

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787109141179

10位ISBN编号：7109141179

出版时间：2009-8

出版时间：李春叶、马占胜 中国农业出版社 (2009-08出版)

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

《体育与健康》在《全国普通高等学校体育课程指导纲要》精神的指导下，以全面贯彻《国家学生体质健康标准》为导向，以培养学生体育锻炼能力、提高体育文化素养、培养终身体育锻炼意识、学会欣赏体育比赛项目、形成健康的生活方式和习惯为主要目的。

<<体育与健康>>

书籍目录

前言第一章 体育与健康第一节 体育运动第二节 体育的重要性及其功能第三节 体育运动对健康的作用
第二章 体育锻炼与卫生保健第一节 运动性疾病的防治第二节 运动性损伤及处置第三节 女大学生的运动与卫生保健第三章 体育锻炼的原则和方法第一节 体育锻炼的原则第二节 运动促进健康的基本方法
第四章 奥林匹克运动第一节 奥运会的历史与发展第二节 奥林匹克运动的思想体系第三节 中国与奥林匹克运动第五章 大球运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第六章 小球运动第一节 乒乓球第二节 羽毛球第三节 网球第七章 游泳运动第一节 游泳技术第二节 出发与转身第三节 安全与救护第八章 武术第一节 武术基本功第二节 二十四式太极拳第三节 散打第九章 休闲运动第一节 轮滑第二节 街舞第三节 跆拳道第十章 健美操第十一章 户外运动第一节 野外生存第二节 攀岩第三节 定向运动附录教育部国家体育总局关于实施《学生体质健康标准》的通知附件一《学生体质健康标准》附件二《学生体质健康标准实施办法》主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.培养人们竞争、团结、协作的社会意识竞赛是体育运动的一个最显著的特征。

体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。

没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神，在体育竞赛中不可能取得胜利。

人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。

体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友的团结协作，才可能达到目的。

4.丰富社会文化生活，提高人们的生活质量人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心、丰富文化生活。

世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。

各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活质量。

它改变和改善着当今人们的生活质量和生活方式。

5.激发爱国热情，振奋民族精神体育运动不受国界和地理区域的限制，没有种族、语言障碍，因而具有广泛的全民性、国际性，且极富有竞争性和对抗性。

进入近代社会以来，体育运动在激发人们的爱国热情、振奋民族精神方面发挥着积极的教育作用。

国际运动场上的体育竞赛已成为展示一个国家和民族的兴衰和精神风貌的象征，渗透到国家的政治、经济、科学文化和人民群众的生活之中，在国际赛场上运动员取得的每一个胜利、每块奖牌、每一次国歌的响起和国旗的升起，都可以激发荣誉感，鼓舞上进心，它激励着本国人民的民族自尊心、自信心、自豪感和荣誉感，焕发起人们的爱国热情和革命精神。

这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。

6.体育的交流功能在体育运动过程中，能增强人与人之间的交流和交往，是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。

通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间的相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。

国际间的体育交往，还能够促进国与国之间、不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。

7.体育的经济功能体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一定物质消费的基础上进行的，必然要消耗一定的人力、物力和财力。

因此，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生，体育服务等社会行业就必然会出现。

特别是在现代社会，体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业，在社会经济生活中发挥着越来越大的作用，这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》是21世纪农业部高职高专规划教材之一。

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>