

<<高职体育教程>>

图书基本信息

书名：<<高职体育教程>>

13位ISBN编号：9787040244113

10位ISBN编号：704024411X

出版时间：2008-9

出版时间：曹桂祥、陈宪、黄欣加 高等教育出版社 (2008-09出版)

作者：曹桂祥，陈宪，黄欣加 著

页数：189

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>

## &lt;&lt;高职体育教程&gt;&gt;

## 前言

改革开放以来,我国高等院校的发展突飞猛进,近年来,职业技术学院的发展前景也十分喜人。为了加快职业教育的快速发展,使职业教育真正与国际接轨,国家决定在全国范围内建立100所示范性职业技术学院。

为此,我国的职业教育将大踏步迈向新时代。

在培养高素质应用人才教育的需求下,我们根据体育教育的专业特点和我国职业院校学生生理和心理发展规律,以及体育能够发展人的身心素质和特殊功能提出:树立学生科学的体育意识和终身体育锻炼的观念,让学生在掌握一至两门能进行终身体育锻炼的体育运动技术的基础上,培养出体魄强健、适应能力强、具有鲜明的个性的德、智、体全面发展的高素质人才作为职业技术学院体育教育的目的。

为了达到这一目的,高职院校体育应努力完成下列基本任务:促进身体全面发展,提高各项身体素质和生理机能,增强体质,减少疾病,提高学习效率。

培养共产主义思想觉悟、道德和坚强的意志品质,提高精神文明和心理健康水平,全面发展现代大学生的个性。

提高专业身体训练水平,按照未来专业需要进行各种有效的体育教育,为终生从事专业活动打下坚实的身体素质基础。

这既有利于学生完成未来专业活动,又有利于丰富其生活内容,过健康而文明的现代生活。

在全面锻炼的基础上,结合本专业的特点,有选择性地锻炼,使体育更好地为专业工作服务。

2006年12月20日,教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定,从2007年开始,结合《学生体质健康标准》的全面实施,在全国各级各类学校中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动。

具体要求用3年时间,使85%以上的学校能全面实施《学生体质健康标准》,使85%以上的学生能做到每天锻炼1小时,达到《学生体质健康标准》及格等级以上,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,切实提高体质健康水平,使“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的口号深入人心。

2007年3月,温家宝总理在政府工作报告中指出,要把职业教育放在更加突出的位置,使教育真正成为面向全社会的教育,这是一项重大的变革和历史任务。

面对新形势,为进一步加强高职体育工作,更好地适应高职体育教育的发展趋势和特点,最大限度地满足学生身心健康的需要和社会的需求,我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,在总结近几年教学实践经验、认真学习国内外体育教育新思想的基础上,结合高职院校的特点,采用先进理论和科学方法,在注重理论与实践相结合的基础上,由浅入深、全面系统地介绍了体育的基本理论、基本知识和基本技能,编写了这本集体育、健康、文化等内容于一体的综合教材,力求使之成为学生自主学习、锻炼和评价,提高学生的体育文化素质及终生体育思想、能力和体验体育的乐趣的指导性用书。

## <<高职体育教程>>

### 内容概要

《高职体育教程》为高校终身体育教育的基础教材，包括伸展运动、走跑跳投技术、野外生存、篮球、足球、排球、手球、乒乓球、羽毛球、健美操、游泳、体操、民族传统体育、台球、保龄球、高尔夫球、地掷球、棒球与冰雪轮滑运动等内容，是一本广泛适合于南、北方大学公共体育教学的教材。

《高职体育教程》以丰富的内容、新颖的结构、实用易懂的方式，在大量介绍各种运动项目的基本技能与健身手段的同时，让大学生充分地了解自己的个性特长与适应性，培养大学生的个性特点与兴趣爱好，为后继的个性化的选项课教学奠定基础，是培养大学生终身体育意识、兴趣、习惯与能力，形成个性化高校终身体育教育体系的组成部分。

## &lt;&lt;高职体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 理论篇第一章 体育与人的发展第一节 体育的产生和发展第二节 体育的功能第二章 职业与健康第一节 职业危害因素、职业损害第二节 职业性心理社会因素对健康的影响第三节 职业病与现代文明病第四节 不同职业者的身体锻炼第五节 职业实用身体训练第三章 体育锻炼、卫生、营养与健康第一节 体育与健康文明生活方式第二节 卫生与健康第三节 营养与健康第四章 运动损伤的预防与处理第一节 运动损伤的概述第二节 运动损伤的预防第三节 常见的运动损伤与处理中篇 实践篇第五章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 走第三节 跑第四节 跳跃第五节 投掷第六章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第七章 形体健美第一节 健美操第二节 形体训练第三节 健美运动第四节 瑜伽第五节 体育舞蹈第八章 传统体育第一节 武术第二节 跆拳道第三节 自卫防身术第九章 户外运动第一节 定向运动第二节 登山与攀岩第三节 远足第四节 漂流下篇 文化篇第十章 体育欣赏第一节 体育欣赏的方法第二节 不同类运动项目的欣赏第十一章 现代奥林匹克运动第一节 现代奥林匹克运动概述第二节 中国与奥林匹克运动第十二章 NBA第一节 NBA概述第二节 NBA风云人物第十三章 国际足联世界杯第一节 国际足联世界杯概述第二节 世界杯名人堂附录：《国家学生体质健康标准》参考文献

## 章节摘录

插图：职业有害因素对职业人群引起的健康损害称职业损害。

职业危害因素、个体、作用条件构成了职业病损害的三大原因。

随着社会的演进、文明的发展、科技的进步，人类已进入了知识经济时代，以知识经济为特征的有关疾病迅速显现出来。

知识经济的生产劳动方式是以脑力劳动为主，过重的脑力紧张负荷可能损害心脑血管系统、神经系统和内分泌系统，从而引起冠心病、高血压、心肌梗塞、糖尿病和癌症、精神和心理障碍等现代生活方式病。

物理、化学和生物性职业有害因素广泛存在，对人体健康损害明显，评价指标客观，已得到各级部门的相对重视。

非物理、化学、生物的职业性有害因素，统称为职业性心理社会因素。

职业性心理社会因素虽然存在也很广泛，但由于其对人体健康的影响不如物理、化学、生物因素明显，且评价暴露剂量和健康损伤的指标不易控制，所以至今未得到足够的重视。

一、职业性心理社会因素（一）特殊人群的职业性心理因素一些特殊职业人群承受着职业性心理社会因素的伤害。

如精神病科医务人员，经常受到精神病人的不良刺激；武警、公安、军人、司机等则时常受到生命安全威胁；演员、教师等承受超负荷的情绪及心理活动骤变等。

（二）职业性消极因素产生于工作场所的消极因素、悲观情绪是一种职业性心理社会因素。

消极因素主要是由同事间或部门间因关系不协调以及在资源配置上因公平、公正等方面的问题直接从自身产生，另外，来自工作环境中存在的非积极因素对自身情绪的影响。

不同职业人群可能接触不同的消极因素，超负荷地接触消极因素会影响自身情绪，直接引起心理健康问题，并间接地引起生理健康问题（三）职业紧张与职业应激职业紧张主要来自工作者自身与所承担工作之间的各种矛盾。

对白领层职业人群中提出的各种要求，如工作责任、工作难度的压力，完成任务的时间紧迫感，互相冲突、相互抵触等；工作者被动承受来自各方的支配，却得不到满意的劳动报酬；缺乏部门和上级的支持和理解，缺少接受教育与再教育的机会

<<高职体育教程>>

编辑推荐

《高职体育教程》是由高等教育出版社出版的。

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>