

<<体育>>

图书基本信息

书名：<<体育>>

13位ISBN编号：9787122064936

10位ISBN编号：712206493X

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：孙雄华 主编

页数：247

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：<http://www.tushu007.com>

前言

为更好地落实中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》以及教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教育[2006]16号）的指示精神，加强高职高专院校体育教材建设，我们编写了《体育》这本教材，力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业的学生的需求，体现高职高专院校办学特征，突出学生的个性发展和能力培养，成为学生在校学习体育和终身体育锻炼的指导性用书。

本教材的理论篇力求“以人为本”、简明通俗；实践篇力求易学易练，实用性、趣味性强；拓展篇突出时代性、职业性，涵盖面广。

主要特点如下。

1.思想性强。

本教材突出“健康第一”思想，本着“以人为本”理念，围绕体育与健康的关系、营养、医疗保健等进行阐述，使学生充分认识到体育锻炼的益处和重要性。

2.实用性强。

针对高职高专院校职业岗位对身体素质的实际需求，对学生不同职业体能训练进行详细介绍。

同时也强化职场的“工学结合”，教会学生因地制宜，就地取材，利用身边的设施进行健身活动。

3.结构合理。

内容丰富、全面、恰当，符合学生的认知规律，便于学生课外自主练习。

4.版式新颖。

本教材版式活泼，图文并茂，通俗易懂。

本教材由孙雄华教授担任主编，编写成员主要来自全国各地高职高专和本科院校教学一线长期从事体育教学工作的教师，为本教材如期完成注入了心血。

书稿编写过程中得到了参编院校的大力支持；曾白琳审阅了全稿，并提出了宝贵意见，在此一并致以衷心感谢。

内容概要

本书突出学校教育“健康第一”的指导思想，适应职业教育转型时期改革的需要，融生理与心理健康教育于一体，着力培养学生体育与健康意识，增进其身心全面发展，使之养成终身体育锻炼的良好习惯。

全书分上、中、下三篇，即理论篇、实践篇、拓展篇，主要介绍了体育教学中占有极高比重的田径运动、球类运动、武术运动、形体运动、游泳运动、休闲运动、跆拳道。

本书图文并茂，针对性强，目标明确，具有观念开拓创新、内容丰富多彩、方法简便易学、实用性强的特征。

书稿以图片形式表现动作套路，采用全彩印刷，图片精美，效果直观。

本书既适用于高职高专院校、成人高校、民办高校及本科院校举办的二级学院公共体育课的教学，也可供五年制高职、中职和中专教学使用，又可作为体育爱好者的自学指导用书。

<<体育>>

书籍目录

上篇 理论篇	第一章 体育与健康	第一节 健康概述	一、现代健康观	二、影响健康的因素
			二、影响健康的因素	
			三、亚健康	四、健康的生活方式
			四、健康的生活方式	第二节 体重控制与合理饮食
			三、减肥方法	第三节 体育概述
			三、减肥方法	一、体育的产生与发展
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、体育的主要功能
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第四节 体育运动对健康的影响
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、适量运动对健康的影响
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、运动缺乏对健康的影响
			二、均衡营养, 对抗肥胖	三、过度运动对健康的影响
			二、均衡营养, 对抗肥胖	四、过度疲劳是健康的隐形杀手
			二、均衡营养, 对抗肥胖	五、加强锻炼, 珍爱生命
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第二章 体育锻炼的科学规律
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第一节 体育锻炼的基本原理与基本原则
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、体育锻炼的益处
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、体育锻炼的基本原则
			二、均衡营养, 对抗肥胖	三、体育锻炼的基本原则
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第二节 体育锻炼的基本内容与方法
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、体育锻炼的基本内容
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、体育锻炼内容的选择
			二、均衡营养, 对抗肥胖	三、体育锻炼的方法
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第三节 体育锻炼的注意事项
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、持之以恒地进行体育锻炼, 养成良好的习惯
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、了解自己的体质、健康状况和锻炼动机
			二、均衡营养, 对抗肥胖	三、体育锻炼的个人卫生
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第四节 运动处方
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、运动处方的概念
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、运动处方的种类与制定程序
			二、均衡营养, 对抗肥胖	三、运动处方的内容及格式
			二、均衡营养, 对抗肥胖	四、运动处方的组成
			二、均衡营养, 对抗肥胖	五、运动处方的制定
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第五节 运动负荷的自我监测
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、检测运动负荷的简便方法
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、适宜运动脉率的判断及其测定
			二、均衡营养, 对抗肥胖	三、运动后心脏恢复率的测定
			二、均衡营养, 对抗肥胖	四、怎样判断运动负荷大小
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第六节 常见运动疾病与传染病的预防
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、常见运动疾病的处理与预防
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、传染病的防治
			二、均衡营养, 对抗肥胖	中篇 实践篇
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第三章 职业实用体育
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第一节 职业性体育
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、职业性体育的内涵
			二、均衡营养, 对抗肥胖	二、职业性体育的概念、目的与任务
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第二节 针对职业特点的实用性身体练习
			二、均衡营养, 对抗肥胖	一、站立型岗位锻炼方法
			二、均衡营养, 对抗肥胖	(一) 从业人员身体职业特征
			二、均衡营养, 对抗肥胖	(二) 行业要求
			二、均衡营养, 对抗肥胖	(三) 身体练习
			二、均衡营养, 对抗肥胖
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第四章 田径运动
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第五章 球类运动
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第六章 武术运动
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第七章 形体运动
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第八章 游泳运动
			二、均衡营养, 对抗肥胖	下篇 拓展篇
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第九章 休闲运动
			二、均衡营养, 对抗肥胖	第十章 跆拳道
			二、均衡营养, 对抗肥胖	参考文献

章节摘录

插图：上篇 理论篇第一章 体育与健康第一节 健康概述有言道：金子可以“千金散尽还复来”，而健康却是“一江春水向东流”。

在人类历史长河中，健康从古至今都是人们最为关注的重要问题。

一个人从出生、生长发育、成年到衰弱的七十年（平均期望寿命）时光里，生命的轨迹逐渐由兴到衰、由强到弱，这是人类不可抗拒的自然规律。

这其中，健康状况的好坏影响人的一生。

一、现代健康观1.健康的概念世界卫生组织（WH）提出：健康的概念，不仅仅是指没有疾病，而且还包括了良好的心理状态和社会适应能力。

通俗地讲，一个人的健康，应是拥有宽阔的胸怀，养成一种活泼、热情、开朗、合群的性格；健康应是有规律的生活和合理的饮食习惯，并选择最适合自己的身体的锻炼方法；健康应是有调节身心不向任何压力低头的意志以及正确对待疾病的态度等。

2.健康的标准（1）“五快三良好”检查标准WHO就人体健康问题提出了几项既易记忆、又易理解的新标准，这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志，即“五快三良好”标准。

“五快”指生理健康。

一是吃得快：指胃口好、不挑食、吃得迅速，表明内脏功能正常。

二是便得快：指上卫生间时能很快排通大小便，表明肠胃功能良好。

三是睡得快：指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明中枢神经系统的兴奋抑制功能协调，且内脏不受任何病理信息的干扰。

四是说得快：指语言表达准确、清晰流利，表明思维清楚而敏捷、反应良好，心肝功能正常。

五是走得快：指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰弱往往从下肢开始。

“三良好”指心理健康。

一是良好的个性：指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

二是良好的处事能力：指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力而能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感。

三是良好的人际关系：指待人宽和，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善。

<<体育>>

编辑推荐

《体育》：高职高专“十一五”规划教材，农林牧渔系列。

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:<http://www.tushu007.com>