第一图书网, tushu007.com

<<职业体能训练>>

图书基本信息

书名：<<职业体能训练>>

13位ISBN编号：9787040224900

10位ISBN编号：7040224909

出版时间：2008-1

出版时间：高等教育

作者：本社

页数：176

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

第一图书网, tushu007.com

前言

教育部在《关于全面提高高等职业教学质量的若干意见》（教高[2006]16号）文件中明确指出“课程建设与改革是提高教学质量的核心，也是教学改革的重点和难点。
高等职业院校要积极与行业企业合作开发课程，根据技术领域和职业岗位（群）的任职要求，参照相关的职业资格标准，改革课程体系和教学内容。
建立突出职业能力培养的课程标准，规范课程教学的基本要求，提高课程教学质量。
改革教学方法和手段，融‘教、学、做’为一体，强化学生能力的培养。
”在教材建设方面文件也明确指出：“加强教材建设，重点建设好3000种左右国家规划教材，与行业企业共同开发紧密结合生产实际的实训教材，并确保优质教材进课堂。
”但在较长时间内，高等职业院校的体育教学模式与普通高等学校的教学模式没有明显的区别。
高职院校的教材大多是普通高等学校体育教材的“压缩版”。
基于上述原因与高职体育教育的需要，我们编写了本教材，力图体现高等职业院校的办学特征。
本教材的特点是：　　1.针对性。
高等职业教育培养的是生产、管理、服务第一线的技术应用型人才，要求学生具有直接适应某一岗位工作的能力，毕业后能马上顶岗工作。
本教材依据职业岗位对身体素质的实际需求，有针对性地提出干预措施，以提升学生对岗位工作环境的适应能力。
2.互补性。
将学生体育运动技能的形成与学生胜任职业所需的体能训练有机结合起来，形成互补。
学生体能的提高可促进其运动技能的掌握，良好的运动技能又可为学生职业体能训练打下厚实的基础。
3.职场化。
高等职业教育强调“工学结合”，体育教学既可在运动场所进行，又可在学生专业实训场所开展，同时要教会学生因地制宜，利用身边的设施进行健身活动。
4.可读性。
本书在编写过程中，力求通俗易懂、图文并茂，每一种训练方法都以图片的形式展示，对今后职业生活中可能遇到的常见职业病提出了运动处方。

第一图书网, tushu007.com

<<职业体能训练>>

内容概要

本书是高职院校公共体育教材。
在高职院校体育课程中开设体能训练内容，不仅能增强学生体质，对于高职学生了解不同职业所需的体能要求以及养成良好的锻炼习惯更有着现实的指导意义。
本书在内容上既提供了职业体能训练的基本理论知识，更重点概括介绍了几种典型的职业工种需要的体能训练方案。
全书内容包括职业与体育锻炼、职业体能概述、坐姿类职业体能训练、站姿类职业体能训练、变姿类职业体能训练、工场操作类职业体能训练、特殊职业的体能训练、拓展训练等。

第一图书网, tushu007.com

<<职业体能训练>>

书籍目录

第一章 职业与体育锻炼　第一节 现代社会分工与现代人特征　第二节 体育与职业人的发展　第三节 高职体育教育的特征第二章 职业体能概述　第一节 体能概述　第二节 职业体能与分类　第三节 职业体能训练的原则　第四节 体能的测定与评价方法第三章 坐姿类职业体能训练　第一节 坐姿类职业岗位简介　第二节 坐姿类职业生理和心理负荷特点　第三节 坐姿类职业体能训练方法　第四节 坐姿类职业性疾病症状与运动疗法第四章 站姿类职业体能训练　第一节 站姿类职业岗位简介　第二节 站姿类职业生理和心理负荷特点　第三节 站姿类职业体能训练方法　第四节 站姿类形体与礼仪训练　第五节 站姿类职业性疾病的预防与运动疗法第五章 变姿类职业体能训练　第一节 变姿类职业岗位特征　第二节 变姿类职业体能训练方法　第三节 变姿类职业性疾病的预防与运动疗法第六章 工场操作类职业体能训练　第一节 工场操作类职业生理和心理负荷特点　第二节 工场操作类职业体能训练方法　第三节 工场操作类职业劳动的卫生安全知识　第四节 工场操作类职业性疾病的预防与运动疗法第七章 特殊职业的体能训练　第一节 空乘人员体能训练　第二节 警察、安保人员的体能训练第八章 拓展训练　第一节 拓展训练简介　第二节 拓展训练方法附录 企事业单位体育活动的组织技巧

第一图书网, tushu007.com

<<职业体能训练>>

章节摘录

第二章　体能概述：　　第二节　职业体能与分类：　　职业体能是指与职业（劳动）有关的身体素质和心理素质以及在不良劳动环境条件的耐受力和适应能力。
职业体能分为两类：与职业有关的身体素质和心理素质。
本书中职业体能的训练方法重点强调的是与职业相关的身体素质。
一、与职业有关的身体素质　　（一）身体组成　　人体是有脂肪及非脂肪组织（如肌肉、骨骼、水和其他脏器等）组成，保持理想体重对维持适当的身体组成有着十分重要的意义。
一般体重过重可能是体内囤积过多的脂肪造成的，脂肪过多易导致一些慢性疾病发生，如糖尿病、高血压、动脉硬化及心肌梗塞等。
（二）肌肉力量　　肌肉力量是一块肌肉或肌肉群一次竭尽全力从事抵抗阻力的活动能力。
所有的身体活动均需要使用力量。
肌肉强壮有助于预防关节的扭伤、肌肉的疼痛和身体的疲劳。
需注意的是，不应在强调某一肌肉群发展的同时而忽视另一肌肉群的发展，否则会影响身体的结构和形态。
（三）肌肉耐力　　肌肉耐力是指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力，与肌肉力量密切相关。
肌力是肌肉所能产生的最大力量，肌耐力是肌力持续收缩的能力。
良好的肌力与肌耐力可以维持正确的姿势，提高工作效率。
肌力和肌耐力不好的人较容易产生肌肉疲劳与酸疼的现象。
（四）柔韧度　　柔韧度是使四肢和躯干充分伸展而不会感到疼痛感的一种能力。
柔韧度的影响因素有骨骼、关节结构与关节周围的肌肉、脂肪、皮肤与结缔组织等。
具有良好柔韧度的人，肢体的活动范围较大，肌肉不容拉伤，关节也较不易扭伤。
关节柔韧度不好的人，往往会造成姿势不良的问题，如下背疼及肩颈疼痛等。
……

第一图书网, tushu007.com

<<职业体能训练>>

编辑推荐

《职业体能训练》是高职院校公共体育教材。
全书共分八章，主要内容包括职业体能概述、坐姿类职业体能训练、站姿类职业体能训练、变姿类职业体能训练、工场操作类职业体能训练、特殊职业的体能训练、拓展训练等。
《职业体能训练》通俗易懂、图文并茂，每一种训练方法都以图片的形式展示，对今后职业生活中可能遇到的常见职业病提出了运动处方。
书中不仅有与职业相关的身体素质（职业体能）训练方法，又单列了与今后职业素质相关的知识与素养拓展的内容，学生通过学习本教材，可以终身受益。

第一图书网, tushu007.com

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