

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787533879648

10位ISBN编号：7533879643

出版时间：2009-8

出版时间：于可红 浙江教育出版社 (2009-08出版)

作者：于可红 编

页数：214

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》是根据教育部2009年颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》，结合当代学生的特点进行编写。

力求通过科学指导和安排体育锻炼过程，培养学生的健康人格，增强体能素质，养成终身从事体育锻炼的意识、能力和习惯。

通过本教材的学习有利于培养学生自主学习的能力、合作的能力、抗挫的能力、创新的能力。

书籍目录

第一章 人的生长与体育锻炼第一节 不同生长阶段体育运动对体质健康的影响第二节 青春期体育锻炼与健康成长第三节 全面锻炼造就匀称的体形和健全的心智第二章 生活方式与健康第一节 健康的生活方式第二节 营养与健康第三节 不同职业特点的膳食营养第三章 职业与健康第一节 工作环境与健康第二节 职业类别与健康第三节 不同职业的体育健身方法第四章 保健与健康第一节 常见疾病与职业相关疾病的防治第二节 常见运动创伤的防治第五章 田径运动第一节 田径运动的基本特点和锻炼价值第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第六章 体操第一节 体操运动的基本特点和锻炼价值第二节 支撑、腾越第三节 悬垂、攀爬第七章 篮球第一节 篮球运动的基本特点和锻炼价值第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球规则简介第八章 排球第一节 排球运动的基本特点和锻炼价值第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球规则简介第九章 足球第一节 足球运动的基本特点和锻炼价值第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球规则简介第十章 小球第一节 小球运动的基本特点和锻炼价值第二节 乒乓球第三节 羽毛球第四节 网球第十一章 水上运动第一节 游泳运动的基本特点和锻炼价值第二节 游泳第三节 游泳安全知识第十二章 野外运动第一节 野外运动的基本特点和锻炼价值第二节 定向越野第三节 野外生存第十三章 有氧健身舞蹈第一节 有氧健身舞蹈的基本特点和锻炼价值第二节 形体舞蹈第三节 健美操第十四章 技击术第一节 技击术的基本特点和锻炼价值第二节 武术第三节 跆拳道第十五章 日常体育健身处方第一节 以体姿划分的职业与运动处方第二节 以体力划分的职业与运动处方第三节 提高身体基本素质的运动处方附表高中生体质健康评分表

<<体育与健康>>

章节摘录

插图：1.粉尘。

吸入各种粉尘而发生的肺组织纤维增值性的变化。

称为尘肺病。

尘肺病主要依次分布在煤炭、有色、机械、建材、轻工等工业行业中。

2.有害气体。

它主要通过皮肤和呼吸系统侵入体内。

除有机溶剂直接引起皮肤和呼吸系统的损害外,对全身各系统的影响也是明显的。

有机溶剂中毒发生的主要职业有化工制造业、印刷业等。

3.金属和类金属中毒。

该类中毒发生的职业主要有铅制造、电池制造、电焊、电线制造、电镀、合金制造加工、化合物制造等,一般表现为对皮肤、神经、器官以及人体不同系统等等的损害或患病,程度较为严重。

如:造血系统、神经系统、呼吸系统损伤,汞中毒性肺炎、肾损伤、听觉障碍、骨质疏松、皮炎、运动失调、蛋白尿等症状。

4.噪音污染。

该污染主要源于工业、建筑施工等。

诸如金属加工机床、铆焊设备、燃烧加热炉、风动工具、冶炼设备、纺织机械、球磨机、发动机、电动机等较大型的工具有工作时产生的噪音或道路施工、房屋建设施工、铁路桥梁施工、建筑物施工等产生的噪音,建筑施工用的混凝土搅拌机、打桩机、推土机、风动工具、空压机与钻机等产生的噪音。

受到噪音的侵害,往往使人们感到烦躁不安,难以集中注意力,还能影响人的神经系统、心血管系统和胃肠消化系统,引起记忆力减退、失眠、心跳加快、心律不齐、食欲不振等症状。

5.电磁辐射。

电磁辐射的主要来源有广播电视发射设备(广播电视台)、通信设备、工业高频设备(工厂的高频加热炉)、医疗高频设备(医疗系统的高频理疗仪)、电力系统电磁辐射设备等。

电磁辐射会影响和破坏人体原有的电流和磁场,干扰人体生物钟,导致机体平衡混乱,使人出现头痛、乏力、记忆力减退、心率失常、眼睛损害、脱发等症状。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》：根据教育部中等职业学校体育与健康教学指导纲要编写，经全国中小学体育教育教学知道委员会审查通过。

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>