

三门峡职业技术学院“六步四结合”创新型系列教材
三门峡职业技术学院教材基金资助项目

高职职业体育

任云兰 主编

三门峡职业技术学院“六步四结合”创新型系列教材
三门峡职业技术学院教材基金资助项目



高职职业体育

GAOZHI ZHIYE TIYU

任云兰 主编

中原出版传媒集团
大地传媒

大地出版社

大地出版社

前言



本教材是遵照《教育部关于深化职业教育教学改革 全面提高人才培养质量的若干意见》的精神，总结多年的课程教学改革研究与实践，在三门峡职业技术学院“六步四结合”课程教学模式改革实践的基础上编写而成的。

本教材针对高职高专学生的生理、心理特点，以提高学生身心健康素质为目标，结合职业身体素质需求，注重培养大学生的健康意识和行为，达到培养体育文化素养，掌握体育健身技能，形成终身体育锻炼习惯，预防和处理日常工作中可能遇到的各种职业病的目的。全书在编排上，打破以往的传统格式，注重内容充实、体例新颖、图文并茂、通俗易懂，有助于学生自主学习，养成较好的锻炼习惯。同时，教材以二维码为载体，利用现代数字技术手段，针对某些不便理解的实操步骤和知识点，链接出相应的视频、解说图文等课程资源，使教学内容直观易学、生动丰富，既拓宽了教师的教学方式，又便于学生理解教材内容，激发学习兴趣。

本课程的教学改革方案、单元说课方案在三门峡职业技术学院开展的“三说”（说专业、说课程、说项目）教学改革中经过企业专家、课程专家、专业教师和学生的多次研讨与修订，教材编写大纲及教材初稿通过了三门峡职业技术学院“六步四结合”创新型教材编审委员会的审定，入选三门峡职业技术学院教材出版基金项目。本教材也是三门峡职业技术学院省级高职品牌院校建设的一项成果。

本教材由任云兰担任主编。撰稿人具体分工如下：模块1项目1、2、3、4由孙凯涛编写；模块2项目1，模块3项目1、2、3、4由任云兰编写；模块2项目2、3、4、5、6、7由曹锐编写；模块2项目8、9、10、11由张静编写；模块2项目12、13、14由李少杰编写。

本教材在写作过程中参考了体育界一些专家和同行的科研资料、专著、论文、教材，得到了有关领导和同事的关心与支持，在此一并致以诚挚的谢意。鉴于时间和作者水平有限，疏漏和不妥之处在所难免，恳请广大师生提出宝贵意见，以便日后修订。

编者

2016年5月



目 录

模块 1 理论模块

项目 1 体育与健康

任务 1 认识体育与健康	002
--------------------	-----

项目 2 体育锻炼的原理和方法

任务 1 认识运动与肌肉	007
任务 2 运动与能量供给	011
任务 3 认识运动处方	018

项目 3 运动损伤的处理与急救

任务 1 运动损伤的处理与急救	023
-----------------------	-----

项目 4 学习《国家学生体质健康标准（大学）》

任务 1 《国家学生体质健康标准（大学）》的内容与锻炼方法	029
-------------------------------------	-----

模块 2 运动技术与技能

项目 1 田径运动

任务 1 学习短跑技术	045
任务 2 学习中长跑技术	049
任务 3 学习跳高技术	052
任务 4 学习跳远技术	055
任务 5 学习投掷技术	058

项目 2 篮球运动

任务 1 学习传接球技术	062
--------------------	-----

任务2 学习运球技术·····	065
任务3 学习投篮技术·····	067

项目3 排球运动

任务1 学习垫球技术·····	072
任务2 学习传球技术·····	075
任务3 学习发球技术·····	077
任务4 学习扣球技术·····	079

项目4 足球运动

任务1 学习踢球技术·····	082
任务2 学习接球技术·····	085
任务3 学习运球技术·····	087

项目5 乒乓球运动

任务1 学习握拍与发球技术·····	090
任务2 学习推挡球技术·····	094
任务3 学习攻球技术·····	096

项目6 羽毛球运动

任务1 学习握拍与发球技术·····	100
任务2 学习后场高空击球技术·····	104

项目7 网球运动

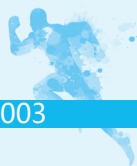
任务1 学习握拍与发球技术·····	107
任务2 学习正、反手击球技术·····	111

项目8 健美操运动

任务1 认识健美操运动·····	114
任务2 学习健美操基本动作和基本技术·····	118
任务3 学习健美操成套动作·····	122

项目9 形体训练

任务1 认识形体训练·····	125
任务2 学习形体训练基本动作·····	129
任务3 形体训练身体感觉练习·····	135



项目 10 健身瑜伽

- 任务 1 认识健身瑜伽138
- 任务 2 学习健身瑜伽基本动作143

项目 11 体育舞蹈

- 任务 1 认识体育舞蹈147
- 任务 2 学习拉丁舞动作151
- 任务 3 学习摩登舞动作155

项目 12 武术运动

- 任务 1 武术概述158
- 任务 2 学习初级长拳第三路动作163
- 任务 3 学习二十四式简化太极拳动作167
- 任务 4 学习初级剑术动作171

项目 13 跆拳道运动

- 任务 1 跆拳道概述176
- 任务 2 跆拳道基本腿法之前踢、横踢、下劈183
- 任务 3 跆拳道基本腿法之侧踢、后踢、摆踢、旋风踢187

项目 14 户外运动

- 任务 1 野外生存192
- 任务 2 学习轮滑运动199

模块 3 职业实用体育

项目 1 职业实用体育概论

- 任务 1 了解职业实用体育204
- 任务 2 职业体能概述209

项目 2 高职专业岗位特点与锻炼方法

- 任务 1 坐姿类职业实用体育214
- 任务 2 站姿类职业实用体育221
- 任务 3 变姿类职业实用体育226

任务4 工场操作类职业实用体育	230
任务5 特殊岗位职业实用体育	237

项目3 常见职业性疾病的产生和预防

任务1 职业病与预防	242
任务2 不同职业岗位的职业性疾病预防与运动疗法	246

项目4 基层运动竞赛的组织与编排

任务1 基层运动竞赛的组织与编排	254
------------------------	-----

参考文献	264
------------	-----

三、《高职职业体育》一书可作为高职院校体育专业及相关专业的一门专业选修课程教材。

高职职业体育

任云兰 主编

北京
人民体育出版社



高职职业体育
GAOZHI ZHIYE TIYU

ISBN 978-7-5347-8991-5



9 787534 789915 >
定价：38.00元