

<<体育与形体保健>>

图书基本信息

书名：<<体育与形体保健>>

13位ISBN编号：9787030206077

10位ISBN编号：703020607X

出版时间：2008-5

出版时间：科学出版社

作者：宋金龙 编

页数：230

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>

## <<体育与形体保健>>

### 内容概要

本书是教育部职业教育与成人教育司推荐教材及全国卫生职业院校规划教材之一，其主要内容分为体育与技能篇、体育与形体篇、体育与保健篇、体育与智能篇共四大篇19章，包括体育与竞技运动、田径运动的健身、体操运动的健身、武术运动的健身、游泳运动的健身等。

本书在知识结构上坚持科学性、系统性原则，按照学生认知能力构架新的模块体系；在内容上力求实用和贴近卫生职业教育，尽量减少纯理论性的知识，以求“共用”。

本书内容简明、实用、生动，版式新颖、图文并茂，每章列有学习目标、小结和目标检测，便于学习。

另还设有案例分析、知识链接等内容，有助于扩大学生知识面、开阔视野，提高学生学习兴趣。

本书可供中高职护理、涉外护理、助产、检验、药学、药剂、卫生保健、康复、口腔医学、口腔工艺技术、医疗美容技术、社区医学、眼视光、中医、中西医结合、影像技术等专业使用，也可作为在职相关人员的培训教材。

## &lt;&lt;体育与形体保健&gt;&gt;

## 书籍目录

体育与技能篇 第1章 体育与竞技运动 第1节 概述 第2节 大型运动会简介 第3节 竞赛的组织与编排 第2章 田径运动的健身 第1节 概述 第2节 提高身体素质的方法 第3章 体操运动的健身 第1节 竞技体操 第2节 艺术体操 第4章 武术运动的健身 第1节 概述 第2节 武术基本功和基本动作 第3节 太极拳 第4节 实用防身术 第5章 游泳运动的健身 第1节 概述 第2节 游泳基本技术练习 第3节 水上救护 第6章 篮球运动的健身 第1节 篮球基本技术与练习方法 第2节 篮球基本战术 第3节 篮球比赛主要规则 第7章 排球运动的健身 第1节 排球基本技术与练习方法 第2节 排球基本战术 第3节 排球比赛规则 第8章 足球运动的健身 第1节 足球基本技术与练习方法 第2节 足球的基本战术 第3节 足球比赛主要规则 第9章 乒乓球与羽毛球运动的健身 第1节 概述 第2节 乒乓球、羽毛球基本技术与练习方法 第3节 乒乓球与羽毛球比赛的主要规则 第4节 乒乓球与羽毛球的比赛欣赏

体育与形体篇 第10章 体育与形体 第1节 概述 第2节 形体基本功训练 第11章 形体舞蹈与健美操 第1节 形体舞蹈的概述 第2节 形体健美体操 第3节 现代交际舞的内容、分类、特点 第4节 国际标准舞的舞种简介 第12章 健身瑜伽 第1节 概述 第2节 瑜伽姿势 第3节 瑜伽呼吸 第4节 瑜伽冥想姿势

体育与保健篇 第13章 体育与保健 第1节 概述 第2节 体育保健指导 第3节 运动与医务监督 第4节 运动创伤的临时处置 第14章 运动保健按摩 第1节 概述 第2节 按摩的基本方法 第3节 运动保健按摩 第15章 体质与健康的评价 第1节 概述 第2节 体质与健康的评价指标 第3节 自我体质与健康进行简易的评价方法 第4节 女子及中老年人的健身与保健要求 第5节 运动处方

体育与智能篇 第16章 桥牌 第1节 概述 第2节 发牌规则及程序 第3节 叫牌规则及程序 第4节 打牌规则及程序 第5节 记录与记分 第17章 围棋 第1节 概述 第2节 围棋的基本规则 第3节 围棋的基本技术 第18章 中国象棋 第1节 概述 第2节 中国象棋的基本规则 第3节 中国象棋的基本技术 第19章 国际象棋 第1节 概述 第2节 国际象棋的基本规则 第3节 国际象棋的基本技术

参考文献 体育与形体、保健教学基本要求 附1《中华人民共和国体育法》 附2《学生体质健康标准（试行方案）》 附3《学生体质健康标准（试行方案）实施办法》 附4《大学生体质、身高体重健康及评分标准》

## <<体育与形体保健>>

### 章节摘录

体育与技能篇第1章 体育与竞技运动第1节 概述一、体育与竞技运动的定义（一）体育的定义和现代体育的特点1.体育是以运动为基本手段，利用日光、空气、水等自然因素，结合卫生设施锻炼人的身体，来达到以增强体质、增进健康、掌握运动技能、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育有广义和狭义之分。

广义的体育（体育运动）：以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动，既受一定社会政治、经济的影响和制约，也为政治经济服务。

狭义的体育（学校体育）：通过身体活动，传授锻炼身体的知识、技能、技术，达到增强体质和培养道德、意志等品质的目的，它是有计划的教育过程，是教育的组成部分。

现代体育的构成，一般认为由学校体育、竞技运动、身体锻炼三个基本方面组成。

2. 现代体育的特点（1）采用各种身体练习为基本手段，以人自身的身体运动来调整和促进人的有机体的物质与能量代谢的变化以及活动能力的变化。

（2）在运动过程中，承受一定的生理负荷和心理负荷。

它表现为人在运动中受到刺激（量和强度）后所引起的生理（如脉搏、血乳酸等）和心理（如情绪、意志等）的变化。

（3）在动态环境里，体验、宣传和实践遵守社会伦理道德规范的重要作用，形成良好的社会道德行为规范。

（4）情感倾注，身体力行，心无旁物。

（二）竞技运动的定义、特点和分类1.竞技运动是现代体育的一个重要方面，是最大限度地发挥个人和集体在体

格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

## <<体育与形体保健>>

### 编辑推荐

《体育与形体、保健(第2版)》内容实用、简明、生动、版式新颖、活泼，每章列学习目标、小结和思考题，便于学习；为扩大学生知识面，开阔视野，设计了生动有趣的链接等内容。

《体育与形体、保健(第2版)》图文并茂，供高职护理、助产、检验、药剂、卫生保健、康复、口腔工艺、影像技术等相关医学专业教学使用，也可作为在职相关人员的培训教材。

<<体育与形体保健>>

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>