

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787561343562

10位ISBN编号：7561343566

出版时间：2008-8

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：常进全，薛玉琪 主编

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>

## <<体育与健康教程>>

### 内容概要

学校体育工作是教育工作的大事，也是体育工作的大事。

从事教育工作，必须重视体育，从事体育工作，必须重视学校体育。

体育教学是学校教育体系中的一个重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才所不可缺少的重要内容。

更新教育理念，深化课程改革，突出健康目标，对培养高素质的现代化人才具有重要的意义。

中共中央国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，面向全体学生，实施素质教育。

”在这一思想的指导下，我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，围绕“终身体育”“健康第一”这一主题，编写了这本高职《体育与健康教程》。

这本教材，遵循体育课程的客观规律，掌握体育发展最新动态，并把体育文化、健康理念纳入其中，以增强大学生的体育与健康意识，发展他们的基础运动能力，培养其自愿参与体育锻炼的习惯，树立“终身体育”的观念。

该教材分为基础理论篇和教学实践篇，文字简练，深入浅出，图文并茂，具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点，能够满足不同层次和不同兴趣爱好的大学生的需要。

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

基础理论篇 第一章 体育概述 第一节 体育的产生、发展与特点 第二节 体育的功能 第三节 高职体育简述 第二章 体育与健康 第一节 什么是健康 第二节 体育运动对身心方面的影响 第三节 体育运动与心理健康 第四节 影响健康的因素 第五节 怎样经营健康 第三章 学生体质健康标准与评价 第一节 学生体质健康标准简述 第二节 学生体质健康测试 第三节 学生体质健康评价 第四节 “学生体质健康标准”评分表 第四章 运动损伤和运动性疾病的防治 第一节 运动损伤概述 第二节 常见运动损伤的防治一 第三节 常见运动性疾病的防治 第五章 科学锻炼与体育保健 第一节 体育锻炼的原则、内容和方法 第二节 体育锻炼应注意的问题与体育锻炼计划的制定 第三节 体育锻炼的卫生要求 第四节 培养健康的生活习惯 第五节 营养与体育锻炼 第六节 常见慢性病的体育疗法 第六章 体育竞赛的组织与办法 第一节 体育竞赛的组织 第二节 体育竞赛的办法 第七章 体育文化 第一节 奥林匹克文化 第二节 亚洲运动会 第三节 全国运动会 第四节 体育比赛欣赏 第八章 体育产业 第一节 体育产业概述 第二节 体育赞助的起源与发展 教学实践篇 第九章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动基本技术 第三节 田径比赛基本规则 第十章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球运动基本技术 第三节 篮球运动基本战术 第四节 篮球运动基本规则 第十一章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球运动基本技术 第三节 排球运动基本战术 第四节 排球运动基本规则 第五节 软式排球 第十二章 足球 第一节 足球运动概述 .....参考文献

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 章节摘录

基础理论篇 第一章 体育概述 第一节 体育的产生、发展与特点 一、体育的产生体育是指以身体练习为基本手段，遵循人体身心发展规律，以增强人的体质、促进身体的全面发展、丰富社会文化和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动，是人类文化的重要组成部分。它是伴随着人类社会的产生和发展而逐渐形成和发展起来的，人类社会生产和生活的需要是体育产生的根本原因。

早在原始时代，人类为了生存而从事生产劳动，在生活劳动过程中，原始人学会了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等一些最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领，这就是人类体育的萌芽。

除此以外，原始人类在与野兽或同类的搏斗中，逐渐演化出了一些徒手或持器械格斗的动作，从而构成了体育又一源泉。

随着人类社会发展的需要不断增加，使体育在各个历史阶段不断发展，并与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。

二、体育的发展“体育”一词，出现在17世纪的欧洲，至19世纪末才传入中国。

据资料记载，最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的（Education Phy-sique），现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。

它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。

“Sport”一词一般认为源于拉丁“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。

后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

体育的发展大致经过了三个时期：原始的体育萌芽时期；自觉从事体育时期；形成与完善体育制度时期。

经过这三个时期，逐步形成了现代的体育体系，其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

<<体育与健康教程>>

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