

《现代体育与健康》

图书基本信息

书名：《现代体育与健康》

13位ISBN编号：9787811377262

10位ISBN编号：7811377268

出版时间：2011-8

出版社：苏州大学出版社

页数：262

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

《现代体育与健康》

内容概要

《现代体育与健康》主要内容简介：随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，人们的物质文化生活水平有了很大提高，医疗条件得到改善，健康状况明显好转。但是，现代生产和生活方式造成的体力活动减少和心理压力增大，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、心理和社会发展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。因此，健康教育也就不再是单纯生物本能的运动教育，而是越来越多地赋予了丰富的人文思想内涵的身体健康教育。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。同时，《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，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”我们按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的精神与要求，认真分析了当前职业院校与高校体育教学现状，遵循体育课程建设的客观规律，参阅了众多优秀教材，编写了这本集体育、健康理论与实践于一体的《现代体育与健康》教程。

书籍目录

理论篇

- 第1章 体育与健康概述
- 第2章 体育与现代生活方式
- 第3章 体育与现代大学生健康
- 第4章 健身的方法与健康标准
- 第5章 奥林匹克运动

实践篇

- 第6章 田径
 - 第7章 游泳
 - 第8章 篮球
 - 第9章 排球
 - 第10章 足球
 - 第11章 乒乓球
 - 第12章 羽毛球
 - 第13章 网球
 - 第14章 健美操
 - 第15章 形体
 - 第16章 瑜伽
 - 第17章 武术
 - 第18章 跆拳道
 - 第19章 定向越野运动
 - 第20章 健美运动
 - 第21章 体育锻炼与保健康复
- 参考文献

章节摘录

版权页：插图：1.2.1 社会体育 社会体育，又被称为群众体育或大众体育，是与学校体育、竞技体育对应的概念。社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分，它关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善，是现代文明、健康、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展，生产力的不断提高，现代生产方式和人文环境等客观条件将对社会体育的性质、内容、范围、结构、对象产生巨大影响。

1.2.2 学校体育 学校体育是在以学校教育为主的环境中，运用身体运动、卫生保健等手段对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴，无论在何种社会条件下，都受社会的政治、经济、文化教育因素的影响和制约，并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系，是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。由于社会制度和教育目标的不同，各国的学校体育的目标也不尽相同。我国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质，促进其身心健康发展，为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。学校体育包括校内体育和校外体育两部分。

《现代体育与健康》

编辑推荐

《现代体育与健康》为21世纪高等职业教育规划教材之一。

《现代体育与健康》

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