

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811088250

10位ISBN编号：7811088258

出版时间：2010-4

出版时间：苏欣 中央民族大学出版社 (2010-04出版)

作者：苏欣 编

页数：264

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

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺[2002]13号）提出的体育教材“一纲多本”指导思想，遵循《以就业为导向，深化高等职业教育改革的若干意见》（教高[2004]1号）提出的以应用为特征来构建课程和教育内容体系，基础理论教学以应用为目的，知识以够用为度，加强课程教学的应用性、针对性和实用性的教材编写原则，按照《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高[2006]16号）指出的高等职业院校需建立突出职业能力培养的课程标准，融“教、学、做”为一体，强化学生能力培养的课程教学要求，在各级领导的支持与关心下，我们组织编写了这本高职高专教材。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 体育基础理论第一章 体育概述第一节 体育运动的 概念与功能第二节 高职高专学校体育的目标任务第二章 科学体育锻炼方法与体育保健第一节 体育锻炼对高职学生身心健康的影响第二节 高职学生体育锻炼的内容及方法选择第三节 体育锻炼效果的检查与评定第四节 体育锻炼的卫生要求第五节 培养健康的生活习惯第六节 营养与体育锻炼第七节 常见慢性病的体育疗法第三章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼与生理健康第二节 体育锻炼与心理健康第三节 体育锻炼与社会健康第四章 运动损伤的防治和应急处理第一节 常见运动损伤的预防第二节 常见运动损伤的原因及应急处理第三节 常见运动性疾病的防治第五章 基层体育竞赛的组织、编排规则第一节 体育竞赛的组织第二节 田径竞赛的编排规则第三节 球类竞赛的编排规则第二编 体育基本技能第六章 田径第一节 认知田径运动第二节 奔跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 田径运动规则简介第七章 篮球第一节 认知篮球运动第二节 篮球运动基本技术解析第三节 篮球运动基本战术解析第四节 篮球运动基本规则简介第八章 足球第一节 认知足球运动第二节 足球运动基本技术解析第三节 足球运动基本战术解析第四节 足球运动基本规则简介第九章 排球第一节 认知排球运动第二节 排球运动基本技术解析第三节 排球运动基本战术解析第四节 排球运动基本规则简介第十章 乒乓球第一节 认知乒乓球运动第二节 乒乓球运动基本技术解析第三节 乒乓球运动基本战术解析第四节 乒乓球运动基本规则简介第十一章 羽毛球第一节 认知羽毛球运动第二节 羽毛球运动基本技术解析第三节 羽毛球运动基本战术解析第四节 羽毛球运动基本规则简介第十二章 网球第一节 认知网球运动第二节 网球运动基本技术解析第三节 网球运动基本战术解析第四节 网球运动基本规则简介第十三章 跆拳道第一节 认知跆拳道运动第二节 跆拳道基本动作解析第三节 跆拳道基本战术解释第四节 跆拳道基本规则简介第十四章 健美操第一节 认知健美操运动第二节 健美操基本动作解析第三节 健美操基本规则简介第十五章 瑜伽第一节 认知瑜伽运动第二节 瑜伽基本动作解析第三节 瑜伽运动与呼吸第十六章 武术第一节 认知武术运动第二节 初级长拳第三路第三节 简化太极拳第十七章 游泳运动第一节 认知游泳运动第二节 游泳运动基本动作解析第三节 游泳安全与救护第三编 职业实用体育第十八章 职业体能锻炼第一节 职业体能的目标与任务第二节 职业体能课程实践第三节 不同岗位群的体能锻炼第十九章 职业拓展训练第一节 拓展训练的目标与任务第二节 职业拓展课程实践第三节 不同岗位群的拓展训练第二十章 体育休闲第一节 认知体育休闲第二节 现代时尚休闲体育第三节 中国传统休闲体育第二十一章 安全教育第一节 安全教育的目标与任务第二节 安全教育课程实践第三节 日常生活中安全防范常见实例附录一 国家学生体质健康标准(大学)附录二 大学生课余体育竞赛简易记录表参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：一、体育锻炼的内容1.健身运动健身运动是指一般健康人为增进健康、增强体质而从事的身体锻炼。

健身运动主要为了发展人体内脏器官的功能，特别是心血管系统和呼吸系统的功能，以及力量、耐力、柔韧、灵敏和速度等运动素质，提高工作学习效率，丰富业余生活，延年益寿。

健身运动一般以有氧运动为主，对运动量的控制要求较高。

由于参加者的年龄、性别和健康状况不同，因而所采用的内容与方法也不一样。

大学生常采用的各种运动项目，如田径、体操、球类、游泳、滑冰、舞蹈等，在形式上常以自我锻炼为主。

2.娱乐体育娱乐体育是为了丰富文化生活，吸引人们愉快健康地度过闲暇时间而开展的具有鲜明娱乐色彩的体育活动。

通过娱乐体育可以使人的身心得到改善，锻炼身体，陶冶情操，它是适合各年龄段的人进行的活动。娱乐体育的内容包括球类游戏、活动性游戏、季节性娱乐体育、旅游、游园、游艺晚会以及民族形式的活动，以及下棋和观看各种体育比赛等。

3.医疗与矫正体育医疗与矫正体育是为了治疗某些疾病或使某些身体有缺陷、功能有障碍的人而进行的专门的体育活动。

针对人体存在的某些疾病与障碍，采用体育的手段，达到治疗疾病和纠正某方面的缺陷，使其恢复。但这些身体锻炼必须在医生或专门教师的指导下进行。

简单的、没有什么危险的这类锻炼内容，可以根据自己的实际情况自行锻炼。

4.格斗性体育格斗性体育是为了提高防身自卫和应变能力而进行的身体锻炼。

这种锻炼既可强身又有一定的实用性，以应用于日常生活与军事需要。

在学习格斗性体育内容时应明确锻炼目的，并采取安全防护措施，以免发生意外。

格斗性体育的主要内容有擒拿、散打、推手、拳击、武术对练和军事体育中的刺杀、射击等。

5.探险运动探险运动是为了锻炼胆量，探求某方面的知识，满足冒险心理和创造奇迹而进行的一种体育活动。

探险运动具有一定的危险性，在锻炼中要从实际出发，避免单纯为了求险而脱离自身的能力和条件的盲目行动。

探险运动的主要内容有利用气球或简易的手段越洋、越江河、爬山或从高处向下飘落、徒步或骑车环球旅行、赴南极考察、登高峰、穿越沙漠等。

总之，人类为显示自己的能力去征服某个天险而进行的各种探险活动，都可作为探险运动的内容。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康(公共体育课教程)》是21世纪高职高专教育规划教材之一。

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>