

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040197839

10位ISBN编号：7040197839

出版时间：2006-6

出版时间：高等教育出版社

作者：郑厚成/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>

<<体育与健康>>

内容概要

《体育与健康（南方版）三年制（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（南方版）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

第一章 古往今来话体育 第一节 你对体育知多少 第二节 历史对体育的歌颂 第三节 奥林匹克运动文化
第二章 美好人生需健康 第一节 什么是健康 第二节 疾病对健康的危害 第三节 怎样维护你的健康 第三
章 健康体能与测定 第一节 对体能内涵的认识 第二节 对健康体能的测定 第三节 运动处方和锻炼计划
的制定 第四章 旨在健康的锻炼 第一节 风靡全球的健身运动 第二节 健康优美的塑身运动 第五章 安全
锻炼与保健 第一节 科学从事体育锻炼 第二节 安全锻炼与自我监督 第三节 常见运动损伤与防治 第六
章 陶冶人性的竞技 第一节 令人疯狂的足球运动 第二节 魅力无穷的篮球运动 第三节 隔网对抗的排球
运动 第七章 适应能力的培养 第一节 怎样克服水障碍 第二节 提高时空判断力 第三节 学会与自然对话
第四节 驰骋于冰雪世界 第五节 职业实用性技能 第八章 追求精神的健康 第一节 快乐有趣的娱乐体育
第二节 别有情趣的休闲体育 第九章 民族体育的精华 第一节 长拳与太极拳 第二节 传统养生保健 第十
章 体育竞赛与欣赏 第一节 怎样欣赏体育竞赛 第二节 体育竞赛知识入门

<<体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：三、健康教育 健康教育（health education）作为一种有计划、有目的、有评价的教育活动，按世界卫生组织健康教育处前处长Moarefi博士提出的观点：“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望，知道怎样做能达到这样的目的，每个人都尽力做好本身和集体应做的一切，并知道在必要时如何寻求适当的帮助。

”健康教育的目标 1.树立现代健康意识 即便你处在生长发育时期，机体代偿能力较强，对轻微的身体异常尚不易觉察，但也要树立“防患于未然”的健康意识。

即便你目前的身体无病，或体格强壮，仍要树立培养良好心理素质、适应环境与社会变化的健康意识。

即便你认为自己的身心很健康，仍需养成良好生活方式，使个体行为与社会规范相一致的健康意识。

2.掌握一般卫生知识 根据生命活动的基本特征，通过对人体器官、身体形态、机能及性发育特点的了解，掌握青少年生长发育与青春期发育的生理卫生知识。

根据心理活动的基本规律，通过对心理过程、个性和心理状态的了解，掌握青少年生长发育与青春期发育的心理卫生知识。

根据维持生命与健康、保证生长发育和从事各种活动的基本需要，通过对营养要素、膳食结构和饮食习惯的了解，掌握青少年生长发育与青春期发育的饮食卫生知识。

四、健康促进 健康促进（health promotion）是20世纪80年代后期提出的新概念。

按世界卫生组织的观点：健康促进是“促进人们提高和控制自己健康的过程”，它应肩负“协调人类与他们环境之间的战略，规定个人与社会各自对健康所负的责任”的使命。

表明“健康促进”更强调改变个人的行为，且注重它与环境保护、社会支持、群团合作之间相互协调所起的社会作用，代表了预防和防护的最高形式。

具有比健康教育更广泛、积极的含义。

但如何判断行为对健康所起的促进或是危害作用呢？

具体可参照以下标准：1.促进健康的行为 促进健康的行为是指个体或群体表现出的、在客观上有利于自身和他人健康的行为：能注意合理调配营养、保证适量睡眠、从事经常性的体育锻炼。

能定期进行体检、预防接种、合理应用医疗保健服务，避免有害环境对健康的危害。

能做到戒除不良嗜好，不吸烟、酗酒及滥用违禁药品。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《中等职业教育国家规划教材:体育与健康(北方版)(3年制)(修订版)》精选体育知识,重在提高学生的锻炼积极性和体育欣赏能力。

语言通俗易懂,图文并茂,易于中职生阅读。

《中等职业教育国家规划教材:体育与健康(北方版)(3年制)(修订版)》配有教参和光盘,为教学提供丰富的教学资源。

《中等职业教育国家规划教材:体育与健康(北方版)(3年制)(修订版)》可作为我国中等职业学校学生用书,也可作为其他相关层次读者参考。

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>