

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564034962

10位ISBN编号：7564034963

出版时间：2010-8

出版时间：刘春来、刘雪峰、杨宁 北京理工大学出版社 (2010-08出版)

作者：刘春来，刘雪峰，杨宁 著

页数：352

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>

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 前言

自《学生体质健康标准》颁布与实施以来，在倡导健康教育和终身体育的背景下，学校体育教学的目的和任务更加明确，为此，我们编写了《体育与健康》，更好地为广大的学生服务，最大限度满足大学生在体育上自我发展、学习和适应社会的需要。

根据“为我所用”的原则，对体育锻炼知识、运动技术等进行了进一步的简化和重组，为大学生提供适合的、可独立操作的、可选择的和可调控的锻炼方法，增加了反映运动项目特征和体现体育文化价值的内容，并考虑了东北地区大学体育教学的需要，最终，力求依据大学生所具有的表现、创造和竞争等欲望，进行体育教育和自我锻炼，达到培养个性、激发体育学习兴趣、提高身心健康水平和养成体育锻炼习惯的目的。

本书的主编为：刘春来（吉林省交通职业技术学院）、刘雪峰（吉林省交通职业技术学院）、杨宁。

本书副主编为：杨再辉（吉林省交通职业技术学院）、李继红（吉林省交通职业技术学院）、王颖（吉林省交通职业技术学院）、管庆富（吉林省交通职业技术学院）、纪淑华（吉林省交通职业技术学院）、黄志森（吉林省交通职业技术学院）、赵国海（吉林省交通职业技术学院）、于洋（吉林省交通职业技术学院）、邵丽霞（吉林省交通职业技术学院）、胡古月（吉林省交通职业技术学院）、刘欣、李绍辉、郑成爱、廖文豪（四川教育学院汽车应用技术学院）。

参编为：彭毅、袁颖、郑轶鹏（四川教育学院汽车应用技术学院）、彭晓波（四川教育学院土木工程学院）、何家驹（四川建筑职业技术学院成都校区）。

在编写中，参考和引用了《全国普通高等学校体育教材理论教程》《排球技巧图解》等教材和专著的部分内容，在此特予说明，详见参考文献，并向有关作者表示真挚的感谢。

书中不当之处，恳请批评指正。

## <<体育与健康>>

### 内容概要

自《学生体质健康标准》颁布与实施以来，在倡导健康教育和终身体育的背景下，学校体育教学的目的和任务更加明确，为此，我们编写了《体育与健康》，更好地为广大的学生服务，最大限度满足大学生在体育上自我发展、学习和适应社会的需要。

根据“为我所用”的原则，对体育锻炼知识、运动技术等进行了进一步的简化和重组，为大学生提供适合的、可独立操作的、可选择和可调控的锻炼方法，增加了反映运动项目特征和体现体育文化价值的内容，并考虑了东北地区大学体育教学的需要，最终，力求依据大学生所具有的表现、创造和竞争等欲望，进行体育教育和自我锻炼，达到培养个性、激发体育学习兴趣、提高身心健康水平和养成体育锻炼习惯的目的。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高等学校体育第一节 体育的概念与组成第二节 体育的功能第三节 高等学校体育的地位、目的和任务第四节 体育与德育、智育的关系第二章 大学生的健康与卫生第一节 体育与现代生活第二节 体育锻炼与健康第三节 大学生生活卫生第四节 大学生运动卫生第三章 大学生体育锻炼与体质评价第一节 体育锻炼的作用和特点第二节 体育锻炼的科学安排第三节 提高身体运动素质的方法第四节 体育锻炼对人体形态和机能的影响第五节 体育锻炼常识第六节 体育锻炼与营养第七节 运动处方第八节 体质及影响体质的因素第九节 大学生体质健康标准第四章 大学生医务监督与体育疗法第一节 自我医务监督的内容和方法第二节 常见运动生理反应与处理第三节 运动损伤及其急救和处理方法第四节 医疗体育第五章 国际体育与运动竞赛第一节 国际体育概述第二节 奥林匹克运动与国际体育组织第三节 运动竞赛的组织与编排第六章 羽毛球运动第一节 认知羽毛球运动第二节 羽毛球运动基本技术第三节 羽毛球战术与打法类型第四节 羽毛球比赛规则第七章 滑冰运动第一节 认知滑冰运动第二节 速度滑冰初学练习方法第三节 速度滑冰基本技术第四节 速度滑冰技术练习方法第八章 游泳运动第一节 认知游泳运动第二节 熟悉水性练习第三节 蛙泳技术第四节 水上救护基本知识第九章 武术运动第一节 认知武术运动第二节 武术基本技术第三节 二段长拳第四节 三段长拳第五节 三段刀术第十章 太极拳运动第一节 认知太极拳运动第二节 二十四式简化太极拳第十一章 足球运动第一节 认知足球运动第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球比赛规则简介第十二章 篮球运动第一节 认知篮球运动第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛规则简介第十三章 排球运动第一节 认知排球运动第二节 排球基本技战术第三节 排球运动评价与竞赛规则第四节 沙滩排球简介第十四章 乒乓球运动第一节 乒乓球基本技术第二节 快攻型打法的基本战术第三节 乒乓球竞赛规则简介第十五章 健美运动第一节 认知健美运动第二节 人体主要肌肉群的练习方法第三节 健美运动的基本练习方法及要求第十六章 健美操运动第一节 认知健美操运动第二节 健美操基本动作第三节 健美操四级测试套路参考文献

章节摘录

插图：在体育教学过程中往往包含了德育的任务。

体育是培养学生道德品质、树立人生观的重要手段。

体育活动的丰富多彩吸引了青少年参加到不同的体育运动项目之中，而这些不同的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。

青少年大多乐于参加集体体育活动，在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守，对体育器械设施的爱护，对同伴的帮助，培养了学生的组织纪律性和集体主义精神。

体育竞赛的竞争、评比、奖励，能够促进学生的竞争意识，激励学生奋发向上、努力拼搏。

通过比赛的胜与败，不断地磨练学生在胜利面前戒骄戒躁，在失败面前不气馁的思想品质。

通过体育比赛的颁奖，特别是国际大型比赛的颁奖，对参与者、参观者都有着精神上的满足，这种情感教育使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

体育活动是一种积极向上、丰富余暇生活的手段，通过积极参与体育活动，可以防止和纠正学生的不良行为，达到精神文明教育的目的。

因此体育与德育存在有机的联系，并互相促进。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》：国家示范性高等职业教育精品规划教材

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>