《社会体育指导员国家职业资格培训教病

图书基本信息

书名：《社会体育指导员国家职业资格培训教材（中高级）》

13位ISBN编号：9787040137156

10位ISBN编号：7040137151

出版时间：2005-7

出版社：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 高等教育出版社 (2005-07出版)

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

页数：297

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

《社会体育指导员国家职业资格培训教病

内容概要

《社会体育指导员国家职业资格培训教材(中高级)(专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定)》符合职业培训的特点，符合职业标准、培训大纲与考核鉴定的要求，符合我国该级社会体育指导员的实际文化水平与业务水平。教材不拘泥系统性和完整性，以实用和可操作为该培训教材的出发点。教材内容的表述力求做到通俗易懂、图文并茂，举例简明扼要。为便于学员参加自学和考核，每一章前设内容提要，章后设作业题和推荐阅读书目，书后设参考书目。

《社会体育指导员国家职业资格培训教病

书籍目录

第一章★ 我国社会体育的改革与发展
第一节 我国的社会体育
第二节 全民腱身计划纲要
第三节 我国社会体育的奋斗目标
第二章★ 社会体育法规制度
第一节 体育法制与社会体育法规制度
第二节 我国现行社会体育法规制度的主要内容
第三节 社会体育工作的有关法规知识
第三章 社会体育管理的原则、职能与方法
第一节 社会体育管理的概念、特点与原则
第二节 社会体育管理的基本职能
第三节 社会体育管理的内容与方法
第四章 基层业余训练以及群众性体育活动与比赛
第一节 基层业余训练概述
第二节 基层业余训练计划的内容与制定
第三节 群众性体育活动与比赛的工作特点
第四节 群众性体育活动与比赛的组织发动与实施
第五节 群众性体育活动与比赛的计划与安排
第五章★ 身体练习方法
第一节 身体练习方法的作用、特点及分类
第二节 身体练习法
第六章★ 练习指导过程
第一节 场地器材的合理利用
第二节 特殊的讲解与示范方法
第三节 练习效果的评价
第七章★ 常用健身项目和手段
第一节 发展基本活动能力的健身手段
第二节 球类运动项目
第三节 体操和舞蹈类运动项目
第八章 民间与传统体育的健身手段
第一节 传统体育的健身手段
第二节 民俗体育的健身方法
第三节 自然力的健身手段
第四节 体育游戏
第九章 休闲体育与家庭体育
第一节 休闲体育
第二节 家庭体育
第十章★ 不同人群的体育健身
第一节 不同年龄人群的体育健身
第二节 女子体育健身
第三节 不同职业人群的体育健身
第十一章 残疾人的健身锻炼
第一节 残疾人的体育概况
第二节 残疾人健身锻炼指导
第十二章★ 运动性疲劳与身体机能恢复
第一节 运动性疲劳的概念与分类
第二节 运动性疲劳产生的原因

第三节 运动性疲劳的诊断
第四节 运动性疲劳的消除
第十三章★ 运动中常见损伤的防护与救治
第一节 运动中常见损伤的类型与原因
第二节 运动损伤的处理方法
第三节 运动中常见损伤的处理和急救
第四节 常见的各部位损伤及其治疗
第十四章 运动、营养与体重控制
第一节 身体成分的推测与评价
第二节 肥胖与体育锻炼
第三节 运动与肌肉体积增加
第十五章 社会体育调查研究的基本方法
第一节 访问调查法与问卷调查法
第二节 调查报告的写作方法
第三节 简易统计方法
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 第一节 我国的社会体育 一、我国社会体育的主要特点 （一）社会体育的基本含义 社会体育作为一种最为普遍的体育现象，是指在闲暇时间里公民自愿参加的以增强体质、增进健康、愉悦身心、增加交往为主要目的的自主性体育活动。社会体育作为体育的一部分，有别于竞技体育、学校体育和军队体育，其中最主要的区别是作为社会体育的主体——活动参与者对活动参与的自愿性和对活动要素把握的自主性。社会体育与社会文化有着密切的联系，有些形式和内容是相互交叉的，作用是互补的。 社会体育之所以成为一种最为普遍的体育现象，是因为它的对象是全体社会成员，它的范围遍及整个社会。为了认识上的便利，人们将它分成不同的类型。例如，按照参与人群的成分来划分，常分为职工体育、农民体育、居民体育等；按照参与人群的年龄与性别来划分，常分为婴幼儿体育、少年儿童体育、青壮年体育，老年人体育和妇女体育等；按照地域的分布来划分，常分为城市体育、农村体育、社区体育、乡镇体育、家庭体育、单位体育等；按照发展的渊源来划分，常分为民族传统体育、民间体育等；按照功能来划分常分为健身体育、健美体育、康复医疗体育、娱乐体育、休闲体育、旅游体育、防卫体育、冒险体育等。 （二）社会体育的主要特点 1.健身性与娱乐性 社会体育最基本的形式是亿万群众参与的体育活动。亿万群众在自愿、自主的基础上，通过直接的身体运动过程，达到强身健体、愉悦身心、陶冶情操、交友合群的效果。这既是社会体育最本质的特点，也是社会体育区别与其他体育和文化活动的最显著特征。社会体育的健身性与娱乐性是统一的，是人身心合一特点的反映。健全的精神寓于健全的身体，健全的身体孕育健全的精神。体育活动既作用于人的身体，也作用于人的精神。社会体育健身性与娱乐性和谐一致的特点，决定了社会体育在社会文化中的独特地位。 2.全民性与普遍性 社会体育产生与发展的进程，就是不断满足人的需要的过程。人的需要是分层次的，这种多层次的需要经常交织在一起，并且随着时间、空间条件的变化而变化。

《社会体育指导员国家职业资格培训教病

编辑推荐

《社会体育指导员国家职业资格培训教材(中高级)(专用于社会体育指导员国家职业技能鉴定)》既可作为职业标准社会体育指导员中高级学员的教学培训用书，技术等级制度社会体育指导员二三级学员也可参照使用。此外，还可作为高等学校社会体育专业学生以及社会体育工作从业者的参考用书。

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