第一图书网, tushu007.com

<<高职体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<高职体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561844809

10位ISBN编号：7561844808

出版时间：2012-9

出版时间：天津大学出版社

作者：高戈　主编

页数：184

字数：249000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

高戈主编的《高职体育与健康》共分七章，分别为体育概述、大学体育教育、体育锻炼与健康、体质的测量与评价、运动保健、体育锻炼、运动项目。
本书不仅阐述了体育原理，介绍了体育锻炼和运动保健的知识和方法，更注重为学生提供运动指导，突出了知识性、趣味性、应用性，有助于大学生从中找到适合自己的运动锻炼方法和手段，便于大学生阅读和参考。

本书着眼于提高学生的体育与健康意识，以培养体育能力，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线编写。
增大了理论课比例，对单项技术细节减少了运动的具体文字说明。

第一图书网, tushu007.com

<<高职体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育概述
 第一节 体育概念的发展趋势
 第二节 人类日常生活中常见身体运动
 第三节 体育的科学属性
 第四节 现代奥林匹克
第二章 大学体育教育
 第一节 体育与教育的一般性理论
 第二节 学校体育思想和功能
 第三节 我国教育体制下的大学体育
第三章 体育锻炼与健康
 第一节 健康概述
 第二节 体育锻炼与身体健康
 第三节 体育锻炼与心理健康
 第四节 健康的生活方式
第四章 体质的测量与评价
 第一节 体质概述
 第二节 《国家学生体质健康标准》
 第三节 《国家学生体质健康标准》部分项目测试方法
第五章 运动保健
 第一节 体育卫生保健常识
 第二节 运动中常见的生理反应与防治
 第三节 常见运动损伤的预防与处理
第六章 体育锻炼
 第一节 体育锻炼的原则
 第二节 体育锻炼的内容与方法
 第三节 提高身体素质的方法
第七章 运动项目
 第一节 足球
 第二节 篮球
 第三节 排球
 第四节 网球
 第五节 乒乓球
 第六节 羽毛球
 第七节 游泳
 第八节 瑜伽
 第九节 健美操
 第十节 街舞
 第十一节 体育舞蹈
 第十二节 散打
 第十三节 防身术
 第十四节 太极拳
 第十五节 毽球
 第十六节 定向运动
 第十七节 飞镖
参考文献

章节摘录

在我国，最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。
1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。
同年，清王朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。
辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。
新中国成立60年以来，我国体育事业全面发展，竞技体育取得历史性进步。
旧中国的竞技体育水平低下，三次参加奥运会没有在任何项目中进入决赛。
新中国成立以后尤其是改革开放后，竞技体育连续取得历史性突破。
1956年，举重运动员陈镜开成为新中国第一个打破世界纪录的运动员。
1959年，乒乓球运动员容国团为新中国取得了第一个世界冠军。
1984年，新中国首次参加在洛杉矶举办的夏季奥运会，实现了中国奥运史上金牌“零”的突破；2000年悉尼夏季奥运会，中国首次进入奥运会金牌榜前三名，金牌总数位居第三，取得了历史性突破；2008年，北京成功举办了第29届夏季奥运会，实现了中华民族的百年梦想，中国代表团取得了51枚金牌、100枚奖牌的优异成绩，第一次名列奥运会金牌榜首，创造了中国体育代表团参加奥运会以来的最好成绩。
据统计，1949-2008年，我国运动员共获得世界冠军2283个，其中1978-2008年共获得世界冠军2257个，占新中国成立以来总数的99%，创超世界纪录1017次，占新中国成立以来总数的85%。
全民健身运动蓬勃发展，越来越多的人投入健身强体的体育运动和锻炼当中，体质不断加强。
一、体育是最积极的方式　　体育是涉及人类自身发展（即如何健康生存和繁衍种属）的基础问题。
各类体育有关学科也在从事人类体质发育、营养、运动、休息、工作、学习、环境保护、公共卫生、防治疾病等综合研究，以促进人类健康成长中有关问题的解决。
体育还要进一步与自然科学、人文科学和社会科学结合，关心人类生命起源、遗传、体质改善、儿童养育、妇女保护、劳动力提高、长寿等以及解决与社会公共福利有关的问题，以促进人类文明进步。
二、体育是最有益的方式　　体育体现着人类对自身和对他人的关怀，即使在竞技领域也是如此。
体育场所为人们提供了发泄激情的渠道，为人们交流情感创造了愉快氛围。
从这个意义上讲，体育又成为人们联络感情、增进友谊的纽带，为任何地域、任何民族、任何信仰的人们所接受，其价值和功能无与伦比。
体育将弥合高度发达的工业社会给人类带来的身心异化，缓解复杂的经济关系和信息网络给人类的精神和体质造成的负面影响，使体育成为维护人类健康的最有益的方式。
三、体育是最有趣的方式　　体育具有游戏特点，体育活动是有组织、有目的的游戏，相当多的竞技项目都是从简单的民间游戏发展而来，至今国外还有人把篮球、足球等视为游戏，甚至认为四年一度的奥林匹克运动会也是集游戏之大成的盛会。
正是这种游戏意味，使体育运动具有强烈的趣味，也使体育的运动形式与其他身体活动形式区别开来。
由于竞技运动项目丰富而有趣，具有游戏特点和娱乐价值，它便成为体育活动中广泛采用的特殊而有效的手段和方法，即便在学校体育中，学生也常借此来增强体质和学习健身技巧与方法。
四、体育是一种塑造人个性的制度安排　　体育作为一种社会文化现象之所以长存于人类社会，是与其社会功能、经济功能、政治功能和一系列相关展示功能属性的组织活动设计分不开的。
体育赛事的举办、媒体的介入、体育活动的管理等，无不体现一种制度安排。
参与体育的个体在制度安排下通过个人对自由兴趣的追求，展示身体潜质，增进知识；通过以和睦为支柱的集体活动，求得社会、国家及人类共同意识的升华；通过身体活动的具体经验，尤其是在带有对抗性的体育活动中，积极思考，锻炼心智，促使个人向“社会人”转变，这一过程亦是塑造个性的过程。
……

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