

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811373523

10位ISBN编号：7811373521

出版时间：2009-8

出版时间：苏州大学出版社

作者：《体育与健康教程》编写组 编

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>

<<体育与健康教程>>

内容概要

根据国家教育部最新颁发的《国家全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生健康体质标准》关于加强教材建设的要求,为了满足高等学校体育教育工作的需要,我们在总结了多年教学经验和广泛征求意见的基础上,组织编写了本书。

在编写过程中,我们依据高等学校体育与健康教育的目的和任务,针对高职、高专院校体育与健康教育的实际状况和大学生的生理、心理特点,注重选编教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。

本教材具有以下几个鲜明的特点: 1.树立“健康第一”的观念。

紧紧围绕体育与健康这一主题进行叙述和分析。

例如,在讨论体育与健康的关系时,强调了营养问题,学生学习和掌握这些知识,有助于了解体育锻炼、营养与健康的关系,并掌握科学的锻炼方法。

2.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。

例如,书中配有体能和健康的自我评价,这有助于学生了解自己的体能水平和健康状况,还告诉学生如何开出适合自己的运动处方从而达到最佳健康效果等。

3.形式新。

为了增强吸引力和可读性,本书力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖。

例如,对健康的概述,对体育锻炼与心理健康的描述,对学会生存、科学锻炼身体、休闲娱乐体育等知识的介绍,都体现了教材编写追求创新的风格。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

基础理论篇 第1章 体育与健康概述 第1节 健康是人类的永恒主题 第2节 影响人类健康的因素 第3节 现代健康观念的发展趋势 第4节 体育的概念与功能 第2章 体育与现代生活 第1节 现代社会文明对人类的挑战 第2节 现代社会对人类的要求 第3节 体育锻炼与生活方式 第4节 体育锻炼促进身体健康 第3章 体育锻炼与大学生心理健康、社会适应 第1节 大学生的生理特征和锻炼 第2节 大学生的心理特征与体育锻炼 第3节 体育锻炼对心理健康的益处 第4节 体育锻炼对社会适应的影响 第4章 大学生体能锻炼 第1节 体能 第2节 发展身体素质的原理与方法 第3节 “超量恢复” 第4节 运动技能形成的机制 第5节 体能的自我评价 第6节 体育锻炼应遵循的原则 第7节 运动处方和锻炼计划的制定 第8节 体质与健康的评价 第5章 终身体育 第1节 终身体育概述 第2节 学校体育是终身体育的基础 第3节 大学生终身体育的特点 第4节 大学生终身体育锻炼与专业学习相结合教学实践篇 第6章 田径运动 第1节 田径运动概述 第2节 短跑 第3节 中长跑 第4节 跨栏跑 第5节 接力跑 第6节 跳高 第7节 跳远 第8节 推铅球 第7章 球类运动 第1节 篮球 第2节 排球 第3节 足球 第4节 乒乓球 第5节 羽毛球 第6节 垒球 第7节 网球 第8章 游泳运动 第1节 熟悉水性 第2节 蛙泳 第3节 爬泳 第4节 安全与救护 第9章 健美与健美操运动 第1节 健美运动 第2节 健美操运动 第10章 武术运动 第1节 武术运动的锻炼价值 第2节 武术运动的锻炼方法 第3节 二十四式简化太极拳 第4节 初级长拳第三路 第5节 防身术保健休闲篇 第11章 体育保健 第12章 体育休闲 第13章 饮食、锻炼与疾病的预防 第14章 体育欣赏附录1 国家学生体质健康标准附录2 国家学生体质健康标准登记卡(大学样本)附录3 免于执行国家学生体质健康标准申请(样表)附录4 国家学生体质健康标准实施办法主要参考书目

<<体育与健康教程>>

章节摘录

插图：健康是人类的永恒主题，适应是人类生存的必然要求。

每一个人都希望健康幸福，并将健康与自己的幸福联系在一起；每一个人都努力适应社会，并把适应社会看作生存的需要。

1.1 健康的概念健康是人类最大的财富，它的重要性几乎人人皆知。

马克思提出，应把健康作为人的第一权利、作为一切人类生存和人类历史的第一前提。

英国教育家洛克认为，没有健康，便没有什么幸福可言。

德国哲学家叔本华说得更为深刻：一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。

1988年，世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样的思想：健康不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

那么，什么是健康呢？

长期以来，人们一直认为不生病、不打针吃药、身体不虚弱就是健康。

随着社会的进步、科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起，人们对健康的要求日益提高，对健康的认识也更加深刻和全面。

联合国世界卫生组织（WHO）在其宪章中提出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。

”显然，在这里，健康的概念已大大超过了无病的范围，人们对健康的认识已有了极大的进步和突破。

1989年，WHO又将道德健康与生殖健康纳入了健康的范畴之中。

在现代健康观念中，心理健康和社会性健康的提出是对“健康”概念的丰富和完善。

它突破了千百年来人们对健康认识的局限性，使人的自然属性和社会属性得到了统一。

它既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并且将两者有机地统一起来。

自16世纪以来，自然科学有了很大进步，由于各种学科的形成，使人们得以用生物学的观点解释生命现象。

在判断健康和疾病时，人们开始采用医疗诊断的方法。

医疗诊断主要是测量人体的生物变量，以阳性体征和实验室数据为诊断依据，由此形成了生物—医学模式。

20世纪以来，越来越多的研究证明，人的健康不但要受到生物因素影响，而且还越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。

据此，我们可以解释生活中的许多现象，如：有的人体壮如牛，却胆小如鼠；有的人膀大腰圆，却心胸狭窄；有的人昨天体检还很健康，今日却因心理障碍而跳楼自杀。

<<体育与健康教程>>

编辑推荐

《体育与健康教程》：职业院校规划教材。

<<体育与健康教程>>

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>