

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561726778

10位ISBN编号：7561726775

出版时间：2001-8

出版时间：华东师范大学出版社

作者：季浏 主编

页数：196

字数：236000

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

中共中央和国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”国家教育部领导在几次全国性的体育教育工作会议上也反复强调：把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。显而易见，国家对学校体育工作指出了方向、明确了要求。

因此，每一个体育教育工作者都应义不容辞地为学生现在和将来的健康考虑，在体育教学过程中切实将增进学生的身心健康放在首位。

基于上述国家的要求和我们的考虑，我们尝试编写了全国高等职业教育公共体育课《体育与健康》这本可教可学的教材。

概括起来，该教材具有以下几个鲜明的特点： 1.体系新。

本书在体系上给人以全新的概念，彻底摒弃了学校体育中“竞技体育”的指导思想，牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育与健康这一问题进行叙述和分析。

同时，我们认为，在讨论体育与健康关系时，如果不叙述营养问题，这将是严重的不足。

在本书中，每一章都有与具体内容有关的营养知识。

因此，学生在学完这本书后，可以懂得许多有关健康和营养的知识，了解体育锻炼、营养与健康的关系，掌握科学锻炼的方法。

2.科学性强。

我们强烈地感到，作为一本教材，应以科学研究的结果为依据，尽量避免一般的描述和空洞的说教。

没有科学研究的结果来支持教材中的理论描述，会使人觉得这些描述仅仅是一种观点或推测。

总之，学生在学完这本书后，会感到我们的解释和分析言之有理，论之有据。

3.内容新。

本书贯彻“洋为中用”和“他山之石，可以攻玉”的思想，参阅了美国、日本等国家最新版本的学校公共体育课理论教材，吸收了许多先进的理论和方法，例如，怎样才算健康？

何谓体能？

如何评价自己的体能与健康？

等等。

同时，我们又从建设有中国特色的高等职业教育体育与健康教材这一角度出发，努力使本书的内容适合于中国的学生。

4.应用性强。

本书特别注重理论联系实际，努力使学生学以致用，这是本书最显著的一个特点。

在本书中，大多数章节的最后都有一些有关体能和健康的自评量表，这有助于学生基本了解自己的体能水平和健康状况；还告诉学生如何配置适合自己的运动处方才能达到最佳健康效果；怎样饮食才合理科学等等。

5.形式新。

为了增加吸引力和可读性，本书力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖。

例如，每章的开头均列出该章的具体学习目标，每章的最后则附有小结和思考题；书中不但有图表和方框，还有照片；凡是每章的营养知识和精读内容均放入方框中，使读者一目了然；有关体能和健康的自评量表统一放在每章的最后等，这样的写作风格和形式在国内的体育教材中是非常有新意的。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一编 体能与健康 第一章 绪论 第一节 健康的定义 第二节 体能的类别 第三节 体育锻炼前应注意的几个问题 第二章 体能的自我评价 第一节 评价身体健康状况 第二节 评价心肺功能适应能力 第三节 评价肌肉力量 第四节 评价肌肉耐力 第五节 评价柔韧性 第六节 评价身体成分 第三章 增强体能的锻炼原则和方法 第一节 增强体能的锻炼原则 第二节 运动处方的制定 第三节 简便易行的锻炼方法 第二编 体育锻炼与体能 第四章 体育锻炼与心肺功能适应能力 第一节 体育锻炼时的能量供应 第二节 体育锻炼与心肺系统 第三节 提高心肺功能适应水平的运动处方 第四节 耐力练习对提高心肺功能适应水平的作用 第五章 体育锻炼与肌肉力量和耐力的提高 第一节 发展肌肉力量、耐力的必要性 第二节 增强肌肉力量和耐力的生理学基础 第三节 肌肉力量、耐力练习的运动处方 第四节 力量练习方法 第六章 体育锻炼与柔韧性的改善 第一节 柔韧性概述 第二节 影响柔韧性的因素 第三节 肌肉伸展的方法 第四节 关节 柔韧性的练习方法 第五节 柔韧性锻炼计划 第三编 体育锻炼与疾病预防 第七章 体育锻炼与心血管疾病的预防 第一节 心血管疾病概述 第二节 冠心病的影响因素 第三节 体育锻炼对心血管疾病的防治 第八章 运动损伤的预防和康复 第一节 运动损伤发生的原因 第二节 运动损伤的预防 第三节 常见的运动损伤 第四节 运动损伤的康复训练 第四编 体育锻炼与心理、社会和环境 第九章 体育锻炼与心理健康 第一节 体育锻炼对心理健康的影响 第二节 应激的征兆和模式 第三节 体育锻炼与应激控制 第四节 应对应激的放松方法 第十章 体育锻炼与社会健康 第一节 社会健康概述 第二节 人际关系与社会健康 第三节 体育锻炼对促进社会健康的作用 第十一章 体育锻炼与环境 第一节 热环境中的体育锻炼 第二节 冷环境中的体育锻炼 第三节 体育锻炼与海拔高度 第四节 体育锻炼与空气污染

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>