

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787040220568

10位ISBN编号：7040220563

出版时间：2009-11

出版时间：高等教育出版社

作者：刘振武 编

页数：229

字数：360000

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>

## <<体育与健康教程>>

### 前言

本书充分体现了“健康第一”的指导思想，针对高职高专教育重实践、重应用的特点，力求使编写内容在基础性、实践性和发展性上协调统一；强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养。

在使学生学习健康知识、掌握适合自身特点的锻炼方法和手段，并在理解体育文化内涵的同时，潜移默化地培养学生的体育意识，形成自觉锻炼的体育习惯，最终树立终身锻炼思想。

本书具有以下特点：1.“健康第一”的指导思想。

把“健康第一”作为选编教学内容的基本出发点，增加了健康教育、健康生活方式和体育保健与运动处方等内容。

2.实用性强。

根据高职高专学生的特点，讲究实效，并注意与中学教材的衔接。

3.结构合理。

教材体系的安排符合学生的认知规律，有助于学生学习。

本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂，方便教与学。

全书由河北政法职业学院刘振武教授担任主编并统稿，耿惠杰、王俊宝、刘静、刘文波担任副主编。各章节编写分工如下：第1、8章由刘振武编写，第2章由耿惠杰编写，第3章由王燕编写，第4章由赵忠编写，第5、6章由刘静编写，第7章由李瑞编写，第9章由姜宝华编写，第10章由刘文波编写，第11章由刘永科编写，第12、13章由王俊宝编写，第14章由张建群编写，第15章由季宏茹编写，第16章由宋旭鹏编写，第17章由张娅编写，第18章由齐海杰编写，第19章由石占国编写，米利玖老师做了大量技术性工作。

张呈、李梦营、洪焯在本书的写作过程中提供了无私的帮助，在此表示感谢！

本书在编写过程中，参阅了众多的专业书籍，在此向有关的作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评、指正。

## <<体育与健康教程>>

### 内容概要

本书针对高职高专重实践、重应用的特点，力求使编写内容在基础性、实践性和发展性上协调统一；强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养。

其最终目的是要建立起学生的终身锻炼思想。

该书稿章节划分明确，内容充实，涉及各大类型的体育运动，并配有丰富的动作解说插图，真正做到了图文并茂，便于师生从整体上把握全书，易教易学。

本书适用于高职高专院校及应用型本科院校的体育教学，也可供广大体育爱好者业余学习之用。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

第一篇 体育与健康概述 第一章 体育概述 第二章 体育运动与健康 第三章 学生体质健康标准的测定及评价  
第二篇 体育能力 第四章 奔跑能力 第五章 跳跃能力 第六章 涉水能力  
第三篇 球类运动 第七章 篮球 第八章 排球 第九章 足球 第十章 乒乓球 第十一章 羽毛球  
第四篇 武术健身与自卫 第十二章 简化太极拳 第十三章 自卫和自我保护 第十四章 跆拳道  
第五篇 健美操与舞蹈 第十五章 健身健美操 第十六章 交谊舞 第六篇 时尚休闲运动 第十七章 校园时尚舞 第十八章 轮滑 第十九章 台球参考文献

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.3 奥林匹克运动  
奥林匹克运动是在奥林匹克主义的指导下,以体育运动和四年一度的奥林匹克庆典为主要活动内容,促进人的生理、心理和社会道德的发展,沟通各国人民之间的相互了解,在全世界普及奥林匹克主义,维护世界和平的国际运动。

作为一种文化现象,奥林匹克主义以竞技的形式将不同肤色、不同文化背景的民族紧密联系在一起,对人类的社會生活、文明产生了深刻的影响。

奥运会的奖牌、纪录成为运动员追求的崇高目标,奥林匹克运动已成为参与国家与地区众多,具有强大吸引力、渗透力、凝聚力的一项全球性运动。

奥林匹克运动包括以奥林匹克精神为核心的思想体系,以国际奥委会、国际单项体育联合和各国奥委会为骨干的组织体系以及以奥运会为周期的活动体系。

1.3.1 古代奥林匹克运动 古代奥林匹克的起源,可以追溯到公元前776年。

从公元前776年起,到公元394年止,经历了170年,共举行了293届古代奥运会。

按其起源、兴盛、衰亡,大致分为3个时期。

1.起源公元前776年,当时古希腊的统治者伊菲图斯,努力使宗教与体育竞技合为一体。

他不仅革新宗教仪式,还组织大规模的体育竞技活动,并决定每4年举行一次。

这样,公元前776年举行的古代奥林匹克运动会被正式载放史册,成为第1届古代奥运会,虽然当时仅有一个比赛项目。

公元前490年,古希腊雅典军队在马拉松河谷大败波斯军之后,民情奋发,国威大振,兴建了许多运动设施、庙宇等,参赛者遍及希腊各个城邦,奥运会成为盛大的节日。

2.开始衰落(公元前338年—公元前146年)由于斯巴达和雅典长期战争,希腊国力大减,马其顿逐渐吞并了希腊,马其顿君王菲利普还亲自参加过赛马。

随后的古希腊国王亚历山大大帝虽然自己不喜爱体育活动,仍然积极支持奥运会,并视奥运会为古希腊的最高体育活动。

不过,这一时期古代奥运会精神已大为减色,并开始出现职业运动员。

<<体育与健康教程>>

编辑推荐

《体育与健康教程》是全国高职高专教育“十一五”规划教材。

<<体育与健康教程>>

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>