

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787304040604

10位ISBN编号：7304040602

出版时间：2008-5

出版社：张翔、穆淑云 中央广播电视大学出版社 (2008-05出版)

页数：179

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

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高，人类的许多疾病得到了根治，健康状况大为改善。但是，现代生产和生活方式使人类的体力活动减少，心理压力增大，对人类健康造成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理和社会方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要，而体育课程又是增进国民健康的重要途径，因此，世界各国都高度重视体育课程的改革。《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。”在这一思想的指导下，我们组织编写了《体育与健康》教程。体育教育是中职学校教学体系中的一项重要内容，是中职学校培养全面发展的人才的重要组成部分，其主要任务是使学生学习和掌握体育基本知识、技术与技能，提高生理机能，增强身体素质，培养其高尚情操和团结协作的集体主义精神。本书紧紧围绕“健康第一”的指导思想，注入众多的时尚健康教育理念，坚持“以人为本”的原则，倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼，充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学理论知识，真正体现了以人为本的教育理念，突出了学生的主体地位；形式新颖，增添了小知识板块，加大了信息量；图文并茂，使人耳目一新。全书共分8章：第1章体育知识概说；第2章体育卫生保健；第3章田径运动；第4章球类运动；第5章形体与健美；第6章养生防身体育；第7章休闲体育；第8章运动竞赛与体育欣赏。本书内容通俗易懂，可读性强，也适合非体育专业中等职业学校学生使用。由于编者水平有限，缺点和错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

《体育与健康》

内容概要

《体育与健康》紧紧围绕“健康第一”的指导思想，注入众多的时尚健康教育理念，坚持“以人为本”的原则，倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼，充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学理论知识，真正体现了以人为本的教育理念，突出了学生的主体地位；形式新颖，增添了小知识板块，加大了信息量；图文并茂，使人耳目一新。全书共分8章：第1章体育知识概说；第2章体育卫生保健；第3章田径运动；第4章球类运动；第5章形体与健美；第6章养生防身体育；第7章休闲体育；第8章运动竞赛与体育欣赏。

书籍目录

第一章 体育知识概说第一节 体育的起源与发展第二节 体育的形式一、学校体育二、竞技体育三、娱乐休闲体育四、生存和拓展体育第三节 体育的功能一、健身功能二、娱乐功能三、促进个体社会化功能四、社会情感功能五、教育功能六、政治功能第四节 中职生的健康教育一、身体健康二、心理健康三、道德健康四、社会适应健康第五节 奥林匹克运动一、古奥运会的产生二、现代奥林匹克运动三、2008年北京奥运会第二章 体育卫生保健第一节 体育锻炼的原则第二节 体育运动卫生知识一、体育运动环境卫生二、个人体育卫生三、女子体育卫生四、了解自己的运动状况第三节 运动损伤的预防和处理一、运动损伤的预防二、运动损伤的处理第三章 田径运动第一节 短跑一、短跑技术分析二、短跑训练手段与方法三、易犯错误与纠正方法第二节 中长跑一、中长跑技术分析二、中长跑训练手段与方法三、易犯错误与纠正方法第三节 跳远一、跳远技术分析二、跳远训练手段与方法三、易犯错误与纠正方法第四节 三级跳远一、三级跳远技术分析二、三级跳远训练手段与方法三、易犯错误与纠正方法第五节 跳高一、跳高技术分析二、跳高训练手段与方法三、易犯错误与纠正方法第六节 铅球一、背向滑步推铅球技术二、侧向滑步推铅球三、推铅球训练手段与方法四、易犯错误与纠正方法第七节 标枪一、掷标枪技术分析二、掷标枪训练手段与方法三、易犯错误与纠正方法第八节 铁饼一、掷铁饼技术分析二、掷铁饼训练手段与方法三、易犯错误与纠正方法第四章 球类运动第一节 篮球一、篮球基本技术二、进攻基本配合三、防守四、篮球规则简介第二节 排球一、排球基本技术二、排球比赛中的阵容配备和基本战术三、排球规则简介第三节 足球一、足球基本技术二、足球基本战术三、足球的竞赛规则第四节 乒乓球一、乒乓球基本技术二、乒乓球基本战术三、乒乓球练习第五节 羽毛球一、羽毛球基本技术二、羽毛球基本打法和战术三、羽毛球练习第五章 形体与健美第一节 形体训练一、形体训练概述二、芭蕾舞脚的基本位置三、手臂的基本位置(芭蕾手位)四、站、坐、走姿形态训练五、把杆的基本动作与组合练习第二节 体育舞蹈一、体育舞蹈的分类与特点二、体育舞蹈的舞姿三、几种常见体育舞蹈的舞步与跳法四、体育舞蹈的比赛与规则第三节 健美运动一、健美运动概述二、器械训练的基本要求三、健美运动的准备活动与放松活动四、人体各部位健美基本动作练习方法第六章 养生防身体育第一节 武术一、概述二、武术基本功三、练习方法和图解知识第二节 太极拳一、太极拳概述二、太极拳(二十四式)的打法第三节 散打一、散打概述二、实战姿势与步法三、进攻技术四、防守技术五、防守反击技术第七章 休闲体育第一节 游泳一、概述二、游泳技术第二节 台球一、概述二、台球的基本技术三、台球运动规则简介第三节 保龄球一、概述二、保龄球运动技术三、保龄球竞赛方法第四节 有氧运动一、概述二、健身走三、健身跑四、骑自行车第五节 极限运动一、概述二、攀岩三、蹦极跳四、定向运动第八章 运动竞赛与体育观赏第一节 运动竞赛种类一、概述二、竞赛类型第二节 正确认识运动竞赛一、运动竞赛能激发人的精神和向往二、公平性是运动竞赛发展的基石三、规则是运动竞赛发展的保障四、运动竞赛是发现和培养体育人才的重要途径五、使用“兴奋剂”将葬送运动竞赛的前途第三节 体育的观赏价值一、满足精神快乐与享受生活乐趣二、陶冶道德情操与领悟人生真谛三、品尝体育文化与振奋民族精神四、体育观赏兴趣的培养五、提高体育意识，学习体育知识技能第四节 如何观赏体育比赛一、观赏测速类的项目二、观赏计比分类的项目三、观赏测距类的项目四、观赏计量类的项目五、观赏评分类的项目

章节摘录

插图：第一章 体育知识概说体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同大自然进行斗争的过程中发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。原始人类利用这些技能来维持生存。而现代人类则利用更多的体育技能来锻炼身体，增强体质，达到延年益寿的目的。体育既涉及作为自然界物质的人，又涉及人生活于其中的社会各种因素。对体育的研究既涉及自然科学，又涉及哲学和社会科学。体育从广义来理解，它是以身体的练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展，提高运动技术水平，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识的活动。它是社会文化的组成部分，受一定的社会、政治、经济的影响和制约，也为一定的社会、政治、经济服务。

第一节 体育的起源与发展劳动创造了人类的一切物质财富和精神财富，也正是劳动以及社会生产和生活的需要，促进了人类最初体育活动的产生。在原始社会阶段，人类处于极其艰险的环境和严酷的劳动生活条件下，需要不断地改进自己的智力和体力。在追杀猎物中要善于奔跑，具有有力的刺杀、准确的投掷和攀登爬越的能力，才能有效地保卫自己并猎获野兽，否则就有被吞噬的危险。于是人类发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游水、搏斗等生产和生活技能。当时手中使用的砍砸器、刮削器、弹射器、投掷器等生产工具，可以说是近现代体育技术动作和体育器械的萌芽。但是，原始人类的这些活动，其根本目的是为了生存，还不是为了锻炼身体、增强体质。随着生产工具的改进、劳动技能的提高和适应整个社会生活能力的增强，在生产力发展到一定水平，也就是人们有了一个较好的生活环境，猎物的采集逐渐丰富起来，有了一些闲暇时间之后，人们在生理及心理上需要年长者对年轻一代施以某种训练和教育，传授生产经验以及生活中的各种技能。这便是人类最初的教育。而作为一种有意识的体力训练，劳动工具的使用和掌握，则是原始教育中体育的因素。这种体育仅仅处于萌芽状态，但这种萌芽状态的体育是以后体育运动发展演变的渊源。由此我们可以看到，体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，是随着劳动的产生、生产的发展和教育的出现而产生的。体育的产生不是孤立的社会现象，它的发展与社会的发展有着千丝万缕的联系。从历史资料中可以看出，人们很早就对体育的强身和医疗作用有了认识。在我国古代，人们已把体育和人体的健康紧密联系在一起，从而形成利用体育进行强身和防病、治病的优良传统。如在我国原始社会末期的尧舜时代，相传“阴康氏”创造“消肿舞”来防治关节病。春秋战国时代，人们已经采用“导引术”、“吐纳术”来强身治病。

《体育与健康》

编辑推荐

《体育与健康》是张翔等编写的，由中央广播电视大学出版社出版。

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