二、练习方法 第五节 接力跑 一、接力跑基本技术（以4×100米接力跑为例作技术分析） 二、练习方法 第六节 跳高一、基本技术 二、练习方法 第七节 跳远 一、跳远 二、三级跳远 第八节 铅球 一、基本技术（以背向滑步推铅球技术为例） 二、练习方法 第九节 掷标枪 一、基本技术 二、练习方法 第三章 体操 第一节 体操运动的概述 一、体操运动基本知识 二、体操运动对健康的促进作用 第二节 竞技体操 一、技巧 二、支撑跳跃 三、单杠 四、双杠 第四章 武术 第一节 武术概论 一、武术发展 二、武术的特点 三、武术的作用 四、武术的内容和分类 第二节 武术基本功 一、身型、手型、步型 二、组合练习 第三节 初级拳 一、套路简介 二、基本动作 第四节 少年剑 一、套路简介 二、基本动作 第五章 形体与健美 第一节 形体健美基本知识 一、形体健美的概念 二、形体健美的标准 三、形体健美对健康的促进作用 第二节 形体健美 一、把杆练习 二、女子健美锻炼方法 三、男子健美锻炼方法 第三节 体型异常的矫正 一、胸背部矫正 二、“O”型腿与“X”型腿的矫正 三、“八字脚”的矫正 第四节 健美比赛欣赏 一、比赛规则 二、比赛欣赏 第五节 体育舞蹈 一、摩登舞部分简介 二、拉丁舞部分简介 第六章 体育保健 第一节 体育保健按摩 一、体育保健按摩的基本知识 二、体育保健按摩的基本手法 三、眼保健操 第二节 健身锻炼的运动处方 一、健身锻炼运动处方概述 二、制定运动处方的基本原则 第三节 健身运动的安全措施与医务监督 一、运动前的安全措施 二、运动中非创伤性疾病的安全措施 三、运动后的安全措施 四、健身锻炼的医务监督 第四节 练功十八法 一、练功十八法（一） 二、练功十八法（二） 三、练功十八法（三） 下篇健康篇 第七章 人体结构和功能 第一节 人体结构和功能概述 一、呼吸系统 二、循环系统 三、消化系统 四、泌尿系统 五、生殖系统 六、神经系统 七、内分泌系统 八、运动系统 ..... 第八章 人的心理 第九章 健康的生活方式

## 章节摘录

版权页：插图：二、篮球运动的基本技术（一）移动 移动是指在篮球运动中，运动员为了改变位置、方向、速度和争取高度等所采用的各种脚步动作的通称。

移动包括起动、急停、滑步、跨步、转身变向跑、变速跑、侧身跑和后撤步等。

1.基本站立姿势 在篮球比赛中，进攻队员为了随时向各个方向和位置移动，必须有一个正确的基本站立姿势，即应保持一个稳定而又机动的站立姿势。

这样才能为突然的起动、转身和变化重心等动作做好准备。

动作要领：两脚前后或左右开立，距离比肩稍宽，两膝微屈，脚跟微离地，身体重心在两脚之间，上体稍向前倾，抬头含胸，两眼平视前方，两臂屈肘自然置于体侧。

2.起动 起动是进攻队员为了改变静止状态和改变速度（由慢到快）的一种方法。

及时、突然、快速地起动是进攻队员摆脱防守的有效方法。

动作要领：原地起动前应先保持正确的基本站立姿势，以起动方向的异侧脚前脚掌内侧迅速用力蹬地，以腰部力量带动身体重心迅速向前进方向平移。

起动后的前三步要短促又敏捷，结合快速摆臂逐渐加快跑的速度，身体各部位要放松，并注意观察球、同伴、对手和球篮的关系。

3.急停 急停是进攻队员在快速跑动中，突然制动速度并成静止状态的一种方法。

跑动中突然采用急停能够直接摆脱防守，急停后可以衔接和过渡其他的移动技术。

4.滑步（侧滑步、前滑步、后滑步）动作要领：滑步前，两脚左右开立约与肩宽，膝微屈，上体稍前倾，两臂侧伸，目平视，盯住对手。

5.跨步 跨步是进攻队员急停后，以一脚为中枢脚，另一脚向左侧前或右侧前方跨出，但不改变身体方向的一种步法。

是持球突破技术常用的步法。

它也可以作为一种假动作，并与其他技术衔接运用，诱使防守者失去合理的防守位置，获得摆脱防守的机会。

常用的跨步有两种。

（1）异侧步（交叉步）动作要领：异侧步是向做中枢脚的方向跨步的方法。

如以左脚为中枢脚，跨步时，两膝弯曲，左脚前脚掌用力碾地，右脚用力蹬地向左侧前方跨出，上体向左侧转动并前倾，同时抬头两眼平视前方。

（2）同侧步（顺步）动作要领：同侧步是向移动脚的方向跨步的方法。

如以左脚为中枢脚，跨步时，两膝弯曲，左脚前脚掌用力碾地，右脚用力蹬地向右侧前方跨出，上体随着前倾，同时抬头两眼平视前方。

6.变速跑 变速跑是进攻队员在跑动中运用速度的变换来摆脱防守，选择有利于攻击的位置或接球、投篮等所运用的方法。

动作要领：跑中加速时，用前脚掌短促而有力地向后蹬地，上体稍向前倾，前三步短促而迅速，两臂加快挥摆，注意抬头观察；减速时，前脚掌用力抵住地面，上体稍直立，减缓重心前移，步幅可稍大些，从而降低跑的速度。

编辑推荐

《全国中等卫生职业教育任务引领型规划教材:体育与健康(供中等卫生职业教育各专业用)》从体育运动和健康两个方面进行阐述,注重学生运动能力的培养及体育健康观念的形成。促进学生养成自觉锻炼身体的习惯,培养终身体育保健意识,以达到全面提高学生综合素质的目的。

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>