

《健身教育教程》

图书基本信息

书名：《健身教育教程》

13位ISBN编号：9787030119421

10位ISBN编号：7030119428

出版时间：2003-8

出版社：医学教育出版分社

作者：毕春佑 编

页数：190

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

《健身教育教程》

前言

40多年来，我国的高等教育事业有了突飞猛进的发展。随着学校教育的不断深入，长期实践在高校教学第一线的体育教育工作者们，经过多年来艰辛探索和论证，使我们对“体育”（physical education）的概念和功能有了进一步的确切理解和认识。学校体育正从仅拘泥于单纯运动技术传授的误区健康地走出，以全面发展学生身体、健全学生体质以及培养学生终生健身意识、习惯、能力为主导方向的教学改革——健身教育，正在悄然到来。为了适应改革的需要，发挥医学院校的独特优势，从1992年我们就酝酿写一本能结合医学院校特点，内容对健身教育有一定指导意义的理论教材——《健身教育教程》。经过多次座谈、讨论和研究，在大量阅览了有关文件和参考资料后，确定了全书纲目、内容。正值动笔之际，国家颁布了《全民健身计划纲要》，这更加明确了我们的编写方向，也坚定了我们的信心，经过4年的准备，《健身教育教程》终于编写出版了。《健身教育教程》共有8章，全书密切结合医学知识，运用人体科学、教育科学、社会科学等理论，阐述了健身教育对健全身体、增强体质的生理学、心理学依据；健身运动的科学原理和方法；健身运动对人体各器官系统的影响和作用；健身运动中运动性损伤的预防和治疗，健身运动的医务监督；健身运动与预防医学；健身运动在现代康复医学中的作用；健身效果评定等，并对具有显著特色的民族传统体育的养生保健理论和实践进行了挖掘和整理，目的在于对全民健身和学校健身教育给予有力的指导。《健身教育教程》以终生健身教育为主导思想，突出健全身体教育，强调对学生健身的意识习惯和能力的培养，使走上医务工作岗位上的医学生既能进行自我养生保健，又能运用这些知识配合医疗手段对一些病情较轻或处在恢复期的病员进行康复保健指导；既能开具医药处方，又能开具运动处方。本书既是健身教育教科书，又是我们日常工作学习中养生保健的良师益友；本书既适合于医学院校，其他大专院校也可参考使用。参加本书编写的有：闰双挪、刘东言、高凤楼、黄永京、耿加文、李承道、戴红、唐玉萍、张科、王寅、张守升、赵佳、孙秀娟、杨春玲、睢强、周莉、孟昭澄、李云捧、巴图、孙慧、王钟音、郑丽萍、史国友、赵刚、赵东升、靳媚梅、周玉玲、毕春佑、于国栋、李学会、苗芳、苏宝善、张建国、王凤祥。本书编写过程中，得到了有关部门和华北区医学院校领导的关心和支持，首都医科大学康复医学和预防医学的专家也应邀参加了编写工作，在此一并表示诚挚的谢意。由于我们编写人员的水平有限，很难达到预期目的，错漏之处也在所难免，真诚欢迎广大读者和专家批评指正。

《健身教育教程》

内容概要

《健身教育教程(第2版)》密切结合医学知识,运用人体科学、教育科学和体育科学等理论,阐述了健身教育对健全身体、增强体质的生理学、心理学依据,健身运动的科学原理与方法,健身运动对人体各器官系统的影响及作用,健身运动中运动性损伤的预防与治疗,健身的医务监督,运动疗法在康复医学中的作用,科学锻炼及平衡膳食等。此外还对具有显著特点的传统民族体育的健身理论与方法进行了挖掘整理,收录了新版的《全民健身计划纲要》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》,目的在于对全民和高校健身教育给予有力的指导。

《健身教育教程》可供医学院校学生、其他相关学科的学生及热爱健身的读者参阅。

《健身教育教程》

书籍目录

第2版前言 初版前言 第一章 健身教育概述 第一节 健身与体育 第二节 医学院校健身教育的特点 第二章 健身运动的生理学基础 第一节 大学生的生理特点与健身 第二节 健身运动时的能量供应 第三节 健身运动中运动性疲劳及其恢复过程 第四节 准备活动与整理活动的生理依据 第三章 健身运动的心理学基础 第一节 大学生的心理特点与健身锻炼 第二节 健身运动中的情感和意志品质 第三节 健身运动对个性特征的影响 第四节 情绪与健康 第五节 健身运动与应激的消除 第六节 有氧运动和智力发展 第七节 运动竞赛中的心理状态调节 第四章 健身运动与医学 第一节 健身运动中常见的生理反应及处理 第二节 健身运动中运动性损伤的预防和治疗 第三节 健身运动的医务监督 第四节 健身运动与预防医学 第五节 运动疗法在康复医学中的作用 第六节 运动疗法的方式方法 第七节 运动疗法的适应证和禁忌证 第五章 健身运动处方 第一节 健身运动处方的制订 第二节 提高肌肉力量的运动处方 第三节 提高柔韧性的运动处方 第四节 生物反馈信息分析判断的意义及对策 第六章 民族传统体育 第一节 民族传统体育在现代体育教学中的作用 第二节 武术的健身价值 第三节 养生 第四节 太极拳的健身价值 第七章 科学锻炼与健身 第一节 科学健身的原则 第二节 科学健身的方法 第三节 健身走跑运动 第四节 健身与健美 第八章 健身运动与营养 第一节 营养的概念 第二节 科学合理的营养 第三节 能量 第四节 人体的营养成分 第五节 平衡膳食宝塔 第六节 运动竞赛期间的营养特点 第七节 不同运动项目的营养特点 第八节 大学生的营养特点 第九节 营养与减肥 附录 附录一 全民健身计划纲要 附录二 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要(摘要) 附录三 学生体质健康标准(试行方案)摘要 附录四 《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》 附录五 学生体质健康标准(试行方案)的评价指标和得分 附录六 大学男生身高标准体重(体重单位:kg) 附录七 大学女生身高标准体重(体重单位:kg) 附录八 大学男生评分标准 附录九 大学女生评分标准

章节摘录

插图：自有人类以来就有健身的需求，人类为了生活和生存的需要，不断寻求促进身体发展和健康长寿的方法。我国战国时期，一些哲学家、医学家和养生者从自然现象中总结出一些规律，认为运动是宇宙万物，包括人类所以能够存在的原因。《周易》中提出“天行健”。《吕氏春秋》中指出“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然”的理论。他们创造出用徒手操和呼吸相结合的方法来养生，称之为“引导”；用舞剑、角力、射箭等方法锻炼身体，称之为“武”；用蹴鞠（足球）、打毬（马球）、捶丸（类似高尔夫球）的方法来健身和娱乐，称之为“戏”。我国古代的这些养生实践和理论是健身文化的丰富宝库。在欧洲，大约在2500年前，古希腊的埃拉多斯山岩上刻有这样三句话：你想强壮吗？跑步吧！你想健美吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！这些文字的记载可以说是人类最初表达出来的体育观念。我国古代没有“体育”一词，“体育”一词是清末从日本引进的，当时称为“体操”。1923年，北洋政府在公布新学制及《课程纲要草案》时正式将学校“体操科”改为“体育课”。从当时情况看体育也是作为教育的一部分，作为“三育”之一，所以当人们提到体育时就是指教育的一部分。这样使用这个词还是很统一的，与国际上的理解也很一致。尽管一些国家对“体育”一词的使用较广，但它一般不包括竞技运动。美国的布切尔教授在1979年所著《体育基础理论》认为：“体育是整个教育过程的一个不可缺少的部分，是一个通过身体活动的方法努力达到提高人的机能的目的领域。”苏联《体育百科全书》（1963年版）认为：“体育，整个说来是教育的一个方面，是身体能力全面发展、形成和提高人的生活中的主要运动技能和本领的有计划过程。”由以上材料可以看出，国内外对体育一词的理解基本是一致的，都承认体育是教育的组成部分，是一个教育过程，其目的主要在于促进身心发展，学会合乎健康要求的生活，掌握一些生活中所必需的技能技巧，进行思想教育等。随着国际间体育交往的增加，原来仅仅作为体育手段的各种竞技项目有了很大的发展，在内容、组织、制度等方面形成了独立的竞技运动体系。这时一些国家对“体育”一词产生了模糊认识。苏联十月革命后至20世纪30年代前半期有体育运动、文化娱乐和体育混淆的情况。美国在20世纪30-60年代有体育和竞技运动的混淆情况。英国、日本等也都存在着类似这种混淆状况。1961~1962年在奥地利召开了统一体育术语国际研讨会，讨论的情况和得出来的公认的结论，向全世界作了公开报道。根据体育术语国际研讨会的决议精神，各国都有一致的分析和决定。为此，苏联出版了《费科斯百科全书》；英美等国也理清他们在认识上的混乱。由此各国对体育、竞技、娱乐的含义经纬分明了。

《健身教育教程》

编辑推荐

《健身教育教程(第2版)》：21世纪高等医学院校教材

《健身教育教程》

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：www.tushu000.com