

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040277715

10位ISBN编号：7040277719

出版时间：2009-6

出版时间：全国中等职业教育教材审定委员会、郑厚成 高等教育出版社 (2009-06出版)

作者：郑厚成 编

页数：170

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（北方版）》是根据2009年教育部颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》内容和要求，编写的中等职业教育课程改革国家规划新教材。

全书通过对体育价值、体育与健康的关系、体能素质和体育技能、体育新领域、体育文化等基本知识、基本技术的学习和训练，提高学生的体能素质和体育技能，促进学生养成自觉锻炼意识和习惯，在体育与健康课程的学习中提高综合职业素质。

《体育与健康（北方版）》突出以学生发展为本，重在体育素质技能培养，强调体育与健康两门学科相关内容的有机整合，突出北方地域特点的冰雪运动和北方民族体育项目。

《体育与健康（北方版）》配有教师用书、助教光盘和网上教学资源，供教师教学参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

基础模块第一章 体育是人类的宝贵财富第一节 体育具有哪些功能一、体育开创了人类教育二、体育为军事训练服务三、体育维系民族的安危四、体育丰盛我们的生命五、体育为和平贡献力量六、体育永伴你健康生活第二节 提高对体育的认知一、顾拜旦对体育的解读二、明确自己的学习目标第二章 健康是体育的永恒主题第一节 从生命在于运动谈起一、维护健康应从运动开始二、运动必须遵循科学规律三、聆听伟人们的真知灼见第二节 应该知道的健康知识一、日常生活中的健康知识二、职业生涯中的健康知识第三节 体育与健康教育同行一、健康教育中的体育二、体育中的健康教育第三章 怎样开始你的体育之旅第一节 要为生存打好体能基础一、田径类项目——帮助你发展体能素质二、体操类项目——有利于超越自然障碍第二节 在竞技中体验体育文化一、足球运动——弘扬团队精神二、篮球运动——演绎精巧配合三、排球运动——体现有序合作拓展模块第四章 让体育满足生活的需求第一节 娱乐中享受生活乐趣一、乒乓球——娱乐中享受生活二、羽毛球——随意中增添乐趣三、网球——休闲中追求时尚第二节 健身中让你茁壮成长一、有氧运动——强调适宜负荷二、保健体育——关爱病残学生第三节 运动可以美化你的身体……

章节摘录

版权页：插图：自古以来，体育就在学校教育中占有极其重要的地位，正在中职学校学习的同学们，怎样开始你的体育之旅呢？

目标应该是明确的，首先要为未来的生存打好体能基础，然后再体验竞技中的体育文化，不断提高生存能力，使之能够应对突如其来的自然环境变化，以及适应日趋激烈的社会竞争。

第一节 要为生存打好体能基础同学们，或许在进入中职学校后，你会想到自己将来要从事的工作，但未必对应具备怎样的体能素质有更全面的考虑，认为它还不足以影响自己未来的前途和命运。

假如忽视了体力储备，就会为自己一生的事业和幸福付出沉重的代价。

一、田径类项目——帮助你发展体能素质我国经济社会的发展已为多数人提供了“以车代步”的物质条件，尤其是丰富多彩的网络生活具有很大的诱惑力，会使大家减少从事体能锻炼的兴趣，因而也开始疏远对体能发展极为有效的田径类项目。

希望通过下面讲述的内容，能够引发学习田径的兴趣。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康(北方版)》为中等职业教育课程改革国家规划新教材之一。

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>