

<<职业院校体育与健康新教程>>

图书基本信息

书名：<<职业院校体育与健康新教程>>

13位ISBN编号：9787506817066

10位ISBN编号：7506817063

出版时间：2008-6

出版时间：程成[等]、程成、李保红、石玉防 中国书籍出版社 (2008-06出版)

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>

## <<职业院校体育与健康新教程>>

### 内容概要

《职业院校体育与健康新教程》主要内容简介：2007年3月，温家宝总理在政府工作报告中指出，要把发展职业教育放在更加突出的位置，使教育真正成为面向全社会的教育。

这一重要指示改变了我国的高等教育结构，同时也是高等教育工作的一项重大变革和历史任务。

在进一步深化职业教育教学改革的形式下，教材建设与改革已成为重要课题。

依据教育部关于教材编写“一纲多本”的精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》的具体要求，结合对多所高职高专院校的师资、教法、教学内容和学生的需求等方面的调查我们编写了这本《职业院校体育与健康新教程》。

《职业院校体育与健康新教程》在突出高等职业教育特点的基础之上，以“健康第一”的精神贯穿选编教学内容的始终，并紧紧联系体育学科的最新研究成果，使《职业院校体育与健康新教程》更具时代性，力求符合高职高专学生求新求异的心理需求。

另外，为了使高职高专学生了解祖国体育文化，激发其热爱祖国体育瑰宝的热忱，我们特意编写了一章“民族传统体育瑰宝”，突出了体育教学的教育功能。

## <<职业院校体育与健康新教程>>

### 书籍目录

第一章 职业院校体育教育概述第一节 职业院校体育教育的目的和任务第二节 职业院校体育教育的特点和功能第三节 职业院校体育教育的目标和组织第二章 职业院校健康教育概述第一节 健康与亚健康第二节 体育锻炼与身心健康第三节 营养摄入与身体健康第四节 体育锻炼与职业病的预防第三章 职业院校学生如何科学体育锻炼第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼的方法第三节 体育锻炼的内容第四节 如何制定体育锻炼计划第五节 体育锻炼常见生理反应及处理方法第六节 体育锻炼常见运动损伤的预防及处理第四章 职业院校学生体质健康评测第一节 职业院校学生体质健康测试方法第二节 职业院校学生体质健康测试结果评价第五章 现代竞技体育精粹第一节 田径第二节 足球第三节 篮球第四节 排球第五节 乒乓球第六节 羽毛球第七节 网球第八节 游泳第六章 民族传统体育瑰宝第一节 武术第二节 五禽戏第三节 八段锦第四节 舞龙第五节 舞狮第七章 时尚健美塑身宝典第一节 健美操第二节 健美运动第三节 瑜伽第四节 体育舞蹈第五节 走跑健身法第八章 休闲娱乐体育指南第一节 高尔夫球第二节 台球第三节 保龄球第四节 壁球第五节 轮滑第六节 飞镖第七节 攀岩运动第九章 体育欣赏入门第一节 国际综合性运动会简介第二节 世界单项运动赛事简介第三节 国内大型运动赛事简介第四节 体育欣赏第十章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动第三节 中国与奥林匹克运动参考文献

章节摘录

版权页：插图：1.增强学生体质增强学生体质，是高职体育教育的本质特点之一。

只有增强体质，才能提高工作效率，延长工作年限，使人健康长寿。

学生体质的增强应从以下几个方面表现出来。

(1) 促使体格健壮(生长发育良好、体型健美、姿态端正)有机体的生长主要是指细胞的繁殖及增加所造成的形体上的变化，而发育则包含了有机体各器官系统在形态和机能上的变化(表现形式是身高、体重的增加)。

它们虽然都受遗传变异、营养和自然生长等因素的影响，但是体育运动能够加速这个过程并使之更加完善。

体型的改善和正确的身体姿势，可以促使人体外形的完善，这在某种程度上反映着有机体机能的完善程度。

健美的体型，端正的姿态，还能反映一个民族的气概和精神面貌，也是精神文明的标志之一。

(2) 全面发展体能(身体素质好、身体基本活动能力强)健壮的体格是发展体能的物质基础。

体能的发展一般与提高有机体机能的过程一致。

体育锻炼能使耐力素质以及有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作持久性等得到发展。

因此，全面发展体能是延续有机体形态和机能协调发展的重要因素。

同时，体能又是掌握和完善运动技能的必要条件。

(3) 提高有机体的适应能力有机体的适应能力中的“适应”，应是积极的而不是消极的。

有机体与周围环境有着不可分割的联系，机体与环境统一的主要表现之一就是机体对生存条件的适应。

在高职体育活动中，要锻炼学生适应寒、热、风、雨等自然环境的能力，也包括对疾病的抵抗能力和对病损的修复能力。

日光、空气、水对大学生成长发育和身体健康具有重要意义。

锻炼学生抗寒、耐暑，能培养其勇敢、顽强、坚韧不拔的精神。

2.学习和掌握体育与健康基本知识、技能和方法，培养经常锻炼身体的习惯通过理论讲授等各种体育途径，向学生进行体育与健康基础理论知识的教育，还要通过科学的体育锻炼过程，提高学生的体育素养，学习和掌握1—2项有兴趣、有特长、有延续性的终身体育运动项目的基本技能和科学的锻炼方法，争取学到手，带着走，并逐步养成经常锻炼身体的习惯，并能运用所学到的科学知识进行自我调控、自我检测和自我评价，达到终身受益之目的。

## <<职业院校体育与健康新教程>>

### 编辑推荐

《职业院校体育与健康新教程》共分十章，重点介绍了职业院校体育教育概况、健康教育、职业院校学生如何进行科学体育锻炼和现代竞技体育、民族传统体育等。

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>