

《新编体育与健康》

图书基本信息

书名：《新编体育与健康》

13位ISBN编号：9787305078675

10位ISBN编号：7305078670

出版时间：2011-4

出版社：南京大学出版社

页数：266

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

《新编体育与健康》

内容概要

《新编体育与健康》根据《教育部办公厅关于申报高等职业教育课程改革国家规划新教材选题的通知》(教职成厅函(2009]2号)的精神，融合现代体育与健康课程的最新教育理论，组织教学经验丰富的教师，并邀请行业专家编写而成。全书分为10章，系统地介绍了体育的基本理论和基本技术、参加锻炼的方法、体育卫生与保健内容、体质和体能的测定与评价、现代生活方式与体育知识、运动中常见损伤的预防及处理方法、心理健康的调解与评价、《学生体质健康标准》的组织实施、体育竞赛与欣赏、形体运动与健美以及休闲体育等内容。《新编体育与健康》以指导身心、培养个性、健康第一和自主锻炼为宗旨，力求达到课内积极学习、课外自由拓展的效果。

《新编体育与健康》既可作为高职高专院校的学生用书，也可供其他相关层次的读者参考。

书籍目录

第1章 健康与体育

1.1 健康概述

- 1.1.1 健康的内涵
- 1.1.2 影响健康的因素
- 1.1.3 心理健康

1.2 体育与健康

- 1.2.1 体育运动与健康保健
- 1.2.2 维护健康的策略
- 1.3 健康体育锻炼的要点

1.4 高职高专院校体育的地位、目的与任务

- 1.4.1 高职高专院校体育的地位
- 1.4.2 高职高专院校体育的目的和任务

复习思考题

第2章 养生与保健

2.1 健身运动锻炼的原则

- 2.1.1 健康性原则
- 2.1.2 因人而异原则
- 2.1.3 经常性原则
- 2.1.4 适量性原则

2.2 营养保健

- 2.2.1 营养结构与健康
- 2.2.2 营养对体育锻炼的影响

2.3 常见运动损伤的原因、预防和处理

- 2.3.1 运动损伤产生的原因
- 2.3.2 运动损伤的预防
- 2.3.3 运动损伤的处理

2.4 常见运动性疾病的预防与处理

- 2.4.1 运动中腹痛
- 2.4.2 肌肉痉挛
- 2.4.3 运动中昏厥
- 2.4.4 中暑
- 2.4.5 溺水
- 2.4.6 游泳中耳炎
- 2.4.7 低血糖症
- 2.4.8 过度紧张
- 2.4.9 “极点”
- 2.4.10 运动性血尿
- 2.4.11 运动性贫血
- 2.4.12 女生常见运动性疾病的预防和处理

2.5 运动性疲劳的产生与消除

- 2.5.1 运动性疲劳的概念
- 2.5.2 运动性疲劳的症状
- 2.5.3 运动性疲劳的产生和分类
- 2.5.4 运动性疲劳的判断方法
- 2.5.5 消除疲劳的常用方法

复习思考题

第3章 基础运动

3.1 田径运动

3.1.1 跑

.....

第4章 球类运动

第5章 现代健身运动

第6章 传统健身运动

第7章 水上运动

第8章 体育舞蹈

第9章 体育竞赛的组织与欣赏

第10章 《国家学生体质健康标准》简介

参考文献

章节摘录

版权页：插图：先天因素为人们的健康发展提供了物质基础和可能性。但要使先天因素得到充分发展，将潜在的可能性转变为现实性，则在很大程度上取决于后天的环境、营养、生活方式、精神和体育锻炼等因素。（1）环境因素环境因素包括自然环境和社会环境，它们会对人体的健康产生直接或间接的影响。自然环境中的日光、空气和水等是人类赖以生存和发展的必要条件，为人的生存与体质发展提供了必要的物质基础，但也可能危害人体健康。社会环境是由社会经济条件、劳动条件和生活方式等因素组成的。人们的发展离不开社会环境，人们与社会环境的关系是互动的。人们之间互帮互助、团结友爱、彼此尊重的融洽的人际关系会形成良好的社会环境，有利于人们的身心健康。（2）营养因素合理的营养是人体健康的重要保证，可以促进人体生长发育、增强体质与免疫功能、预防疾病、提高生活质量和运动能力。而营养过多或不足却会影响人体的生长发育，降低免疫功能，有损健康。（3）生活方式生活方式是人们在一定社会的文化、经济、民族、风俗和规范的影响下形成的生活习惯、生活制度和生活意识。要提高国民体质、增进人体健康，必须从改变人们的生活方式入手，特别要改善个体的家庭生活方式，帮助他们形成良好的生活方式，以提高人们的健康水平。（4）精神因素人的生活包括社会生活和日常的私人生活，其中既有物质生活也有精神生活。高科技的运用，为人类提供了创造财富和持续发展的能力和手段，将人类推向一个崭新的生活时代。同时，也使人们的工作和日常生活方式发生了巨大变化。人们的生活节奏加快，竞争加剧。此外，现代科学技术的发展使人们足不出户就能知天下事，人与人之间的交流沟通日益减少，人际关系淡漠。这在某种程度上给人们的健康带来负面影响。过快的生活和学习节奏同样使学生的精神压力日益加大，相互之间缺少思想和感情的交流，更加使他们感到焦虑、不安和悲观失望，降低了他们的心理承受能力，导致学生出现了越来越多的心理问题，严重影响他们的健康。

《新编体育与健康》

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