

<<高校体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<高校体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787810907316

10位ISBN编号：781090731X

出版时间：2006-9

出版时间：苏州大学出版社

作者：常华，蔡军 主编，《高校体育与健康教程》编写组 编

页数：260

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>

## <<高校体育与健康教程>>

### 内容概要

进入20世纪90年代以来,我国职业教育驶上了改革发展的快车道。

1991年,国务院作出《关于大力发展职业技术教育的决定》;1993年,中共中央国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》强调要“形成全社会兴办多形式、多层次职业技术教育的局面”;1996年,我国第一部《职业教育法》正式颁布实施;1999年,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出“要大力发展高等职业教育”;2002年7月,全国职业教育工作会议提出要深化职业院校教育教学改革,促进职业教育与经济社会发展的紧密结合,并要解决好中等职业教育与高等职业教育的衔接问题。

2004年6月,全国职业教育工作会议进一步提出:职业教育必须坚定不移地以服务为宗旨,以就业为导向,在办学思路、办学体制和机制、培养模式等方面进行改革创新,实现职业教育快速、健康、持续发展。

在这一背景下,近年来,我国高等职业教育在转变办学思想、改革办学模式及完善办学机制等方面均获得了长足的发展。

尤其是随着一大批高等职业技术学院的成立,以普通高中毕业生和中等职业学校毕业生为生源,以培养经济建设和社会发展急需的中高级应用型、技能型人才为目标的高等职业教育发展势头良好。

高职教育的迅猛发展,客观上要求尽快编写出版与之相适应、定位准确、特色鲜明的高职系列教材。

为此,在江苏省教育厅高教处的关心和支持下,江苏省职业技术学院协作委员会组织全省20多所高校的专家和一线骨干教师编写了这套高等职业教育系列规划教材。

该系列规划教材建设的基本思路是:先公共基础课后专业课,先专业基础课后其他专业课。

首先开发公共基础课教材,再向专业课程教材拓展;在专业课程中,先开发建设大类专业基础课教材,再向细化的专业课程教材延伸。

争取经过几年的努力,形成一套与我国高职教育发展水平相适应,特色鲜明的高等职业教育教材。

## &lt;&lt;高校体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

教学篇 第1章 田径运动 第1节 田径运动概述 第2节 短距离跑 第3节 中长跑 第4节 跨栏跑 第5节 接力跑 第6节 跳高 第7节 跳远 第8节 推铅球 第2章 球类运动 第1节 篮球 第2节 排球 第3节 足球 第4节 乒乓球 第5节 羽毛球 第3章 体操 第1节 体操概述 第2节 基本体操 第3节 技巧 第4节 单杠 第5节 双杠 第6节 支撑跳跃 第4章 健美运动 第1节 健美运动简况 第2节 健美的标准 第3节 健美比赛规则 第5章 武术运动 第1节 武术运动的锻炼价值 第2节 武术运动的锻炼方法 第3节 太极拳运动 第4节 防身术基础理论篇 第6章 体育与健康概述 第1节 健康是人类的永恒主题 第2节 影响人类健康的因素 第3节 现代健康观念的发展趋势 第4节 体育的功能 第7章 体育与现代生活方式 第1节 现代社会文明对人类的挑战 第2节 现代社会对人类的要求 第3节 体育锻炼与生活方式 第4节 体育锻炼促进身体健康 第8章 体育锻炼与心理健康、社会适应 第1节 大学生的生理特征与体育锻炼 第2节 大学生的心理特征与体育锻炼 第3节 体育锻炼对心理健康的益处 第4节 体育锻炼对社会适应的影响 第9章 学校体育 第1节 学校体育的任务和目标 第2节 体育课 第3节 课外体育锻炼 第4节 学校体育竞赛 第5节 小型体育竞赛的组织 第10章 大学生的体能锻炼 第1节 体能 第2节 发展身体素质的原理与方法 第3节 “超量恢复” 第4节 运动技能形成的机制 第5节 体能的自我评价 第6节 体育锻炼应遵循的原则 第7节 运动处方和锻炼计划的制定 第8节 体质与健康的评价 第11章 提高对自然环境的应变能力 第1节 校园安全 第2节 自然灾害与自救 第3节 人为灾害与自救 第12章 终身体育 第1节 终身体育概述 第2节 学校体育是终身体育的基础 第3节 大学生终身体育的特点 第4节 大学生终身体育锻炼与专业学习相结合 第13章 体育保健 第1节 保健按摩 第2节 运动保健 第3节 运动损伤的预防和处理 第14章 体育休闲 第1节 网球 第2节 保龄球 第3节 台球 第4节 高尔夫球 第5节 定向运动 第6节 野外活动及旅游 第15章 饮食、锻炼与疾病的预防 第1节 饮食营养与身体健康 第2节 体育锻炼与疾病的预防 第3节 保健班学生的体育锻炼 第16章 体育欣赏 第1节 体育与艺术 第2节 走向世界的中国奥运 第3节 做文明的体育观众

## 章节摘录

插图：快速助跑起跳是跳高技术的发展方向。

提高助跑速度能够使更多的动能转化为压紧身体的弹性势能，使得练习者在瞬间的起跳时间内，达到最大的用力效果。

直线助跑准备阶段时采用脚跟先接触地面并迅速过渡到前脚掌着地的“滚动式”跑法，后蹬积极、摆动腿带髋向前。

在助跑倒数第2步时应加大步长做专门的降低身体重心动作，以加长起跳工作距离和准备起跳。

6.1.2起跳起跳的任务是将助跑所获得的水平速度转化为最大的垂直速度。

起跳将改变人体运动的方向，使身体充分地向上腾起，同时还要产生一定的旋转动力，以保证过杆动作的顺利完成。

由起跳形成的腾起初速度和腾起角是决定高度的主要因素。

因此，起跳是跳高技术的关键环节。

背越式起跳动作包括放脚、缓冲和蹬伸3个阶段。

起跳脚踏上起跳点时，一般与横杆垂直面有5度左右的夹角，即与助跑弧线的切线方向一致。

在助跑最后一步前，摆动腿支撑时要压紧，并积极送髋。

由于身体向圆心方向倾斜，身体重心已处于相对于身体直立时较低的位置，因而不需要做专门的降低重心的动作，这能缩短支撑时间、加快动作。

起跳脚向前迈出，用脚跟外侧先触地并滚动为全脚着地，同时身体由倾斜转为垂直，摆动腿屈腿以髋带动大腿迅速前摆。

起跳腿在脚着地后，伸肌进行退让工作，同时摆动腿继续上摆，把同侧髋带出，带动骨盆扭转，同时蹬伸起跳腿。

两臂配合腿的动作向上提肩，提腰摆臂，及时开始做引肩动作，为身体腾起转为水平姿势作好准备（见图1.6.4之1~6）。

6.1.3过杆落地腾空过杆阶段的任务是充分利用身体重心腾起的高度，采用合理的过杆姿势和动作，使整个身体顺利地越过横杆。

落地阶段的任务是及时做好缓冲动作，安全落地。

背越式跳高由于骨盆在起跳时已经转动，因此当人体腾空后，身体继续转动成背对横杆的姿势。

摆动腿的膝放松，起跳腿蹬离地后自然下垂，肩继续向杆伸展，头和肩先过杆，骨盆向前翻转使髋部充分伸展，两腿有些向后，在杆上成背卧而又有反弓形的姿势。

髋部伸展动作要延续到臀部越过横杆，而后过杆的两臂做向前的动作，同时借助向后弓的“反弹”作用，把未过杆的两腿上举，使其越过横杆。

身体过杆后，用肩背落于海绵垫上（见图1.6.4-7~18）。

<<高校体育与健康教程>>

编辑推荐

《高校体育与健康教程》：高等职业教育规划教材

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>