

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787111387664

10位ISBN编号：711138766X

出版时间：2012-9

出版社：机械工业出版社

页数：189

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，ISBN：9787111387664，作者：吴昌涛 主编

书籍目录

前言

知识篇

第一章 体育与健康

第一节 体育与健康概述

第二节 平衡膳食与健康

第三节 青春期身心发展与健康

第四节 行为与健康

第五节 健康对职业工作效率的影响

第六节 职业学校体育课程安排的目的、任务和意义

作业与思考

第二章 体质及体质健康测试

第一节 体质与健康

第二节 体育锻炼

第三节 《国家学生体质健康标准》测试项目、指标及应用

作业与思考

第三章 体育锻炼卫生保健知识

第一节 体育锻炼原则

第二节 体育锻炼基本常识

第三节 运动与免疫

第四节 体育锻炼过程中个人卫生的要求

第五节 女生体育锻炼卫生

第六节 体育锻炼误区

作业与思考

第四章 安全锻炼与健康

第一节 常见的运动性疾病

第二节 运动创伤处理与急救知识

第三节 人工呼吸、止血、包扎和固定的演练

作业与思考

第五章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动概述

第二节 奥林匹克运动与中国

作业与思考

第六章 竞赛组织与欣赏

第一节 小型田径运动会的组织与编排

第二节 小型球类比赛的组织与编排

作业与思考

运动实践篇

第七章 田径

第一节 田径基本技术

第二节 田径规则简介

作业与思考

第八章 篮球

第一节 篮球基本技术

第二节 篮球基本战术

第三节 篮球教学比赛

第四节 篮球规则简介

作业与思考

第九章 排球

第一节 排球基本技术

第二节 排球基本战术

第三节 排球教学比赛

第四节 排球规则简介

作业与思考

第十章 乒乓球

第一节 乒乓球基本技术

第二节 乒乓球基本战术

第三节 乒乓球教学比赛

第四节 乒乓球规则简介

作业与思考

第十一章 羽毛球

第一节 羽毛球基本技术

第二节 羽毛球基本战术

第三节 羽毛球教学比赛

第四节 羽毛球规则简介

作业与思考

第十二章 武术

第一节 武术基本技术

第二节 武术套路

第三节 常用擒拿格斗术

第四节 武术规则简介

作业与思考

第十三章 拓展训练及游戏

第一节 户外拓展训练

第二节 室内拓展训练

第三节 游戏

作业与思考

参考文献

章节摘录

版权页：插图：随着突增期的逐步结束，骨骼生长趋缓，肌肉纤维的生长发育由纵向为主转为以横向为主，肌纤维横断面增大，肌肉体积增加，弹性增强。青春期应该充分进行力量锻炼，以较轻负荷、较高频率的练习方法为主，全面发展上下肢和腰腹力量。处于这一阶段的学生的心脏收缩能力提高，心血管功能不断增强，心率逐步下降。随着胸围、胸腔的扩大，肺活量也有较大增加。这些都意味着学生已能承受较大强度的运动负荷，充分具备了发展耐力的生理基础。这一时期，一般职业学校学生采用以发展有氧耐力为主的练习，如较长距离的中速跑、游泳、骑自行车以及球类活动等。为了充分发挥呼吸系统的潜力，在平时要注意呼吸的自然均匀，还要注意呼吸的深度。在身体活动时，要注意呼吸与动作的配合，一般原则是胸廓舒展时吸气，胸廓收缩时呼气，用力时吸气，放松时呼气。职业学校学生的神经系统发育已基本完成，大脑的结构已与成人大致相同，功能接近完善。利用这些优势，在体育活动中可以学习和掌握一些难度较大的动作，如各种球运动中复杂的技术和战术配合，武术组合、套路动作，这有助于加强神经系统的内部联系，提高运动能力，也有助于锻炼观察力、注意力、想象力，发展创新思维。在青春期，女性的形态为肩部较窄，骨盆较宽，躯干相对较长，下肢较短，皮下脂肪增多。而男生则肩部较宽，骨盆相对较窄，下肢较长，皮下脂肪较少。这个年龄阶段加强体育锻炼，还有助于预防和矫正身体发育中的某些异常现象，如过胖和“豆芽儿”体形等。女性乳房的发育除个体差异和遗传因素外，也与青春发育期的营养、情绪、体育锻炼有密切关系。平时多坚持锻炼，保持挺胸收腹的良好姿势，不束胸，女性的乳房发育会更加良好。

第四节 行为与健康 一、行为与健康的关系

健康行为是指一切有利于提高身体健康水平，降低损害健康的危险因素活动和习惯。主要健康行为包括：经常自觉参加体育锻炼、摄取健康平衡的膳食、保持充足适宜的睡眠、能对精神紧张和压力予以放松和处理、安全的出行习惯、不吸烟、节制饮酒、不吸毒、无不正当的性行为。人的健康状态受生理、心理、生活方式和遗传疾病等多种因素的影响和制约，但健康行为是能够通过主观努力形成的。健康行为促使体质增强，良好的体质又有利于健康行为的形成。

《体育与健康》

编辑推荐

《职业教育基础课教学改革规划教材:体育与健康》可以作为职业学校的公共基础课教材，也可以作为体育教师、业余教练员和体育爱好者的参考用书。

《体育与健康》

精彩短评

1、这本书的内容还可以，本人对这本书还是很喜欢的！只是没有附电子课件可商品信息上没注明。

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