

# 《体育》

## 图书基本信息

书名：《体育》

13位ISBN编号：9787040110463

10位ISBN编号：7040110466

出版时间：2003-9

出版社：高等教育出版社

作者：郑厚成 编

页数：198

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》

## 内容概要

本书是高等职业教育体育课教材，全书共分为体育与生存教育、体育与健康教育、体育与生活教育、体育与人文教育、体育与职业教育共五章内容。

为了适应职业教育在改革时期的需要，本书围绕创新精神、创业能力、实践能力与全面素质的提高编写，突出了体育在提高生存能力、强化健康意识、注重生活质量、发扬人文精神和培养职业技能等方面的作用。

本书可作为我国高等职业院校学生用书，也可供其他普通高等院校学生参考。

## 书籍目录

- 前言
- 第一章 体育与生存教育 第一节 体育是生存需要的产物 一、体育源自于谋生需要  
二、体育始发于防卫需要
- 第二节 生存教育中的体能锻炼  
一、发展身体基本素质  
二、提高身体活动能力
- 第三节 生存教育中的野外体验 一、野外求生体验  
二、幸存者游戏
- 第二章 体育与生活教育 第一节 体育是人类生活的需要 一、体育发展于生活需要 二、体育蕴含的生活教育 三、体育影响着生活方式 第二节 余暇生活中的体育娱乐 一、增添生活乐趣的娱乐体育 二、注重休闲情趣的体育 第三节 美化生活中的塑身体育 一、形体锻炼 二、健美锻炼
- 第三章 体育与健康教育 第一节 健康教育的形成与发展 一、近代健康教育的形成 二、现代健康教育的发展 三、影响健康教育的因素
- 第二节 体育锻炼中的健康教育 一、健身锻炼的科学性指导  
二、健身锻炼的卫生学要求  
三、健身锻炼的保健学知识
- 四、科学从事健美锻炼
- 第四章 体育与人文教育 第一节 体育文化及其价值取向 一、奥林匹克运动文化 二、大众健身体育文化 三、学校体育教育文化 四、社会体育教育文化 五、体育市场经营文化 第二节 体育竞技及其文化内涵 一、体育竞技中的人文精神 二、体育欣赏中的文化内涵
- 第五章 体育与职业教育 第一节 提高驾驭水的能力 一、游泳中的实用性技巧 二、涉险中的自救与救护 第二节 学会与大自然对话 一、郊游野营 二、登山攀岩 第三节 驰骋于冰雪世界 一、冰雪游戏 二、冰雪运动 第四节 职业性体育技能与比赛 一、职业性技能 二、职业性比赛
- 附件一：学生体质健康标准（试行方案）附件二：学生体质健康标准（试行方案）实施办法

## 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)