

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787109146402

10位ISBN编号：7109146405

出版时间：2010-7

出版社：刘彬 中国农业出版社 (2010-07出版)

作者：刘彬 编

页数：218

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》

内容概要

《体育与健康》突出“健康第一”的指导思想，语言上通俗易懂，形式上图文并茂，具有较强的知识性和实用性。本教材由理论篇和实践篇两部分组成。理论篇主要包括体育与健康的基本概念，学校体育教学的目的、任务、地位和作用，体育锻炼对心理健康的影响，《国家学生体质健康标准》简介，体育锻炼运动处方，运动与保健的基本知识，运动中常见的疾病及现代竞技运动重大赛事简介等内容。实践篇主要包括流行运动、休闲运动、田径运动、球类运动等内容。另外，对户外运动、民族传统体育及保健运动等深受学生喜爱的运动做了简单的介绍，以便学生根据自己的爱好选学。

《体育与健康》

书籍目录

前言理论篇第一章 体育与健康概述第一节 体育概述第二节 健康的内涵和意义第三节 现代社会与人的亚健康第四节 树立“健康第一”的理念第二章 高等职业院校体育教学第一节 教学的目的与任务第二节 体育教学在高等职业院校中的地位 and 作用第三章 体育锻炼与心理健康第一节 心理健康的概念及影响因素第二节 体育锻炼对心理健康的影响第三节 心理健康的测试与评价第四章 国家学生体质健康标准第一节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法第二节 学生健康体质的评价第五章 体育锻炼的运动处方第一节 运动处方的含义、种类和内容第二节 运动处方的制订和实施第三节 制订运动处方实例第六章 运动与保健第一节 体育锻炼的自我监督第二节 常见的运动损伤及其防治第三节 运动性疲劳的消除第四节 女子运动保健第七章 体育锻炼中的常见疾病及预防第八章 现代竞技运动重大赛事简介第一节 奥林匹克运动会第二节 世界杯与世界锦标赛第三节 亚洲运动会实践篇第九章 流行运动第一节 健美操运动第二节 形体运动第三节 体育舞蹈第四节 游泳运动第十章 休闲运动第一节 轮滑运动第二节 台球运动第三节 保龄球运动第十一章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 田径项目规则简介第十二章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第十三章 户外运动第一节 登山运动第二节 攀岩运动第三节 定向运动第十四章 民族传统体育第一节 跆拳道第二节 毽球第十五章 保健运动第一节 太极拳运动第二节 武术运动第三节 飞镖运动主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：体育是人类适应社会的需要而产生的并随着社会的发展而发展，是人类文化生活的重要内容。随着人类社会物质文明和精神文明的需要以及科学技术的不断发展，体育在现代人类社会中的影响和作用日渐深入和广泛。我们可以从以下两个方面来理解体育的概念。广义的体育是以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会化活动，也叫体育运动。它随着社会的发展而发展，但其发展受到社会的政治和经济所制约，它的进步依赖于社会需求，同时，也为一定社会的政治和经济服务。狭义的体育是以身体练习为基本教育手段的一种教育方式，也叫体育教育。它与德育、智育、美育相配合成为教育的重要部分，它通过身体练习向学生传授基本知识、基本技术和基本技能，是一个有计划、有组织地向学生传授知识的教育过程。

一、体育的组成广义体育的概念表明，体育教育、竞技运动和身体锻炼是3种不同内容和范围的“体育”，其共同点是以身体运动为基本手段，全面地增强体质，都有教育、教学、竞赛、提高诸因素。但根据其目的、对象和社会影响的不同，目前比较普遍的观点是，体育可由学校体育、竞技体育和群众体育3个主要部分组成。

1.学校体育学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础，它作为教育和体育的交叉点和结合体，又是国家体育事业发展的战略重点。学校教育按照学校的育人规律，围绕增强体质这个中心，在教师的指导下，有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法，全面提高身体素质和运动技术水平，并与德育、智育、美育相结合，培养道德和意志品质，使学生成为德、智、体全面发展的高素质专业人才。

《体育与健康》

编辑推荐

《体育与健康》是全国高等职业教育“十二五”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:www.tushu000.com