

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787502572792

10位ISBN编号：7502572791

出版时间：2005-8

出版时间：化学工业出版社

作者：梁学军

页数：207

字数：348000

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>>

### 前言

为了适应现代社会发展的需要,中国的高等职业院校实施以创新精神和实践能力为重点来培养高级专门人才的素质教育,完善的课程体系起着极大的促进作用。

本书本着改革、实践探索的思路,根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求,遵循“健康第一”的指导思想,以加强体育课程建设,提高体育教育教学质量为前提,体现增强大学生体育意识,奠定终身体育思想为导向。

力求突破以运动技术为主线和理论与实践相分离的传统教材编写模式。

主张体育教育与健康教育相结合,充分体现体育的多功能特征,切实提高大学生体育课程在培养新世纪人才方面的整体效益。

本书为满足大学生自身发展和适应社会发展的需要,借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验,更新观念,既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化,又重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果。

同时又对运动项目进行了精选和重组,增强了教材的选择性和时代性,有利于大学生体育观念的形成,重在培养大学生思考、分析、解决问题的能力 and 创新能力。

教材精炼、易学、易练,便于学生掌握与运用,愿此书能成为每位学生学习体育与健康基础理论知识和进行锻炼实践的良师益友。

本书由梁学军、董海业任主编。

王振金编写第二、三、十章;牛春燕编写第八、九、十一章;高劲峰编写第五、六、七、十二章;梁学军编写第一、四、十四章;董海业编写第十三、十五章。

在编写本教材中参考了大量的资料,在此我们表示诚挚的谢意!

由于编写人员水平有限,难免会有不妥,甚至错误之处,敬请批评指正。

编者 2005年5月

## <<体育与健康>>

### 内容概要

本书遵循“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”的教育指导思想，试图建立以增进健康、更新观念、提高能力，培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系。

根据普通高等学校体育课教学大纲要求，介绍了体育与健康的概念，体育锻炼对身心健康的影响和作用，健康状况的自查方法和心理健康状况的自我评价体系，科学锻炼的方法和运动处方的制定，传统的健身方法和保健知识，现代体育锻炼的基本技术和基本理论，体育欣赏，健康的生活方式等内容。

本教材适合于高职高专类学生，也可供体育爱好者参考。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与健康概论 第一节 体育的概念 一、正确认识体育 二、全面了解体育的功能 第二节 大学生与健康 一、什么是健康 二、什么是亚健康 三、影响大学生健康的主要因素 四、增进大学生健康的基本途径 第三节 高等学校体育 一、高校体育的地位与作用 二、高校体育的目标 三、高校体育的实施途径 第二章 体育锻炼与身心健康 第一节 体育锻炼助你体态完美 一、体育锻炼与形体健美 二、肌肉力量及其锻炼 第二节 体育锻炼是心肺健康之路 一、心肺功能是身体健康的重要基础 二、心肺健康之路 第三节 体育锻炼有助于神经系统功能的提高 一、学会科学用脑 二、体育锻炼对神经系统的影响 三、提高灵敏度、反应能力的方法 第四节 心理健康概念 一、心理健康的标准 二、心理健康的意义 第五节 体育锻炼是促进健康心理素质形成的重要因素 一、改善情绪状态 二、提高智力 三、强化自我概念和自尊 四、培养意志和良好的品德 五、协调人际关系,提高社会适应能力 六、控制应激水平 七、消除疲劳 第三章 体育锻炼与社会适应能力 第一节 社会适应能力的基本要求 一、良好和谐的社会关系 二、积极热情的社会参与 三、健康稳妥的社会行为 第二节 体育锻炼与社会适应能力的提高 一、体育锻炼是促进人际关系发展的有益方式 二、体育锻炼是一种重要的社会参与 三、体育锻炼是防止社会危险发生的有效手段 四、体育锻炼是终身的行为习惯 第三节 环境适应与身体健康 一、自然环境与健康 二、社会环境与健康 三、家庭与健康 第四章 健康状况的自我检查和评估 第一节 健康状况的自我检查 一、心血管系统机能的简易检查法 二、健康素质的测试与评价 第二节 身心健康的自我评价 一、饮食情况的自我评价 二、精神紧张状况的自我评价 三、心理健康简易测量 第五章 科学的健身锻炼 第一节 健身锻炼的原理与原则 一、健身锻炼的原理 二、健身锻炼的原则 第二节 健身锻炼的方法 一、平衡健身法 二、有氧锻炼法 三、循环锻炼法 四、自然力锻炼 第三节 健身锻炼中运动负荷的调控 一、影响运动负荷的因素 二、自我监控运动负荷 三、主观感觉判断 第四节 健身锻炼计划的制定与运动处方 一、健身锻炼计划的制定 二、健身运动处方 第六章 传统养生方法与实践 第七章 体育保健理论与方法 第八章 田径运动 第九章 球类运动 第十章 武术 第十一章 健美操 第十二章 健美与体育舞蹈 第十三章 游泳 第十四章 运动竞赛与体育欣赏 第十五章 健康文明的生活方式 参考文献

## <<体育与健康>>

### 媒体关注与评论

前言为了适应现代社会发展的需要，中国的高等职业院校实施以创新精神和实践能力为重点来培养高级专门人才的素质教育，完善的课程体系起着极大的促进作用。

本书本着改革、实践探索的思路，根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求，遵循“健康第一”的指导思想，以加强体育课程建设，提高体育教育教学质量为前提，体现增强大学生体育意识，奠定终身体育思想为导向。

力求突破以运动技术为主线和理论与实践相分离的传统教材编写模式。

主张体育教育与健康教育相结合，充分体现体育的多功能特征，切实提高大学生体育课程在培养新世纪人才方面的整体效益。

本书为满足大学生自身发展和适应社会发展的需要，借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验，更新观念，既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化，又重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果。

同时又对运动项目进行了精选和重组，增强了教材的选择性和时代性，有利于大学生体育观念的形成，重在培养大学生思考、分析、解决问题的能力 and 创新能力。

教材精炼、易学、易练，便于学生掌握与运用，愿此书能成为每位学生学习体育与健康基础理论知识和进行锻炼实践的良师益友。

本书由梁学军、董海业任主编。

王振金编写第二、三、十章；牛春燕编写第八、九、十一章；高劲峰编写第五、六、七、十二章；梁学军编写第一、四、十四章；董海业编写第十三、十五章。

在编写本教材中参考了大量的资料，在此我们表示诚挚的谢意！

由于编写人员水平有限，难免会有不妥，甚至错误之处，敬请批评指正。

编者 2005年5月

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>