

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787209048668

10位ISBN编号：7209048669

出版时间：2010-8

出版社：山东人民出版社

作者：马霞蕾 编

页数：288

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》具有以下特色：全新的体育观念。教材始终把“健康第一”和“发展学生为本”的理念作为编写工作的指导思想，紧紧围绕着体育锻炼与增进健康的体系进行阐述，使学生在教科书中能充分认识到体育锻炼的好处和终身锻炼的重要性。

内容搭配合理。教材在强调“健康第一”的同时，重点提出了体育文化的内涵，使体育深入人心，在内容编排上积极吸收了国内外最新的体育研究成果，有选择地摒弃了陈旧繁冗的内容，使教材内容做到精练、实用，使学生在潜移默化中学会生存、学会生活、学会创造、学会做人。

教科书突出体现心理健康和社会适应能力的培养，考虑到主动适应学生个性发展的需要，为学生所用，便于学生课外自学和自练。

教材由十五章构成，理论部分重视课程内容的体育文化含量，扩大体育健康的知识面，提高大学生自主学习的能力；实践部分创造性地采用了新的分类结构，分别介绍了学生喜欢的项目内容，学校中易于涉及的十几种体育项目，让学生可以根据自己比较喜欢的课程进行针对性的学习。并通过专项课程学习，着重发展学生的专项运动技能、健康身体技能和生存生活技能，为参加体育锻炼奠定坚实的基础。

书籍目录

- 第一章 体育概论与健康
 - 第一节 体育的概念与功能
 - 第二节 高等医学院校体育的目的和任务
 - 第三节 体质健康评价
 - 第四节 学生身体素质测量与评价
 - 第五节 学生体质健康评分标准
- 第二章 体育健身与科学锻炼
 - 第一节 体育健身原理
 - 第二节 体育锻炼的科学规律
 - 第三节 体育锻炼的内容
 - 第四节 体育锻炼的方法
- 第三章 运动处方
 - 第一节 体育健身运动处方的制定
 - 第二节 体育健身运动处方的应用
- 第四章 体育锻炼卫生及锻炼中的安全与急救
 - 第一节 体育锻炼基本卫生知识
 - 第二节 体育锻炼中的运动损伤与处理
- 第五章 身体基本活动能力
 - 第一节 走
 - 第二节 跑
 - 第三节 跳跃
 - 第四节 投掷
- 第六章 篮球
 - 第一节 基本技术
 - 第二节 战术
 - 第三节 竞赛规则
- 第七章 排球
 - 第一节 排球的基本技术
 - 第二节 排球基本战术
 - 第三节 排球竞赛规则与裁判法简介
- 第八章 足球
 - 第一节 基本技术
 - 第二节 基本战术
 - 第三节 足球竞赛规则
- 第九章 乒乓球
 - 第一节 基本技术
 - 第二节 基本击球方法
 - 第三节 发球和接发球
 - 第四节 基本战术
 - 第五节 基本规则
- 第十章 羽毛球运动
 - 第一节 羽毛球基本技术
 - 第二节 羽毛球基本战术
 - 第三节 羽毛球竞赛基本规则
 - 第四节 羽毛球赛事
- 第十一章 网球
 - 第一节 基本技术

第二节 基本战术

第三节 网球场地与竞赛规则

第十二章 武术

第一节 武术的特点与作用

第二节 基本动作

第三节 武术套路

第十三章 搏击运动与防身术

第一节 拳击

第二节 跆拳道

第三节 防身术

第十四章 健美操

第一节 健美操运动的分类

第二节 健美操运动的特点与功能

第三节 基本技术与动作

第四节 健美操套路范例

第十五章 形体训练

第一节 人体形态美的概念与标准

第二节 形体训练的内容与方法

章节摘录

插图：优异成绩为目的，而进行的科学系统的训练和各种竞赛活动。这种竞赛活动按一定的规则进行，争夺激烈、对抗性强、有较高的观赏性。它追求“更高、更快、更强”目标的同时，又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。竞技运动在活跃人们社会文化生活、促进各类体育运动发展中起着非常重要的作用。身体锻炼：是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的，所开展的内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动具有广泛的群众性，活动内容灵活多样，有集体的，也有个人的。它的对象主要是一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会乃至家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。在活动中追求自我娱乐健身和精神放松，是现代人在闲暇时间的一项重要活动，也是提高生活质量和健康标准不可缺少的内容。以上三方面，因内容和目的不同，既有区别，又互相联系，互相渗透，构成体育的总体。它们的共同点都是通过身体活动来增强体质，都有教育与教学的作用，还有提高技术的过程与进行竞赛因素。它们的关系是：体育教育是基础，竞技体育和身体锻炼是手段，三者构成现代体育的整体。衡量一个国家的体育发展水平的主要标志是：人们的体质健康水平，群众参加体育活动的普及程度，体育科研水平及国际交往情况，建立的训练体制以及各种体育设施状况等。现代体育的发展趋势：国际化：现代体育已成为国际社会的普遍现象。社会化：现代体育已成为提高生活质量、改善生活方式不可缺少的因素科学化：现代体育采用高科技理论与方法。商品化：体育传统意义上的内涵已经被突破，它的经济价值和产业地位凸现，正日益成为推动一国乃至全球经济发展的新的增长点。三、体育的功能体育这一社会文化现象之所以能存在和发展，是与它本身具有的功能和作用分不开的，正是因为体育是一种复杂的动态现象，体育的功能正逐步为人们发掘和利用。随着社会的发展和进步，对体育功能的认识也将有所发展，人们不仅认识到体育在增强人的体质方面所具有的医学和生物学作用，而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化方面等亦具有特殊的价值与功能。体育的功能主要有以下五种，即：健身功能、教育功能、娱乐功能、经济功能、社交功能。

《体育与健康》

编辑推荐

《体育与健康》：“十二五”医学人文系列规划教材(专科)

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