

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787040100105

10位ISBN编号：704010010X

出版时间：2001-7

出版社：高等教育出版社

页数：203

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](http://www.tushu000.com)

# 《体育与健康》

## 内容概要

《体育与健康(北方版)三、四年制》是中等职业教育国家规划教材，依据教育部新近颁发的全国中等职业学校《体育与健康》课程指导纲要，将传统课程内容按照现代教育理论和体育与健康课程的最新发展，进行重新构建。主要包括：古往今来话体育、美好人生须健康、健康体能与测定、旨在健康的锻炼、安全锻炼与保健、陶冶人性的竞技、适应能力的培养、追求精神的健康、民族体育的精华、体育竞赛与欣赏。

《体育与健康(北方版)三、四年制》可作为我国中等职业学校学生用书，也可作为其他相关层次读者参考。

# 《体育与健康》

## 书籍目录

第一章 古往今来话体育 第一节 你对体育知多少 第二节 历史对体育的歌颂 第三节 奥林匹克运动文化第二章 美好人生须健康 第一节 什么是健康 第二节 疾病对健康的危害 第三节 怎样维护你的健康第三章 健康体能与测定 第一节 对体能内涵的认识 第二节 对体质健康的测定第四章 旨在健康的锻炼 第一节 风靡全球的健身运动 第二节 美仑美奂的塑身运动第五章 安全锻炼与保健 第一节 要科学从事体育锻炼 第二节 安全锻炼与自我监督 第三节 常见运动损伤与防治第六章 陶冶人性的竞技 第一节 令人疯狂的足球运动 第二节 魅力无穷的篮球运动 第三节 隔网对抗的排球运动第七章 适应能力的培养 第一节 怎样克服水障碍 第二节 提高时空判断力 第三节 学会与自然对话 第四节 驰骋于冰雪世界 第五节 职业实用性技能第八章 追求精神的健康 第一节 快乐有趣的娱乐体育 第二节 别有情趣的休闲体育第九章 民族体育的精华 第一节 长拳与太极拳 第二节 传统养生保健 第三节 民族体育项目第十章 体育竞赛与欣赏 第一节 怎样欣赏体育竞赛 第二节 体育竞赛知识入门

## 章节摘录

对健康的影响至关重要。个人行为包括饮食起居、生活习俗和各种嗜好等，几乎涉及衣食住行的方方面面，均为满足某种生理、心理需要而逐渐形成的一种自我行动方式。良好行为习惯需要从小开始培养，青少年时期的教育则尤为重要，特别对吸毒、吸烟、酗酒等不良行为，更应该随时告诫大家格外警惕。

1. 坚决远离毒品 “爱惜生命，远离毒品”。这是1987年由联合国维也纳部长级会议提出的忠告，现已规定每年6月26日为“国际禁毒日”。毒品主要包括鸦片、吗啡、大麻、可卡因、海洛因、冰毒，以及其他可致人成瘾的麻醉药品。自20世纪20年代中期以来，世界又面临一种新型毒品“非法合成药物”的威胁，其中尤以安非他明类兴奋剂的滥用最为普遍。吸毒者初次吸毒多受好奇心驱使，成瘾后即难以摆脱对毒品的依赖。假如停止服药，轻者会产生恶心呕吐、腹泻抽筋、涕泪难抑、冷汗淋漓、全身无力等不适症状；重者或为渴望得到毒品而不惜犯罪，或因长期服用而导致各种疾病，甚至中毒死亡。

第52届联合国大会在纽约召开特别大会，通过了新国际禁毒《政治宣言》，要求各国务必在2003年启动国家禁毒行动。据联合国禁毒署统计，目前世界上约有1.4亿人使用大麻，800万人使用海洛因，1300万人使用可卡因，3000万人使用安非他明类兴奋剂。

据联合国新近出版的《世界毒品报告1997》，全世界非法生产的鸦片90%源于由阿富汗、伊朗和巴基斯坦组成的“金新月区”，以及由老挝、缅甸和泰国组成的“金三角区”。据联合国禁毒署统计，全世界每年有70000人死于吸毒，每年毒品收入高达4000亿美元，占全球贸易总额的8%，仅次于军火。

据我国政府的统计，截止1998年，中国记录在册的吸毒人数54万，其中85.1%是青少年。

2. 戒除吸烟嗜好 烟草中约含4000多种有毒物质，主要成分为尼古丁、硫氢化合物、烟焦油、一氧化碳等。由吸烟挥发的钋-210放射性核素，不但有损视觉神经，影响肺部代谢，引起基因突变与诱发癌症，而且还会削弱人的免疫力，潜藏患白细胞减少症和再生障碍性贫血等危险。鉴于吸烟对健康的危害，我国教育部颁布的《中学生守则》，以及全国人大常委会通过的《中华人民共和国烟草专卖法》中都明确规定：“禁止中小学生吸烟”。据中国吸烟与健康协会发布的消息：1996年与1984年相比，我国男性烟民增加了5.8%，吸烟年龄从过去的24岁提前到16岁，其中男性提前2.6岁，女性则提前3岁。

据来自学校的调查报告，凡学习成绩差、道德品质低的学生吸烟率较高，至于进工读学校或青少年劳动教养所的学生，几乎清一色都有吸烟史，表明青少年吸烟与道德、犯罪之间存在联系。

据世界卫生组织估计，目前全世界约有11亿~12亿人吸烟，占全世界15岁以上人口的1/3左右，其中约3亿（2亿男性、1亿女性）在发达国家，8亿、7亿男性、1亿女性在发展中国家（中国约占3亿）。至2020年，烟民人数将上升到16亿，因吸烟致死的人数将会由目前的每年400万人上升到1000万人。

## 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](http://www.tushu000.com)