

<<体育健身>>

图书基本信息

书名：<<体育健身>>

13位ISBN编号：9787040298888

10位ISBN编号：7040298880

出版时间：2010-6

出版时间：尹大川、王继学、常景民 高等教育出版社 (2010-06出版)

作者：尹大川 等著

页数：252

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;体育健身&gt;&gt;

## 前言

伴随着我国经济的飞速发展，社会对职业技术类人才的需求也日益增大，我国高等职业教育呈现出了持续、健康、快速的发展势头。

如今，在我国的高等教育领域，无论是招生人数，还是院校数量，高职高专都已占据了半壁江山。体育教育作为一种重要的育人手段，在提高个体身心素质、培养团队合作精神、提升公共规则意识等诸多方面，均有着不可替代的作用。

对于步出校门即将走上工作岗位的职业院校学生来说，高职高专学校的体育教育，可能是他们一生中接受体育教育的最后时期，基于此，高职高专体育课程建设只有从专业建设转向内涵建设，才能更好地发挥学科优势，适时地在培养学生终身体育观、强化道德文化素养、造就高素质技能型人才方面作出应有的贡献。

本教材以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为编写的指导思想，结合近年来国内职业技术学院的办学要求和体育教学特点，广泛汲取了最新同类教材的精髓。

各章节均采用“情景导入”、“基本技术”、“规则介绍”、“欣赏提高”等模块化编写方式，力求做到知识化、趣味化，以提升学生的体育学习兴趣。

编委会认为，体育实践的具体方法和手段，更多的属于任课教师的运用范畴，同时也因为篇幅的限制，所以本教材对这方面内容涉及较少。

而是把编写的重点放在技术技能的规范性上，试图通过对既定教学方法步骤的弱化，来为学生营造创新的思维空间，从而体现教材的启发性。

本教材包括了体育理论和实践两方面的内容，涵盖了体育知识、身心健康、运动技能及社会参与等领域的内容。

第一章着重提高学生对体育与健康关系的认识、灌输正确的健康观念、增强运动的兴趣、养成自觉锻炼的习惯；第二章主要介绍体育学习和实践的生理知识、运动原理、客观规律以及伤病预防和急救措施。

按传统分类法将足球、篮球、排球归为“大球运动”章节；将乒乓球、羽毛球、网球归入“小球运动”一章；田径、游泳各自独立成章；武术、跆拳道、毽球、跳绳等组成“传统运动”章节；将健美操、器械体操、健美运动、瑜伽等归于“塑型运动”一章；滑行类以及时尚休闲、户外拓展等组成“户外休闲运动”章节。

参加本书编写的有：尹大川（北京电子科技职业学院）、刘军利（北京交通运输职业学院）（第一、二章）；常景民（北京农业职业学院）（第五、六章）；穆旭（首钢工学院）（第八、九章）；张宇（北京经济技术职业学院）（第七章）；王继学（北京电子科技职业学院）（附录）；于志培（天津工程职业技术学院）（第三章第一节）、杨青（北京电子科技职业学院）（第三章第二节）、龙明丽（北京电子科技职业学院）（第三章第三节）、伍严（北京电子科技职业学院）（第四章第一、二节）、杨金荣（北京电子科技职业学院）（第四章第三节）。

限于编者学识水平，疏漏不当之处在所难免，诚请阅者惠及指正，以便我们及时修正和不断提高。

## <<体育健身>>

### 内容概要

《体育健身·高职体育实践教程》可作为高职高专学校体育课程教材，也可供开设上述体育课程的相关学校参考。

体育课程是高职院校学生的必修课，本教材在公共体育课程教学计划内容的基础上，着重介绍了各运动项目的起源与发展、技战术要领、规则与裁判法、锻炼与欣赏价值等方面的知识。

增选了一些深受学生喜爱的如轮滑、街舞、跆拳道、瑜伽等时尚的项目内容，通过“生命在于运动”和“运动遵循科学”等九章，阐述了正确的体育意识、健康观念以及相关的运动原理、生理知识和客观规律。

各章节内容均以讲故事的形式导入，期望借此激发广大同学的阅读兴趣。

## <<体育健身>>

### 书籍目录

第一章 生命在于运动第一节 健康的自我评估第二节 树立正确的健康观念第三节 体育在职业教育中的功效第二章 遵循科学的运动第一节 科学引领下的运动健身第二节 体育锻炼需遵循的科学规律第三节 运动健身安全措施与急救常识第三章 大球项目运动第一节 足球第二节 篮球第三节 排球第四章 小球项目运动第一节 乒乓球第二节 羽毛球第三节 网球第五章 田径运动第一节 走、跑第二节 跳第三节 投掷第六章 游泳运动第一节 竞技游泳第二节 实用游泳第三节 游泳安全卫生知识第七章 传统项目运动第一节 初级长拳第二节 太极拳第三节 跆拳道第四节 其他传统健身项目第八章 塑形运动第一节 形体训练第二节 健美操第三节 竞技体操第四节 健美运动第五节 瑜伽第九章 户外休闲运动第一节 滑行类运动第二节 户外拓展运动第三节 时尚休闲运动附录一 一般球类比赛的组织及编排附录二 常用比赛场地的尺寸及画法

## &lt;&lt;体育健身&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：现代文明病是指那些虽然没有列入《职业病危害因素分类目录》，但从广义上讲，这些疾病都是和工作有关的常见疾病，覆盖人群广泛，有的病涉及一个行业，有的病涉及许多行业，可以看作是“现代生活中的职业病”，应该引起社会及从业人士的重视。

（二）追求健康的生活方式丰富多彩的现代生活，使我们不再恪守“日出而作，日落而息”的传统作息习惯，然而生命物质相互依存，共同构成的生物与环境的综合体系，即生命体的规律和习惯，却是人类在长期的进化过程中形成的，是不容违背的基因记忆，据说，人们日常生活方式对身体健康的影响远远超过了药物，如此看来，不良生活习惯和行为方式对人体健康的影响很大。

生活方式是多元的，不可也不应要求一致，但追求健康的生活方式，却应该成为我们每个人的理想，对于健康的生活方式大概有如下要求：1.不熬夜，睡眠充足，每天保持在7~8小时。

2.早餐有规律，不能对付，更不能不吃。

3.控制体重，少食多餐，不吃或少吃零食。

4.避免长时间看电视、上网等。

5.不吸烟、不酗酒、不滥用药物，养成良好的卫生习惯。

6.加强体育锻炼，做到长期化、规律化。

7.注意用脑和用眼卫生，每年坚持体检。

（三）现代生活离不开体育时至今日，体育已渗透到社会生活的方方面面，成为人类文明生活不可或缺的组成部分，在影响和塑造现代人的精神与身体方面发挥着越来越大的作用。

人类关于体育活动的记载丰富多彩.因为它与我们的生产生活密切相关，体育是人类以身体运动来表达社会文化现象的独特方式。

当代体育已经发展到一个相当高的水平，成为人类社会中一种很普遍的社会现象，其文化内涵甚至超过了经济、政治、教育、娱乐等单一的社会范畴，融合为人类共同承认、拥有和热爱的文化现象。

在信息化飞速发展的时代，不同文化背景下产生的体育项目成为全人类共同拥有的财富。

体育所创设的公平竞争、和平进步、团结有爱等价值标准和道德准则，得到了人类社会的广泛认同和普遍尊重，以奥运会为最高层次的竞技活动，已经成为全世界人民的共同节日。

当代体育与社会政治、经济、文化，1.2~Al"j的日常生活发生着越来越密切的联系，改变了越来越多人的生活，成为人们追求的一种生活方式。

可以说，人类社会不能没有体育，人类社会也离不开体育。

现代社会科技发展了、物质丰富了、人的寿命增长了、休息时间多了，但这一切并不能说明现代人的身体更健康了，相反，正是由于越来越舒适的生活，导致了人运动不足、机能退化，更由于飞速的工业化发展带来的环境污染，使人的健康遭受着严重的威胁。

据调查统计，健康、亚健康、不健康的人群比例，在世界各地的分布大致相同，均呈现两头小、中间大的橄榄形，就我国来看，目前有70%的人处于亚健康状态，15%的人处于疾病状态，只有15%的人处于健康状态。

其中，“白领阶层”是亚健康的主要人群，而企业管理者中有85%以上的人处于亚健康状态，心理问题是导致亚健康的重要原因。

<<体育健身>>

编辑推荐

《体育健身·高职体育实践教程》是全国高职高专教育“十一五”规划教材。

<<体育健身>>

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>