

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787544425636

10位ISBN编号：7544425630

出版时间：石兰萍、等 上海教育出版社 (2009-09出版)

作者：石兰萍 等著

页数：218

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

当前,我国改革发展正处在一个关键时期,教育已经成为全局性、先导性、基础性的关键领域。

随着物质文明、政治文明、精神文明协调发展,体育教育事业正步入高速发展的快行道。

全面发挥体育的特有职能,为培养社会主义建设需要的现代化人才服务,已成为当前我国学校体育工作面临的重要任务。

高职高专体育教材建设是高职高专体育工作的重要推动力量,为此,我们在总结高职高专体育课程建设和教学改革经验的基础上,以《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》为依据,根据《学校体育工作条例》、《全民健身计划纲要》等文件精神和高职高专的培养目标,结合高职高专院校已普遍开设多种类型体育课及体育选修课、活动体育课、健身俱乐部的现状,注重教材内容体系的时代性、科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性,编写了这本集体育、健康、休闲为一体的《体育与健康》综合性教材。

理论篇(1~6章),深入浅出地阐述了体育锻炼与健康、现代生活与体育、身体素质的科学锻炼、运动卫生与保健、体育竞赛、终身体育等内容。

本篇内容的设立,旨在使读者对体育及高职高专体育有一个全局性的认识,了解体育锻炼对人体的影响原理,阐述人体锻炼的科学原理,以及如何运用正确的方法途径实现体育保健等应用性知识。

实践篇(7~11章),简明扼要地阐述了球类运动、体操、健身健美、游泳、武术等校园经常开展的体育运动项目的基本技术、学练方法等内容,这些内容是传统锻炼项目,具有较高的锻炼价值。

休闲篇(12章),简要介绍了当前社会上流行的时尚体育锻炼项目,包括台球、体育舞蹈、棋类、桥牌、保龄球、沙滩排球、野外生存、轮滑、攀岩、钓鱼、棒球、垒球、高尔夫球,旨在为学生开拓视野。

本书由石兰萍、张凤俊任主编,顾久贤任副主编,石兰萍负责全书的统稿和定稿,张凤俊负责编写提纲的拟定。

全书共分为三篇十二章。

内容翔实、图文并茂、简明扼要,可操作性强,既可供两年制高职使用,也可供高职高专其他学制使用,还可以作为学生校园学习期间和未来生活、工作中继续进行体育锻炼的学习指导用书。

<<体育与健康>>

内容概要

《体育与健康（修订版）》深入浅出地阐述了体育锻炼与健康、现代生活与体育、身体素质的科学锻炼、运动卫生与保健、体育竞赛、终身体育等内容。

本篇内容的设立，旨在使读者对体育及高职高专体育有一个全局性的认识，了解体育锻炼对人体的影响原理，阐述人体锻炼的科学原理，以及如何运用正确的方法途径实现体育保健等应用性知识。

书籍目录

理论篇第一章 体育运动概述第一节 源远流长的体育第二节 高职高专学校体育第三节 高职高专体育课程目标第四节 高职高专体育与终身体育第二章 体育锻炼与健康第一节 健康的概念第二节 体育锻炼与身心健康第三节 影响人类健康的因素第四节 现代生活方式与健康第三章 科学体育锻炼第一节 体育锻炼原则第二节 体育锻炼内容第三节 身体素质的科学锻炼第四节 体育锻炼计划的制订第五节 运动处方第四章 体育运动与营养、卫生保健第一节 体育运动与合理营养第二节 运动损伤的预防和处理第三节 体育运动卫生保健第五章 体质健康与评价第一节 体质的概念第二节 大学生体质健康标准第六章 体育运动竞赛与欣赏第一节 学校体育竞赛第二节 体育欣赏第三节 奥林匹克运动第四节 2008年北京奥运会实践篇第七章 球的魅力——球类运动第一节 巨人运动——篮球第二节 隔网对抗——排球第三节 第一运动——足球第四节 变幻莫测——乒乓球第五节 妙趣横生——羽毛球第六节 绅士运动——网球第八章 朝气蓬勃——健身健美第一节 空间平衡——体操第二节 青春活力——健美操第三节 更美更强——健美运动第四节 匀称和谐——形体运动第九章 如鱼得水——游泳第一节 游泳基本技术第二节 游泳卫生、安全与救护第十章 民族瑰宝——传统武术第一节 民族瑰宝——武术第二节 以柔克刚——简化太极拳第三节 刚柔相济——长拳第十一章 技击竞技——搏击运动第一节 踢打摔拿——散打第二节 踢的艺术——跆拳道休闲篇第十二章 休闲体育第一节 优美高雅——体育舞蹈第二节 刺激趣味——轮滑第三节 灵韵身心——瑜伽第四节 绅士风度——台球第五节 智慧体操——棋类第六节 手握乾坤——桥牌第七节 精彩对抗——沙滩排球第八节 因地制宜——野外生存第九节 岩壁芭蕾——攀岩参考文献

<<体育与健康>>

章节摘录

插图：二、体育的分类体育是人类在社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心发展规律，以身体练习为基本手段，以增强体质、增进健康、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活为目的而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

包括三个组成部分：学校体育、竞技体育和社会体育。

（1）学校体育。

学校体育是学校教育的重要组成部分，是全民教育的基础，学校体育作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。

为了达到教育、教养及发展的总目标，学校体育通过体育课、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式，以“增强体质、增进健康”为核心，传授锻炼身体知识和技能，培养学生的道德和意志品质；它是培养和塑造人的教育过程。

随着社会的不断发展，根据体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的需要，从发展的视角考虑，现代学校体育不仅要注意增强体质的实际效益，还要力求满足个人对体育的兴趣和爱好，启发主动参与体育意识，讲究体育锻炼的科学性，不断提高欣赏水平，以适应21世纪开拓型人才日益增长的需要。

（2）竞技体育。

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。

竞技体育在现代奥林匹克精神的推动下，为了发扬奥林匹克精神，在追求“更快、更高、更强”的目标同时，又倡导“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。

竞技体育被认为是在高水平竞争中，以夺取优胜为目标，进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。

因此为应付激烈的赛场竞争，还广泛采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类竞技运动的极限。

加之竞技体育的表演技艺高超、竞争性强，且极易吸引广大观众，它作为一种极富感染力，又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，促进各国人民之间的友谊和团结等方面有着特殊的教育作用。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康(修订版)》：世纪高职高专实用教材系列。

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>