第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787536131644

10位ISBN编号：753613164X

出版时间：2005-7

出版时间：广东高等教育出版社

作者：黄艳美

页数：265

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

前言

时代的发展要求教育改革不断深化，步入21世纪以来，体育与健康课程在更新教育理念、拓宽教学内容、改革教学方法、完善评价体系等方面取得了不少成果，教材建设正是这众多成果中的一项，体现了体育与健康课程更符合时代的要求。
《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》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，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。
"在体育与健康课程的改革中必须贯彻健康第一的指导思想，全面推进课程的改革。
我十分高兴地看到黄艳美老师主编的高职高专《体育与健康》教材的出版，这本教材是黄艳美老师积十多年教学经验、按照当前教育改革的要求及时代的发展、考虑到大学体育课程的共性及高职高专体育课程的个性特点编写而成的。
教材既有健康知识，又有体育文化知识；既有传统的体育运动项目内容，又补充了当前时代发展的新兴运动项目及青年学生喜爱的锻炼项目。
全书内容丰富、图文并茂、实用操作性好，对当前高职高专体育与健康课程改革有着积极的作用。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《体育与健康（高职高专系列教材）》分上、下两篇，共16章。
上篇为知识篇，共8章，重点介绍体育与健康教育、体育与心理健康、体育锻炼价值、体质与健康、身体素质训练方法、实用健身项目、运动保健、运动损伤的预防、体育文化与欣赏等内容。
下篇为实践篇，共8章，介绍与大学生终身体育和健康发展有关的体育运动项目，主要包括大学生喜闻乐见的运动项目、民族传统项目、部分休闲项目以及现代流行的体育项目。

<<体育与健康>>

书籍目录

上篇 知识篇第一章 高职高专体育导论一、体育概述二、体育的效能三、体育对身心健康发展的影响四、高职高专体育教育的特点第二章 体育与现代健康教育一、健康概述二、透视“ 亚健康 ”三、高职高专健康教育四、高职高专体育的健康价值五、学生保持健康心态的方法第三章 大学生体质与健康一、体质发展二、大学生体质特点与健康第四章 科学锻炼与健身一、科学锻炼身体的原则与方法二、不同职业特点的健身三、实用的健身运动项目四、发展身体素质及其方法第五章 体育保健与养生一、终身体育二、运动处方三、运动损伤的预防与简易处理四、运动与营养五、传统养生方法简介第六章 实用体育疗法一、运动保健推拿二、推拿、按摩的注意事项第七章 体育欣赏一、体育欣赏的意义二、体育欣赏的方式三、体育欣赏的分类及要点第八章 奥林匹克运动基本知识一、奥林匹克运动会基本知识二、现代奥林匹克运动会的项目设置三、现代奥林匹克运动会比赛项目下篇 实践篇第九章 田径运动一、走的方法及作用二、跑的技术和练习三、跳跃运动四、投掷运动第十章 球类运动一、篮球二、排球三、足球四、乒乓球五、羽毛球六、网球七、各项球类运动的比赛规则第十一章 形体健美运动一、形体训练二、健美运动三、健美操运动第十二章 体操运动一、体操的分类与特点二、体操的用途及练习中的注意事项三、徒手体操四、技巧五、单杠六、双杠第十三章 民族传统运动一、武术运动概述二、拳术套路三、器械套路——太极剑四、对练练习——太极推手五、防身术六、民俗游戏七、跆拳道第十四章 新兴健身运动一、高尔夫球二、保龄球三、轮滑四、街舞(Hip—Hop Dance) 五、瑜伽(Yoga)第十五章 娱乐休闲运动一、围棋二、中国象棋三、桥牌第十六章 生存与适应运动一、定向越野二、野营三、水上运动参考文献

章节摘录

高等学校学生是国家和未来社会的高级人才，其体质的强弱、健康水平的高低，将直接影响未来社会人才的综合素质及民族的振兴和国家的富强。
人体形态结构、生理功能和心理素质的综合特征，简称体质，是指人体的质量。
它是在遗传变异的基础上表现出来的，有相对的稳定性特征。
体质是人的生命活动和劳动能力的物质基础，在其形成、发展和消亡过程中具有明显的差异性和阶段性。
差异性主要反映在个体之间体质的发展水平不同。
阶段性主要反映在个体在不同生长阶段体质发展的水平。
在人的不同生命过程中，体质也表现出从最佳功能状况到严重疾病的功能障碍等各种不同阶段的体质发展水平。
体质的强弱固然与遗传有关，但不是不变的，可通过后天的营养改善、养成好的生活习惯、改变环境、进行体育锻炼等，使遗传方面的不足及缺陷得到弥补或改善。
体质由弱变强，最行之有效的方法是体育锻炼。
一、 体质发展人体的形态结构、生理功能、身体素质和运动能力(简称体能)、心理发育(发展)，以及机体的适应能力，是寓于人体相互依存、相互影响、相互制约，构成体质的不可分割的五个重要方面。
身体的形态结构是体质的物质基础，生理功能、身体素质和运动能力、心理条件是体质的主客观表现，对内外环境的适应能力是它们的综合反映。
一定的身体形态结构，必然表现为人体内一定的生理功能。
身体素质和运动能力的发挥是机体各器官系统的机能能力的反映，在人体中必然会引起有关机体相对应的、系列形态结构、生理功能的变化，在形态结构、生理功能的变化以及身体素质的提高和运动能力的加强的过程中又会产生一定的心理过程和个性心理特征的变化，从而促进了人心理因素的发展。
(1)人体形态发育水平。
身体形态指体格、体型和身体姿势等状况。
常用测定指标主要包括长度指标(如身高、坐高等)、重量指标(如体重等)。
体格是身体形态发育的表述词。
它是指人体的形态、结构，包括人体生长发育水平、体型及身体姿势和器官组织的构造(身体组成成分)。
体型反映身体各部分的比例。
常用体型指数表示，如(坐高／身高)×100指数，反映人体上体与下体的比例。
身体姿势由身体各部分相互的位置决定，它反映各种组织结构间的力学关系。
如走的姿势、站的姿势、跑的姿势等。
(2)人体生理机能水平。
生理机能指人体各器官、系统的功能以及机体的新陈代谢水平。
例如，脉搏、血压是反映心血管系统机能水平的指标；肺活量是反映肺功能发育发展水平的指标。

编辑推荐

本书分上、下两篇，共16章。
上篇为知识篇，共8章，重点介绍体育与健康教育、体育与心理健康、体育锻炼价值、体质与健康、身体素质训练方法、实用健身项目、运动保健、运动损伤的预防、体育文化与欣赏等内容。
下篇为实践篇，共8章，介绍与大学生终身体育和健康发展有关的体育运动项目，主要包括大学生喜闻乐见的运动项目、民族传统项目、部分休闲项目以及现代流行的体育项目。

第一图书网, tushu007.com

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