

<<职业院校体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<职业院校体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787801667588

10位ISBN编号：7801667581

出版时间：2006-8

出版时间：张利生，李建林，张建业、张利生、李建林、张建业 中国档案出版社 (2006-08出版)

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>

<<职业院校体育与健康教程>>

内容概要

《职业院校体育与健康教程》主要内容简介：职业院校教育是我国高等教育的重要组成部分，它的根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的高等技术应用型专门人才，所培养的学生应重点掌握本专业实际工作所需要的基本知识以及职业技能，因此，与其对应的各种教材也都具有自己的体系和特色。

长期以来，由于教学指导思想体系的偏差，高等学校体育教学体系过重偏向于运动技术和运动技能方面的知识，而忽略了对学生全面身心素质发展所需要的体育基本理论知识的传授，由此产生了两种相反的状况：一方面体育教师在不断疾呼加强和提高学生的体育意识，而另一方面学生对体育课的兴趣却在不断下降。

尤其是近几年，随着职业院校毕业生就业压力的提升，忙于生计的学生更加漠视自身的健康与发展。因此，如何培养学生“健康第一”的思想以及“终身体育”的观念，毫无疑问成了职业院校体育工作者目前急需解决的问题。

<<职业院校体育与健康教程>>

书籍目录

第一章 职业院校体育教育第一节 体育的概念与功能第二节 职业院校体育的地位和作用第三节 职业院校体育工作的组织形式第四节 职业院校学生生理和心理特征第二章 体育锻炼与健康第一节 健康与亚健康第二节 体育锻炼对增强体质的作用第三节 体育运动与营养第四节 科学锻炼与运动处方第五节 健康的自我评价第三章 职业院校学生常见运动损伤的处理及预防措施第一节 职业院校学生常见运动损伤的处理第二节 职业院校学生常见运动疾病与传染病的预防第四章 体育文化第一节 体育欣赏第二节 奥林匹克文化第五章 体育运动竞赛知识第一节 体育竞赛的种类第二节 体育竞赛的功能和特点第三节 体育竞赛的组织第六章 职业院校体育基础类教学项目第一节 田径第二节 体操；第三节 游泳第四节 武术第七章 职业院校体育实用技能类教学项目第一节 水上救护第二节 女子防卫第三节 散打第四节 军事障碍第八章 职业院校体育竞技类教学主修项目第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第七节 健美操第八节 健美第九节 体育舞蹈第九章 职业院校体育辅修类教学项目第一节 保龄球第二节 台球第三节 跆拳道第四节 轮滑第五节 定向越野第六节 体育游戏参考文献

章节摘录

版权页：插图：（一）体育的生物功能从生物学的观点分析，体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。

因此，体育的生物功能主要体现在健身、健美、保健、延年益寿几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的，而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用，这决定了体育具有健身功能。

体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育，使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合，故体育具有健美功能。体育活动过程中，大脑处于兴奋和抑制的交替状态，而且运动能促进大脑血糖和氧的供应，提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性，这是体育的益脑功能。

体育还具有医疗保健功能，只有加强体育锻炼，并结合药物调理，才能预防和治疗疾病。

另外，体育还可以防止生理衰老的过早来临，避免病理性衰老的发生。

（二）体育的社会功能1.体育的教育功能体育的教育功能，就其广泛性而言，它对社会所产生的影响是巨大的，各种社会现象都孕育着教育的因素。

体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中，体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展，使青少年通过学校教育成为一代全面发展能胜任自己职业，能为社会的发展作出贡献的新人。

另外，由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点，使它成为传播体育价值观的一种理想载体，在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养社会公德等方面具有非常重要的意义。

运动竞赛场上的竞争与拼搏，往往能激励人的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神，使人们受到极大的教育和鼓舞。

例如，在第28届雅典奥林匹克运动会上，我国体育健儿奋勇拼搏，体育成绩和精神文明获得双丰收极大地激励了全国各族人民的爱国热情，增强了全国各条战线争创一流的现代化意识，同时也提高了我国的国际威望。

<<职业院校体育与健康教程>>

编辑推荐

《职业院校体育与健康教程》从职业院校学校体育、体育健康、常见运动损伤及处理、体育文化等方面出发，设计了职业院校体育基础类、实用技能等教学项目。

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>