第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040197822

10位ISBN编号：7040197820

出版时间：2006-6

出版时间：高等教育出版社

作者：田忠兴/国别：中国大陆

页数：205

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《体育与健康（北方版）：3年制（修订版）》是中等职业教育国家规划教材《体育与健康》（南方版，三年制）的修订版。
修订过程中，依据教育部2000年颁发的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要（试行）》，同时，吸取广大教师和学生在使用中提出的修改建议，增加了活动项目。
主要内容包括，体育与健康、心理健康与心理保健、科学锻炼身体的方法、常见运动损伤与保健康复、运动中的体能锻炼、竞技体育项目的锻炼、形体健美与健美操、养身防身体育、游泳锻炼与救护、休闲体育与体育欣赏。
《体育与健康（北方版）：三年制（修订版）》可作为中等职业学校学生用书，也可作为其他相关层次读者参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

第1章 体育与健康第一节 现代文明对人类的要求第二节 学校体育肩负的使命第三节 体育与健康的内在联系第2章 心理健康与心理保健第一节 青春期-生理与心理特征第二节 影响心理健康的因素及调节第三节 心理健康的评价标准第四节 青春期性生理与性心理第五节 一般运动卫生知识第3章 科学锻炼身体的方法第一节 体育锻炼应遵循的原则第二节 体质与健康评价的内容第三节 运动处方和锻炼计划的制定第4章 常见运动损伤与保健康复第一节 运动损伤的预防与自我保健第二节 常见运动损伤及处理第三节 保健康复体育第5章 运动中的体能锻炼第一节 发展身体素质第二节 提高运动能力第6章 竞技体育项目的锻炼第一节 田径第二节 足球第三节 篮球第四节 排球第五节 乒乓球第六节 羽毛球第7章 形体健美与健美操第一节 形体健美第二节 健美操第三节 体育舞蹈第8章 养身防身体育第一节 武术第二节 跆拳道第三节 散打第9章 游泳锻炼与救护第一节 游泳第二节 水上救护第10章 休闲体育与体育欣赏第一节 休闲与健身第二节 体育竞赛的组织第三节 体育欣赏第四节 奥林匹克运动文化简介

章节摘录

（三）加强身体的全面锻炼　　通过多种多样的练习活动，使身体各器官功能、各种身体素质以及各种基本活动能力得到全面发展，使身体各部位得到全面锻炼，这对于预防运动损伤有重要作用。
（四）做好自我监督　　针对运动损伤发生的原因及规律采取预防措施，注意身体的反应，定期检查身体，了解自己身体功能情况，在经常性的体育活动中提高自己的健康水平、身体素质和适应能力。
三、自我保健　　（一）自我保健的内涵及作用世界卫生组织认为：自我保健是指由个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动，并作出与卫生有关的决定。
自我保健的内容是维护健康、预防疾病、自我诊断、自我治疗以及医疗机构治疗后的继续自我保健。
它的最大特点是要人们“多靠自己，少依赖医生”，负起自我健康的责任。
世界卫生组织指出：个人健康寿命60%取决于自己。
自我保健是最经济、最充分（发挥个人主观能动性）、最有前景的保健方式。
（二）自我保健的内容　　1.一般生理保健　　进行身体锻炼。
首先，身体锻炼能提高各器官、系统的生理功能，促进新陈代谢，防止肌肉萎缩和骨质疏松及器官功能的退化。
其次，使人体能量消耗减少，使之节省化。
第三，使人具有良好的精神状态、充沛的生活精力，获得高效率的工作能力。
第四，适当的身体锻炼，有增强人体免疫力的功效，还可健美体魄。
锻炼有助于预防“运动不足”、“营养过剩”等现代“文明病”的发生。
合理营养。
人体每天应摄人足够的营养素，以获得足够的热量，保证其生存的需要。
各种营养素的摄人应充足、全面、比例适当，这样将有利于预防各种心血管疾病、代谢性疾病和肥胖症。
遵守生活制度。
生活制度指一天内各项活动的时间安排。
合理的生活制度可在大脑皮层建立起相应的动力定型，形成兴奋和抑制过程的规律性，使人体的生理节律与生活节奏相吻合。
稳定的、有规律的生活制度对促进健康、预防疾病有重要作用。
预防疾病。
做好饮食与个人卫生，保持环境卫生，定期做自我身体检查，不要乱用药物，有病时应及时医治，这些都是自我保健的有效方法。
2.自我监督　　自我监督是指自己对自身的健康状况和身体功能状况进行适时监控的一种方法。
自我监督内容包括主观感觉和客观检查两个方面。

第一图书网, tushu007.com

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