

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787807393405

10位ISBN编号：7807393408

出版时间：2008-06-01

出版时间：武汉大学出版社

作者：贾焕亮，李金勇 著

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>

## <<体育与健康>>

### 内容概要

本教材依据《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求，并根据教育部职业教育与成人教育司组织编写的全国中等职业学校教学计划和教学大纲编写而成。

本教材针对中等职业学校体育课的教学实际，对教材内容进行了调整，包括体育与健康两个主题，融理论与实践为一体，注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成，使学生建立现代社会健康观和获取终生体育锻炼的知识技能，提高体育观赏和“健康第一”、“终生体育”的能力。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育的含义第二节 体育的产生与发展第三节 体育的分类第四节 体育课程教学第五节 体育课堂行为的基本要求第六节 课外体育活动第二章 心理健康概述第一节 何谓心理健康第二节 对心理健康及其标准的认识第三节 心理健康的理解原则第四节 心理健康的自我测试第五节 体育锻炼的心理健康效应第三章 女子体育卫生第一节 女子身体发育及其运动能力的特点第二节 女生月经期的症状表现第三节 女子体育运动中的卫生问题第四节 运动与妊娠、分娩第五节 更年期的体育卫生第四章 常见性运动损伤、运动性疾病及临场处理第一节 运动损伤第二节 运动性疾病第五章 田径运动第一节 快速跑第二节 中距离跑第三节 接力跑第四节 跳跃第五节 投掷第六节 田径运动的基本常识第六章 篮球运动第一节 篮球运动基本技术第二节 篮球基本战术第三节 篮球规则简介第七章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球比赛规则简介第八章 足球运动第一节 足球基本技术第二节 足球基本战术第三节 足球规则简介第九章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术和规则第十章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球主要技术战术第三节 羽毛球主要规则与裁判法第十一章 民族传统体育第一节 武术基本功第二节 初级拳第三节 太极拳第十二章 游泳运动第一节 游泳运动概述第二节 游泳运动的初步知识第三节 游泳运动的基本技术第四节 救生措施第五节 游泳的注意事项和简要规则第十三章 网球运动第一节 网球运动的概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球比赛规则简介第十四章 轮滑运动第一节 轮滑运动的基本技术第二节 速度轮滑第三节 速度轮滑简要规则第十五章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 摩登舞的基本技术第三节 拉丁舞的基本技术第四节 体育舞蹈的基本规则及评分标准第十六章 形体训练第一节 形体健美的起源与发展第二节 形体健美训练概述第三节 形体健美训练基本技术第四节 形体健美的欣赏第十七章 健美操第一节 健美操运动简介第二节 健美操的基本动作第三节 健美操比赛欣赏第四节 健美操的训练方法第十八章 毽球第一节 毽球运动概述第二节 毽球比赛的基本战术第三节 毽球竞赛的主要规则附：《国家学生体质健康标准》测试的操作方法参考文献

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 体育概述 第一节 体育的含义 运动是人体本能的一个重要方面，是健康必须具备的基本要素，又是增进健康的重要内容。

运动技能、运动水平等体能差异则是不同形式有意或无意的体能训练和体能实践形成的运动素质差异。这些素质被统称为身体素质，主要包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏性等。

体育主要是人类有意识地系统培养自身体能、提高运动技能和水平的活动。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的，是人有目的、有意识地通过身体运动增进身体健康的一种教育活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的组成部分。

它受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。

随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵和外延在不断扩大，体育在教育中的地位和作用也越来越重要。

体育不仅是教育的组成部分，而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

第二节 体育的产生与发展 劳动创造了人类的一切物质财富和精神财富，也正是劳动以及社会生产和生活的需要，促进了人类最初体育活动的产生。

在原始社会阶段，人类处于极其艰险的环境和严酷的劳动生活条件下，不断地改进自己的智力和体力。

在追杀猎物中要善于奔跑，具有有力的刺杀、准确的投掷和攀登爬越的能力，才能有效地保卫自己并猎获野兽，否则就有被吞食的危险。

于是人类发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游水、搏斗等生产和生活技能。

当时手中使用的砍砸器、刮削器、弹射器、投掷器等生产工具，可以说是近现代体育技术动作和体育器械的萌芽。

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>