

<<体育与健康（中职）>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康（中职）>>

13位ISBN编号：9787040221824

10位ISBN编号：7040221829

出版时间：2007-8

出版时间：高等教育出版社

作者：邱素轩 编

页数：217

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>

内容概要

中等职业学校是培养高素质劳动者与中初级专门人才的基地，体育课程除需要在满足学生身心发展的基础上，体现“以人为本”的教育思想与原则外，还要致力于提高与未来职业相关的身体素质、运动技能与综合职业能力，突出职业学校的“职业”特点，培养学生的终身体育意识。

本书结合中等职业学校体育教学实际，从提高学生的体育人文素养、增强学生的运动参与兴趣、掌握体育锻炼方法和提高体育运动技能入手，介绍了体育与健康的基础理论知识和二十多个体育运动项目。

为配合学校按照2007年4月颁布的《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）开展测试工作，本书还随书附赠《（国家学生体质健康标准）锻炼指导手册》口袋书，便于学生快速查阅《标准》的评价方法、分值以及提高测试成绩的体育锻炼方法。

本书可作为中等职业学校公共体育课程教材。

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 体育概述 第二节 健康与亚健康概述 第三节 体育运动与健康促进
第二章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动概述 第二节 中国与奥林匹克运动
第三章 青春
期保健 第一节 青春期保健 第二节 珍爱生命, 远离不良诱惑
第四章 体育保健 第一节 体育
运动卫生常识 第二节 常见运动损伤的预防及处理 第三节 运动与营养
第五章 体育锻炼方法指
导 第一节 体育锻炼原理、原则与体育知识和技的学习方法 第二节 体育锻炼方法指导
第六章
田径运动 第一节 跑的基本技术和练习方法 第二节 跳跃的基本技术和练习方法 第三节 投掷
的基本技术和练习方法
第七章 球类运动(一) 第一节 足球运动 第二节 篮球运动 第三节
排球运动
第八章 球类运动(二) 第一节 乒乓球运动 第二节 羽毛球运动 第三节 网球运
动
第九章 武术运动 第一节 武术的基本功和基本动作 第二节 初级长拳(第三路) 第三节
初级剑术 第四节 散打
第十章 游泳运动
第十一章 体操运动
第十二章 时尚体育运动

章节摘录

第一章 体育与健康第一节 体育概述一、体育的起源与发展（一）体育的起源体育的起源，首先来自于人类的生存现实。

人类的身体活动，是以直立行走后人体形态结构的改变为前提条件的，而不能只笼统说以“劳动为起源”。

我们的先人为了获得生存的食物，而不得不在山林和原野上攀爬和奔跑以摘取果实、追逐猎物，从此有了距离不等的赛跑；为了捕捉各种走兽而向它们投掷石块、梭镖等利器，这才有了后来的铅球、标枪、铁饼等项目；临水而居的人类必须依赖河川海洋才能得以生存，这才有了游泳。

（二）体育的发展人类历史上出现的各种活动，都有一个产生和发展的过程。

同样，体育作为一种社会现象。

也是伴随着社会的发展而萌芽，不断成长并逐渐趋于完善。

今天的各项体育运动虽然有别于古代乃至近代，但是从历史的进程看，一些古代和近代的体育活动，毕竟还是现今体育的昨天和今天，无论在内容上还是形式上都有着极其明显的历史继承性。

1. 求生本能（1）生存需要：一切有生命的细胞都具有维系自己生存的本能，而且随着生命的延续在不断地发展和完善。

植物要在有水的地方生长，动物在能猎取到食物的区域活动，人类的自然属性决定要维系生存就必须从事身体活动来获得食物。

（2）不断巩固：人类进化到能直立行走后，人体形态结构所发生的变化给人类带来了丰富多彩的身体运动形式，为体育性质的身体活动打下了基础。

编辑推荐

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>