

<<体育与健康终身教育教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康终身教育教程>>

13位ISBN编号：9787512101579

10位ISBN编号：7512101570

出版时间：2010-7

出版单位：北京交通大学

作者：刘伟光//段家龙//王文芹

页数：213

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>

<<体育与健康终身教育教程>>

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”为此，21世纪对人才的培养提出了更高的要求：要有健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的道德情操，而这四项中，健壮的体魄是基础，是根本。

所以，要树立健康第一的指导思想，加强学校的体育与健康教育工作，这对学生健康身心素质的形成、高尚人格的形成都具有特别重要的意义。

本书以“健康为本”的思想为理念，根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，在教材内容的选择上，注重科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性；在教材的体系上，将体育、健康、健身知识有机地结合起来，是一部集体育与健康教育、健身、健美、休闲、娱乐、竞技内容为一体的综合性教材，可为学生的终身健康提供理论指导和参考资源，注重理论联系实际，努力使学生学以致用。

本书在编写过程中，参考了大量的体育专业方面的教材、论文和专著；引用了部分同行专家的论文和专著；在出版过程中，得到了辽宁工程技术大学职业技术学院、沈阳体育学院、辽宁体育运动技术学院、沈阳大学、辽宁省交通高等专科学校、天津冶金职业技术学院、石家庄职业技术学院、广东轻工职业技术学院、武汉生物工程学院、吉林交通职业技术学院、阜新高等专科学校、沈阳农业大学高职院校、锦州铁路运输学校、辽宁石化职业技术学院等院校的热情支持和帮助，特别是北京交通大学出版社的大力支持和帮助，在此一并表示诚挚的谢意。

本书由刘伟光、段家龙、王文芹担任主编，具体编写工作如下：第一~七章由刘伟光编写；第八~十章由段家龙编写；第十一、十二章由王文芹编写。

全书最后由刘伟光统稿编定。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏与错误之处，敬请广大师生不吝赐教。

<<体育与健康终身教育教程>>

内容概要

《体育与健康终身教育教程（基础理论）》共两册，第一册为理论部分，第二册为实践部分。第一册理论部分对“体育与健康终身教育”的基本知识、卫生保健、健康生活的知识进行了系统的阐述；第二册实践部分对“体育与健康终身教育”的终身体育能力及健身方法进行了系统的阐述。全书具有一定的创新性、时代性、可读性和广泛的应用性，通俗易懂，可为终身健康服务。

《体育与健康终身教育教程（基础理论）》可作为高职高专院校的体育教材，也可作为学生自主地进行体育与健康学习、锻炼的指导性书籍。

<<体育与健康终身教育教程>>

书籍目录

第一章 体育概论第一节 体育的概念及其构成体系一、体育概念的历史演变二、体育概念的构成体系
第二节 体育的产生与发展一、人类的需要与体育的产生二、体育的形成与发展三、现代体育的发展
趋势第三节 体育的本质与功能一、体育的本质二、体育的功能第二章 健康概论第一节 健康的概述一、
健康的释义二、健康的标准第二节 亚健康的概述一、亚健康的概念二、亚健康的现状三、亚健康状
态产生的原因四、亚健康状态的运动与心理治疗五、亚健康状态自我测试与改善措施六、走出亚健康
的状态第三节 健康的影响因素一、生活方式二、时尚病三、生态失衡四、营养过剩五、缺乏运动六、
生活危险七、身心压力第三章 学校的体育与健康教育第一节 学校的体育教育一、学校体育教育的目
标二、学校体育教育的要求三、学校体育教育的任务四、实现学校体育教育目的任务的基本途径第二
节 学校的健康教育一、“健康第一”教育思想的提出二、“健康第一”教育思想的内涵三、学校健康
教育的目的与要求四、健康教育在我国的发展五、学校的体育与健康教育相结合第三节 体育与健康的
终身教育一、学校体育与健康终身教育的重要作用二、实现终身体育与健康教育的措施第四章 体育锻
炼与人体健康第一节 人体运动时常见的生理变化和反应一、人体运动时常见的生理变化二、运动过程
中人体机能状态的变化规律第二节 体育锻炼与身体健康一、体育锻炼对身体形态的作用二、体育锻炼
对身体机能的作用第三节 体育锻炼与心理健康一、体育锻炼可促进智力的发展二、体育锻炼可培养和
保持良好的情感体验三、体育锻炼可帮助确立良好的自我概念四、体育锻炼能促进性格、气质的形成
和发展五、体育锻炼能培养对自我、家庭、集体、社会的责任感六、体育锻炼对心理疾患的预防和治疗
第四节 体育锻炼与社会适应一、体育锻炼对人际关系的维护和促进二、对学生竞争意识和竞争心
态的促进三、体育能促进人与人的合作精神四、体育锻炼对健康生活方式的促进第五章 科学的身体锻
炼第一节 身体锻炼概述一、身体锻炼的概念二、身体锻炼的必要性三、身体锻炼的内容四、身体锻炼
的原则第二节 身体锻炼的基本方法一、身体锻炼的方法二、确定运动负荷的方法第三节 运动处方一、
运动处方的概念二、运动处方的分类三、运动处方的特点四、运动处方的基本内容五、实施运动处
方的原则六、运动处方的制定与实施七、健康运动处方的示例第四节 人体的不同发展时期与体育运动
一、儿童少年时期二、青年时期三、中年时期四、老年时期第六章 体育运动中的自我保健第一节 体
育运动与保健一、适宜运动的健身作用二、缺乏运动的危害三、适宜运动对预防某些疾病的作用四、
缺乏运动引起某些疾病的机制第二节 体育运动中的体育卫生一、重视准备活动和整理活动二、运动饮
食卫生三、运动环境卫生四、运动服装与器材卫生五、女子体育卫生第三节 体育运动性伤病的保健常
识一、运动中常见生理反应与运动性疾病二、运动损伤的预防与处理三、运动损伤的康复训练第七章
科学的营养与健康第一节 人体所需的营养素一、糖(碳水化合物)二、脂类三、蛋白质四、维生素五、
无机盐六、食物纤维七、水第二节 平衡膳食与健康第五节 健康状况的综合评价一、测试项目二、各
项评价指标得分三、等级评定四、评分标准(仅列举大学生标准)第六节 健康状况的自我评价一、健康
自测表二、心理健康与身体健康的关系三、心理症状自评检测第十一章 传统养生第一节 中国传统养
生理论一、天人相应学说二、阴阳学说三、形神统一学说四、整体观学说第二节 中国传统养生方法一
、导引按摩二、情志调摄三、运动调摄四、饮食调理第三节 传统世俗养生法一、四时养生法二、生活
起居养生法第十二章 体育文化与欣赏第一节 体育文化一、体育文化概述二、校园体育文化第二节 体
育欣赏一、体育欣赏的作用二、体育欣赏的基本要求三、体育欣赏的视觉四、体育欣赏的心理要素五
、体育欣赏的分类第三节 奥林匹克运动一、奥林匹克运动概述二、奥林匹克运动会三、中国与奥林匹
克运动会参考文献

<<体育与健康终身教育教程>>

章节摘录

插图：一、体育概念的历史演变 体育的概念是进行体育理性思考的基础，是构建体育理论的基石，只有明晰了体育的概念，才能准确地把握体育的本质及其特有属性。

体育活动的历史悠久，但“体育”这一术语却是在近代才出现的，据史料记载，体育一词最早出现在18世纪60年代的法国，在此之前，外国和中国都没有现代这样明确而较为完整的“体育”概念。在人们对体育整体进行认识和研究所经历的探索过程中，对体育概念的描述这一问题一直备受人们的关注。

从历史的发展中，可以追溯“体育”概念的变化轨迹。

（一）古希腊的“体育”概念古希腊是欧洲体育之源。

在古希腊的文献中，涉及体育内容的著作很多。

公元前10世纪的荷马史诗，公元前5世纪～前4世纪的教育家、思想家、哲学家，如苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等人的著作，对体育都有诸多论述，但是概括起来，有关体育的基本术语只有竞技

（athletics）、训练（training）、体操（gymnastics）等几个词。

这些术语中，“竞技”一词大约产生于古希腊的原始社会末期，公元前10世纪前后已被广泛使用；“体操”一词产生于公元前6～前5世纪，当时古希腊已进入奴隶社会。

尽管在古希腊文献的原文中没有与今天的“体育”一词完全相对应的，但是，当时的“体操”一词的意义，与今天的“体育”一词的意义非常相近。

柏拉图认为，体操是“身体训练的理论和方法体系”，可以指一切健身运动或健身术，具有“体育健身疗法”的意蕴，是健身运动的总称。

亚里士多德认为，教育大致可以分为四种，即读写、体操、音乐和绘画。

读写和绘画在生活中有许多用途，体操有助于培养人的勇敢精神，他认为，健康是基础，勇敢是品德，所以应该优先开展体操。

他还说：“体操通常是借以培养勇毅的品德”，“体操有助健康并能增强战斗力量”。

由上述可知，古希腊时期的“体操”一词与今天所说的“体育”或“体育教育”（physicaleducation）是同类概念。

古希腊体育基本术语在18世纪之前一直变化不大，原因是公元394年，古罗马统治了古希腊后，承袭了古希腊文明；而在欧洲中世纪，由于禁欲主义的控制，人们不能从积极的方面去讨论自己身体的发育；在一个相当漫长的历史时期，欧洲对体育的自觉认知或讨论，都不能与古希腊时期的繁荣相提并论，因此，古希腊有关体育的基本术语经过千百年而无多大变化。

<<体育与健康终身教育教程>>

编辑推荐

《体育与健康终身教育教程(基础理论)》：全国高职高专教育精品规划教材。

<<体育与健康终身教育教程>>

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>