

# 《体育健康教程》

## 图书基本信息

书名：《体育健康教程》

13位ISBN编号：9787811022995

10位ISBN编号：7811022990

出版时间：2006-8

出版社：东北大学

作者：苏欣 编

页数：257

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)

## 前言

大学体育课程是大学生以学习身体锻炼方法为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。职业教育在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊重要的地位。党中央和国务院对职业教育一贯高度重视，高职高专院校的体育与健康教育是高职高专院校课程体系的重要组成部分，是促进学生增强体质、增进健康的重要手段，我们应该充分认识到体育课程的重要性。本教材充分体现了“健康第一”的指导思想，针对高职高专教育实践性和应用性强的特点，力求使基础性、实践性和发展性协调统一，强调创新能力的培养，强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养，在使学生学习健康知识、掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段、并理解体育的文化内涵的同时，潜移默化地培养学生的体育意识，形成学生自觉锻炼的体育习惯，最终树立学生的终身体育思想。在编写过程中，我们力求本教材能成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书；在追求面向全体学生的同时，以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括本教材理论部分在突出思想性的同时，力争通俗易懂；实践部分在突出实用性的前提下，力争易学易练。概括起来，本书具有以下特点。

1. “健康第一”的指导思想。把“健康第一”作为选编教学内容的基本出发点，增加了健康教育、健康的生活方式和体育保健与运动处方等内容，重视课程的文化含量。
2. 实用性强。根据高职高专学生的特点，选编的内容力求少而精，讲究实效，并注意与中学教材的衔接。
3. 结构合理。教材体系的安排符合学生的认知规律，有助于学生学习。本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂、方便教与学。

# 《体育健康教程》

## 内容概要

概括本教材理论部分在突出思想性的同时，力争通俗易懂；实践部分在突出实用性的前提下，力争易学易练。概括起来，《体育健康教程》具有以下特点。

1. “健康第一”的指导思想。把“健康第一”作为选编教学内容的基本出发点，增加了健康教育、健康的生活方式和体育保健与运动处方等内容，重视课程的文化含量。

2. 实用性强。根据高职高专学生的特点，选编的内容力求少而精，讲究实效，并注意与中学教材的衔接。

3. 结构合理。教材体系的安排符合学生的认知规律，有助于学生学习。本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂、方便教与学。

4. 充分体现《学生体质健康标准》的要求。

# 《体育健康教程》

## 书籍目录

第1章 健康	1.1 健康的本质	1.1.1 健康的概念	1.1.2 健康的内涵	1.1.3 亚健康	1.2 影响健康的因素	1.2.1 环境	1.2.2 生物学基础	1.2.3 行为和生活方式												
第2章 体育锻炼的科学基础	2.1 体育锻炼的生理学基础	2.1.1 新陈代谢	2.1.2 人体在运动中肌肉的工作过程	2.1.3 能量代谢	2.1.4 人体运动中的氧运输	2.1.5 运动时能源物质的消耗与补充	2.1.6 运动后能量物质的恢复	2.1.7 有机体的超量恢复	2.1.8 生长发育与遗传变异	2.2 体育锻炼的心理学基础	2.2.1 心理与生理的相关性	2.2.2 体育锻炼与心理健康的关系	2.3 体育锻炼与体质健康	2.3.1 体育锻炼对身体成分的影响	2.3.2 体育锻炼与身体基本素质					
第3章 健康的生活方式	3.1 生活方式概述	3.1.1 生活方式与体育锻炼	3.1.2 健康生活方式的知与行	3.2 合理的营养	3.2.1 营养素	3.2.2 健康膳食	3.2.3 饮食原则与方法	3.3 不良生活方式对健康的危害	3.3.1 不良生活方式的主要表现类型	3.3.2 不良生活方式与疾病	3.3.3 有害的职业性习惯	3.3.4 大学生不良的饮食方式	3.4 不良健康行为的诊断与矫正	3.4.1 不良习惯和生活方式影响健康的特点	3.4.2 不良行为的改变	3.5 体育锻炼是健康生活方式的重要内容	3.5.1 体育锻炼是健康生活方式的重要内容	3.5.2 建立终身体育的观念	3.5.3 培养运动锻炼习惯	
第4章 健康测量与自我评估	4.1 人体健康测量	4.1.1 形态测量与评估	4.1.2 功能指标与评估	4.1.3 身体素质测量与评估	4.2 健康评估	4.2.1 自我健康检查	4.2.2 心理健康的自我评估	4.2.3 健康饮食自我评估	4.2.4 行为健康的测量与评价											
第5章 体育锻炼与运动处方	5.1 体育锻炼要讲究科学	5.1.1 体育锻炼的基本原则	5.1.2 体育锻炼的基本方法	5.2 发展身体素质的方法	5.2.1 身体素质的练习方法	5.2.2 发展心肺系统的有氧锻炼	5.2.3 自然力的锻炼方法	5.3 运动处方	5.3.1 运动处方的概念	5.3.2 制订运动处方的基本原则	5.3.3 制订运动处方的方法									
第6章 体育锻炼的保健与卫生																				
第7章 急救常识																				
第8章 球类运动																				
第9章 田径运动																				
第10章 小球运动																				
第11章 中华国粹——武术																				
第12章 游泳																				
第13章 休闲运动																				
主要参考文献																				

# 《体育健康教程》

## 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)