

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787807347231

10位ISBN编号：7807347236

出版时间：2009-9

出版时间：黄河水利出版社

作者：刘焱 编

页数：408

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>>

前言

为推动全国高等职业院校体育课程的改革与发展，我们以《学校体育工作条例》和《学生体质健康标准（试行方案）》为依据，按照《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的要求，并结合高职学生的特点，在认真研究和总结教学经验的基础上编写了本书。

本书是一本适用于高等职业院校的体育教材，在编写过程中紧紧抓住“健康第一和快乐体育”这一指导思想，使本教材成为大学体育的指导性用书。

本书的主要特点是：内容丰富、通俗易懂、生动活泼、图文并茂。

体现“以就业为导向、以能力为本位、以发展为核心”的教育理念，理论知识强调“必需、够用”，符合高等职业教育的特点和就业需求。

本教材紧紧抓住“健康第一和快乐体育”这一理念，让学生充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性，同时力求做到贴近大学生的生活实际，体现当代大学生的特点，使其看得懂、喜欢看，并指导大学生进行体育锻炼。

本书由黄河水利职业技术学院刘焱任主编，王忠伟、张艳霞、蔡寄平任副主编，焦眸子、吕寻磊、刘虎、罗朝峰、舒其伟、徐志刚、熊西宇、张新良、张亚廷等参加编写。

其中刘焱撰写了第一、二、三章；王忠伟撰写了第四、十四章；张艳霞撰写了第十三章第二、四节；蔡寄平撰写了第六、七章；焦眸子撰写了第八章第二节、第十三章第一节；吕寻磊撰写了第八章第三节、第九章第一节；刘虎撰写了第十一章；罗朝峰撰写了第十二章；舒其伟撰写了第十章第二、三节；徐志刚撰写了第八章第一节，第十章第一、四节；熊西宇撰写了第十三章第三节；张新良撰写了第五章、第九章第三节；张亚廷撰写了第九章第二节。

最后由刘焱对全书进行了统稿。

<<体育与健康>>

内容概要

本书是针对高等职业院校学生编写的实用体育教材，它紧跟示范建设步伐，同时吸收了已有教材的优点和体育科研成果，重视体育理论与运动实践相结合，旨在提高学生终身体育思想意识，培养学生体育运动的基本能力，达到增强体质的目的。

本书共分四篇14章，内容丰富，通俗易懂。

本书为高等职业院校学生的教科书，也可以作为体育健身的培训教材，以及体育健身爱好者的参考用书。

<<体育与健康>>

书籍目录

前言第一篇体育理论第一章体育与健康概述第一节体育概述第二节健康概述第二章体育锻炼与健康第一节体育锻炼的生理学基础第二节体育锻炼对心理健康的影响第三节体育锻炼的基本原则第四节体育锻炼的内容及其选择第五节体育锻炼计划的制订第六节运动性疲劳的产生与消除第三章体育卫生保健第一节生活卫生制度第二节体育锻炼与卫生保健第三节女子体育卫生第四章运动损伤及运动性疾病的防治第一节运动损伤的原因及预防第二节运动损伤的简易处理方法第三节运动性疾病的防治第四节自我医务监督的意义和内容第五章奥林匹克运动第一节奥运会发展史第二节国际奥林匹克运动组织机构第三节北京奥运会第二篇身体素质训练与健康评定第六章身体素质训练——田径运动第一节概述第二节跑的技术原理第三节跳跃第四节推铅球第五节田径竞赛规则简介第七章大学生体质健康测试与评价第一节进行《国家学生体质健康标准》测试的意义第二节《国家学生体质健康标准》的测试内容及方法第三篇专项技术教学第八章大球运动第一节篮球第二节排球第三节足球第九章小球运动第一节乒乓球第二节羽毛球第三节网球第十章武术第一节概述第二节武术基本功第三节武术技法练习第四节武术竞赛规则与裁判法简介第十一章游泳第一节概述第二节技术学习第三节游泳的救护常识第十二章健美操第一节概述第二节健美操的分类与特征第三节健美操的基本动作第四节全国健美操大众锻炼标准介绍第五节风格健美操介绍第六节健身健美操基本竞赛规则第四篇休闲体育与拓展训练第十三章休闲体育第一节体育游戏第二节太极柔力球第三节轮滑第四节体育舞蹈第十四章素质拓展训练第一节概述第二节素质拓展训练项目参考文献

<<体育与健康>>

章节摘录

插图：远在史前时代早期的人类生活中，便已经出现以争取胜利为特点的原始、古朴的体育比赛形式。

此后，这种活动形式又经古代的长期发展，内容更加丰富，不少项目已具雏形，为近代竞技运动打下了基础。

在整个近代体育领域中，比赛活动获得了越来越大的独立性，并被定名为“竞技运动”。

在当代，竞技运动经过不断发展、演进，在理论和实践方法上日臻成熟，影响也不断扩大，成为一个遍及社会各阶层、波及世界五大洲的特殊社会现象。

竞技体育项目按竞技能力的主导因素、运动项目的动作结构、运动成绩的评定方法等标准可分成多个项目群。

四、体育的功能体育的功能是多年来体育理论界争论不休的焦点之一。

因为只有弄清楚体育是干什么的，才能更好地认识体育是什么。

目前，有一点已取得共识：体育有多种功能。

但哪些是本质功能，即体育本身固有的功能；哪些是非本质功能，即利用体育这个手段去达到某种目的，尚有分歧。

这两者应该分清楚，不能一说多功能，就把各种功能并列起来，那是不符合实际的。

如果把功能和作用分开，那意思就很明确，也正好说明本质与非本质的区别。

体育的功能主要是教育、健身和娱乐这三方面。

不管是什么形态的体育，如学校体育、社会体育和竞技体育，都在不同程度上具备这三种功能，而且这三者往往是融为一体、不可分割的。

但我们这些年非常强调体育的政治功能，如友谊第一、比赛第二，小球转动地球、为国争光等，这些都不是体育固有的功能。

因此，我们可把政治、经济、文化、科技等功能看做是体育的非本质功能，或称为体育的某某作用，如政治作用、经济作用等。

这样，在认识体育是什么这个命题时，必须全面地看待体育的功能和作用，也就是要看到体育系统是多层次组合的社会系统，同时，要把握整体与层次的关系。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》是由黄河水利出版社出版的。

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