

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787807393825

10位ISBN编号：7807393823

出版时间：1970-1

出版社：中原农民出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《体育与健康》

前言

《体育与健康》将把你引入科学锻炼身体与健康生活的殿堂，你将会领悟许多健身的奥秘，并通过实践掌握一定的健身方法和技能。随着社会的发展和进步，人们越来越感觉到身体健康和心理健康对成就事业和幸福生活的重要性。许多学生由于受到应试教育的制约，失去了很多锻炼身体的机会，而导致健康受到不同程度的影响。很长时间以来，社会上有一种奇怪的现象：考学前，拼命学习，牺牲健康；工作后，勤奋工作忙于挣钱，忽视健康；直到退休后才花钱去买健康。人们只有失去了健康，才倍感健康对于人生之重要。可以说，健康是我们人生的第一财富，须臾不可缺少。既然健康对人生如此重要，我们何不从现在做起，给予其足够的重视，并身体力行地参与其中呢？《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”每一位中等职业学校的学生只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，也才能为国家做出更大的贡献。因此，牢牢树立健康的意识，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式对祛病健体、增进健康和生活幸福都具有长远的重要影响。本书是你的良师益友，告诉你科学的锻炼方法以及许多有关健康和营养方面的知识，定会使你受益终身。教材，是让学生学习使用或阅读的，是学生学习过程中可以借鉴的一个载体，尤其是体育教材，它是指导和引导学生参与体育锻炼的一个助力点。就体育课程的性质而言，学校不可能在教学计划中安排很多时间讲授理论课，因此课本中更多的内容是要在教师的引导下由学生自己来阅读的。关于本书，赵岳梅老师编写了第二章、第七章、第八章、第十七章和第二十章；董文杰老师编写了第三章、第九章、第十二章、第十三章和第十六章；王琛林老师编写了第四章、第六章、第十章、第十五章和第十九章；田军民老师编写了第一章、第五章、第十一章、第十四章和第十八章。本教材在编写过程中参阅、借鉴了许多专家学者的论文、论著，在此我们表示由衷的感谢。尽管我们在主观上做了很大努力，但由于编写人员水平有限，不妥之处敬请读者批评指正。编者

《体育与健康》

内容概要

体育与健康，ISBN：9787807393825，作者：赵岳梅，董文杰 编

书籍目录

第一篇 健康知识篇 第一章 健康 第一节 健康的定义 第二节 体能的类别 第三节 体育锻炼对健康的促进作用 第二章 体能状况与健康 第一节 体能的评价 第二节 运动处方的制定 第三节 简便易行的锻炼方法 第三章 体育锻炼、营养与健康 第一节 营养素 第二节 健康膳食指导 第三节 身体的能量需求 第四节 体重的稳妥控制 第四章 体育锻炼促进心理和社会健康的良性发展 第一节 体育锻炼促进人的心理健康 第二节 体育锻炼促进人的社会健康 第二篇 技能篇 第五章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第六章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第七章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第八章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球基本战术 第九章 健美操 第一节 健美操运动概述 第二节 青少年健美操 第三节 健美操与音乐 第十章 民族体育 第一节 武术 第二节 跳绳 第三节 踢毽子 第三篇 增强体质篇 第十一章 体育锻炼促进心肺功能的提高 第一节 体育锻炼时的能量供应 第二节 体育锻炼与心肺系统 第三节 提高心肺功能水平的运动处方 第四节 耐力练习对提高心肺功能的作用 第十二章 体育锻炼促进肌肉力量和耐力的增强 第一节 发展肌肉力量和耐力的必要性 第二节 肌肉力量和耐力练习的运动处方 第三节 力量练习方法 第十三章 体育锻炼促进柔韧性的改善 第一节 柔韧性概述 第二节 柔韧性练习方法 第三节 改善柔韧性的锻炼计划 第十四章 不同环境中的体育锻炼 第一节 热环境中的体育锻炼 第二节 冷环境中的体育锻炼 第三节 体育锻炼与海拔 第四节 体育锻炼与空气污染 第四篇 疾病防治篇 第十五章 体育锻炼与心血管疾病的防治 第一节 心血管疾病概述 第二节 冠心病的影响因素 第三节 体育锻炼对心血管疾病的防治 第十六章 几种疾病的体育锻炼 第一节 神经衰弱者的锻炼 第二节 哮喘者的锻炼 第三节 肥胖者的锻炼 第四节 消瘦者的锻炼 第十七章 运动损伤的预防和康复 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的预防 第三节 常见的运动损伤 第四节 运动损伤的康复训练 第五篇 竞赛组织篇 第十八章 田径运动会的组织 第一节 如何制定运动会的秩序册 第二节 运动会的组织工作 第三节 部分田径竞赛规则 第十九章 球类运动比赛的组织 第一节 篮球、排球比赛的组织与编排 第二节 乒乓球比赛的组织与编排 第三节 羽毛球比赛的组织与编排 第二十章 跳绳、踢毽子、拔河比赛的组织 第一节 跳绳、踢毽子、拔河比赛的组织工作 第二节 跳绳比赛竞赛规则 第三节 毽球比赛竞赛规则 第四节 拔河比赛竞赛规则 主要参考文献

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:www.tushu000.com