

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787111280330

10位ISBN编号：7111280334

出版时间：2009-1

出版社：机械工业

作者：王英杰//章春筱

页数：278

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

为了适应21世纪中等职业教育的发展需要,根据中华人民共和国教育部于2009年1月6日颁发的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的精神,我们组织编写了本教材,以期满足新形势下中等职业教育的教育教学改革需要。本教材的教学目标是:

- (1) 培养学生积极参与体育运动意识,学会制订和实施简单的个人锻炼计划,能够自我评价体育锻炼效果,并养成终身从事体育锻炼的意识和习惯。
- (2) 引导学生按照《国家学生体质健康标准》要求,积极参加学校组织的各项体育活动,提高学生以耐力、力量、速度等为主的基本体能素质。
- (3) 引导学生基本掌握两项以上体育技能,不断提高运动能力,形成自己的运动爱好和专长,有能力参加班级、校际和更高级别的体育运动比赛。
- (4) 引导学生树立“健康第一”的指导思想,学习体育健康相关知识,懂得营养、环境和生活方式对身体健康的影响,养成健康向上的生活方式,培养科学规范的体育运动方法,学会用养生保健的方法改善身体健康,懂得紧急处置运动创伤的简单方法,加强安全教育。
- (5) 培养学生良好的情绪自控能力,通过体育锻炼培养坚强的意志、提高抗挫折能力和乐观向上的精神品质、缓解性格差异导致的心理冲突,培养健康的人格。
- (6) 引导学生积极参与集体性体育活动,学会与同学和谐相处、团结合作。培养“竞争、团结、友谊、合作”的精神,提高协调与沟通能力。
- (7) 拓展职业素质,能够根据未来职业工作的特点,学习与职业生涯相关的体育运动项目,认识体育对提高就业和创业能力的价值,提高自己的综合职业素质。

本教材具有以下特点:第一,在内容上尽量做到系统、全面,充实新知识、新的体育运动项目及新理念,简化过多的理论介绍;第二,突出中等职业教育特点,树立“健康第一”思想,增强学生体育技能和方法的培养,兼顾学生个人身体素质、个性爱好和潜能开发需要,培养学生终身从事体育锻炼的意识;第三,文字叙述精炼,通俗易懂,提纲挈领,图解形象直观;第四,每章配备了精选的综合练习题,帮助学生复习和巩固所学内容。本教材建议总课时为144学时,主要面向中等职业学校(除师范、体育、艺术类学校的相关专业)学生。此外,还可作为职工培训及技工学校用教材。

本教材主编:王英杰、章春筱;副主编:王晋泰、雷强。全书由王英杰拟定编写提纲并统稿。第一单元和第二单元由耿莺编写;第三单元由陶平编写;第四单元由王晋泰编写;第五单元由雷强编写;第六单元由王雪婷和王金宣编写;第七单元和第八单元由章春筱编写;第九单元由张志刚和崔勇前编写;第十单元由裴国丽编写。

本教材由杜力任主审,最后由《体育与健康》教材编写组审定通过。由于编写时间及编者水平有限,书中难免有错误和不妥之处,恳请广大读者批评指正。本教材在编写过程中参考了大量的文献资料,在此向文献资料的作者致以诚挚的谢意。

《体育与健康》

内容概要

《体育与健康》内容简介：本教材根据中华人民共和国教育部于2009年1月6日颁发的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的精神，为了适应21世纪中等职业教育的发展、满足新形势下中等职业教育教学改革需要编写而成。全书共10个单元，内容涉及体育与健康基础知识、奥林匹克运动基础知识、体育运动卫生、田径运动、球类运动、游泳、体操、武术、休闲体育运动简介、野外生存技巧与体验等内容。

本教材具有以下特点：第一，充实新知识、新的体育运动项目及新理念，简化过多的理论介绍；第二，突出中等职业教育特点，树立“健康第一”指导思想，增强学生体育技能和方法的培养，兼顾学生个人身体素质及个性爱好需要，培养学生终身从事体育锻炼的意识；第三，文字叙述精炼，通俗易懂，提纲挈领，图解形象直观；第四，每单元均配备了综合练习，帮助学生复习和巩固所学内容。

本教材适用于中等职业学校（除师范、体育、艺术类学校的相关专业）的学生。此外，还可以作为职工培训及技工学校体育课程教材。

《体育与健康》

书籍目录

前言
第一单元 体育与健康基础知识 模块一 体育与健康课程简介 模块二 人体运动原理 模块三 体育运动对健康的影响 模块四 体育运动的科学性、基本原则和方法 模块五 体育运动效果评价方法与标准 模块六 体育美欣赏 综合练习
第二单元 奥林匹克运动基础知识 模块一 奥林匹克运动 模块二 中国与奥林匹克运动 综合练习
第三单元 体育运动卫生 模块一 养成良好的体育运动卫生习惯 模块二 体育运动中常见的运动生理反应及运动损伤 综合练习
第四单元 田径运动 模块一 田径运动概述 模块二 跑的技术原理 模块三 短跑 模块四 接力跑 模块五 中长跑 模块六 跳高 模块七 跳远 模块八 推铅球 模块九 掷标枪 模块十 掷铁饼 综合练习
第五单元 球类运动 模块一 足球 模块二 篮球 模块三 排球 模块四 网球 模块五 乒乓球 模块六 羽毛球 综合练习
第六单元 游泳 模块一 游泳运动概述 模块二 竞技游泳基本技术 模块三 实用游泳基本技术 综合练习
第七单元 体操 模块一 体操概述 模块二 体操身体素质练习 模块三 体操基本运动项目 综合练习
第八单元 武术 模块一 武术的起源与发展 模块二 武术基本功和基本动作 模块三 防卫运动简介 综合练习
第九单元 休闲体育运动简介 模块一 健美运动 模块二 体育舞蹈 模块三 滑冰与滑雪 模块四 保龄球 模块五 台球 模块六 毽球 模块七 飞镖 模块八 轮滑 模块九 高尔夫球 模块十 沙狐球 综合练习
第十单元 野外生存技巧与体验 模块一 野外生存技巧 模块二 野外生存体验 综合练习
附录 《学生体质健康标准（试行方案）》 参考文献

第一单元 体育与健康基础知识 体育从广义上讲是体育运动，是指人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律和身体活动规律，以身体锻炼为基本手段，并结合日光、空气、水等自然因素和卫生保健措施，达到发展身体，增强体质，调节精神，增进健康，提高运动技术水平，以及丰富社会文化和娱乐生活为目的的一种有意识的身体活动和社会活动。体育是发展人的身体、增强人的体质、培养人形成良好心理素质的有效方法。体育是全面推进素质教育和实施全民健身计划目标和任务的基本途径，也是实现学校体育教学目的和任务的基本途径之一。 模块一 体育与健康课程简介

体育与健康课程是中等职业教育的重要组成部分，它与德育、智育、美育等共同构成了中等职业教育的总体。对我们来说，只要讲究科学的体育运动方法，选择有效的运动内容，安排可行的运动计划，体育运动强度适当，都会对人体产生积极的影响，使人体的结构和机能得到改善和提高，达到增强体质和增进健康的目的。可以说，体育在现代社会中具有重要的地位和作用，它担负着维护健康的重要使命。

一、体育的产生和发展 人类进化历史表明，体育是随着人类社会的发展而发展起来的。在漫长的原始社会时期，人们为了生存，必须具备一定的生产和生活本领，而这些本领的产生多与人体的发育和生长有关。为了满足人们从事劳动的需要，人必须运动，如走、跑、跳跃、游泳、攀、爬、划舟等活动，这些活动已经成为人们在生产和生活中必不可少的技能。通过这些运动，人们提高了承受能力，挖掘了个人潜力，并在这种意识的指导下，按照人与社会的生存和劳动需要，逐步过渡到满足人们娱乐、享受和人的全面发展，以及社会进步的需要方面，而且这些运动技能与特征便逐步演变为早期的体育形态（见图1-1）。

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