

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040222197

10位ISBN编号：7040222191

出版时间：2007-8

出版时间：高等教育出版社

作者：郑厚成 主编

页数：228

字数：280000

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

本书是全国高等职业教育公共体育课程教材，根据全国学校体育工作会议和中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，为了突出学校教育“健康第一”的指导思想，适应职业教育在转轨时期改革的需要，拟遵循联合国教科文组织提出的“提高生活质量”和“重新学会生存”的教育理念，构建了有利于促进身心健康、享受生活、提高原始体力和掌握生存技巧的全新教材体系。

本书还按实用性原则，对不同运动项目进行了重新分类，以便通过挖掘它们的基本要素，指导未来从事不同职业的高职学生，更有目的地选择有利于职业生涯教育的项目进行锻炼。

为了方便学生在完成《国家学生体质健康标准》测试后，快速查阅测试成绩对应的分值，了解提高测试成绩的体育锻炼方法，本书附赠《(国家学生体质健康标准)锻炼指导手册》。

<<体育与健康>>

书籍目录

上篇 旨在提高生活质量 第一章 你该知道的健康知识 第一节 怎样才算是真正的健康 第二节 危及健康的疾病有哪些 第三节 维护身心健康的三要素 第二章 体育与人类健康同行 第一节 体育肩负的健康使命 第二节 我国对学校体育提出的要求 第三章 体育锻炼的科学选择 第一节 哪些运动更有利于健康 第二节 哪些方法更有益于养生 第四章 体育美化人们的生活 第一节 运动创造美的身体 第二节 竞技奉献美的艺术 第五章 体育富含的文化创意 第一节 古代奥运会的历史贡献 第二节 现代奥运会的变革与思考 下篇 教你重新学会生存 第六章 体育奠定的生存基础 第一节 恢复原始体力 第二节 使行动更自由 第三节 提高防卫能力 第七章 体育演绎的生存法则 第一节 适应生存环境 第二节 强调合作精神 第八章 体育昭示的生存理念 第一节 体验回归自然 第二节 尝试超越自我

章节摘录

上篇旨在提高生活质量第一章 你该知道的健康知识第二节 危及健康的疾病有哪些在我们了解健康的完整概念之后，就会明白这样一个道理，即大多数人都很难达到真正健康的标准。

如果学习过累、精神不佳，各种疾病就会乘虚而入，使处于亚健康状态的肌体受到损害。

如果说在科学不发达的古代，乃至生活尚处于贫困状态的近代，人类健康主要受传染性疾病的影响，那么在进入现代社会之后，尽管由微生物感染的疾病已得到很大控制，但非传染性疾病和由动物病毒感染

感染的疾病，却又对人类健康构成了新的威胁。

一、传染性疾病——缘于细菌和病毒感染传染性疾病是指由病原微生物或病原体引起的具有传染性的疾病，由于它的传播与流行必须具有传染源、传播途径和易感人群三个相互连接的基本环节，所以它已不完全局限于生物学范畴，同时还受社会和自然环境因素的影响与制约。

目前，仍对人类生存构成威胁的疾病，既有过去遗留的疾病，也有现今呈流行趋势的疾病，切不可对此掉以轻心。

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>