

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787109145597

10位ISBN编号：710914559X

出版时间：2010-6

出版时间：王义、江平 中国农业出版社 (2010-06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》可作为高职院校公共体育基础课教材。

随着我国高等职业教育和体育教学改革的不断发展，更新教学内容、编写适合高职高专体育课程教学特点的教材是高职院校体育课程建设与发展的需要。

本教材共17章，主要内容包括体育与健康、生活与健康、体育锻炼与自我评价、奥林匹克运动、体育欣赏、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、棋类、户外运动和其他运动项目简介等。

<<体育与健康>>

书籍目录

前言第一章 体育与健康第一节 体育的含义第二节 体育的功能第三节 现代社会对体育的需求第四节 体育与健康的关系第五节 体育对人生理健康的作用第六节 体育对人心理健康的作用思考题第二章 生活与健康第一节 生活方式与健康第二节 生活环境与健康第三节 合理营养与健康思考题第三章 体育锻炼与自我评价第一节 体育锻炼的原则和方法第二节 体育锻炼计划的制订第三节 体育锻炼效果的检查与评价思考题第四章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动第二节 奥林匹克精神和象征第三节 奥林匹克运动与中国思考题第五章 体育欣赏第一节 体育欣赏的意义第二节 体育欣赏的内容和方法第三节 对不同运动项目的欣赏思考题第六章 篮球第一节 概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球竞赛规则简介思考题第七章 排球第一节 概述第二节 排球的基本技术第三节 排球的基本战术第四节 排球竞赛规则简介第五节 软式排球思考题第八章 足球第一节 概述第二节 足球的基本技术第三节 足球的基本战术第四节 足球竞赛规则简介思考题第九章 乒乓球第一节 概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球运动基本规则思考题第十章 羽毛球第一节 概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球竞赛规则简介思考题第十一章 网球第一节 概述第二节 网球的基本技术第三节 网球的基本战术第四节 网球竞赛规则简介思考题第十二章 武术第一节 概述第二节 武术基本功第三节 武术套路思考题第十三章 游泳第一节 概述第二节 熟悉水性第三节 蛙泳第四节 爬泳第五节 出发第六节 蛙泳、爬泳的转身第七节 水上救护与安全思考题第十四章 健美操第一节 概述第二节 健美操的基本动作思考题第十五章 棋类第一节 中国象棋第二节 国际象棋第三节 围棋思考题第十六章 户外运动第一节 登山运动第二节 攀岩运动第三节 野外生存第四节 定向运动思考题第十七章 其他运动项目简介思考题附录附录一 教育部国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知附录二 《国家学生体质健康标准》附录三 大学男生体质健康身高标准体重对照表附录四 大学女生体质健康身高标准体重对照表附录五 《国家学生体质健康标准》实施办法附录六 国家学生体质健康标准登记卡（大学样表）附录七 免予执行《国家学生体质健康标准》申请表（样表）主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：从而也决定了体育在教育中的地位。

因此，无论以后的社会发生怎样的变化，根据人类掌握生活必备技能和发展体能的需要，学校体育始终在履行其原始职责的同时，还通过动态教育的优势发挥它在促进健康、培养意识和完善人格方面所具有的教育作用。

（一）教育的组成部分我国在夏、商、西周就已经出现独立的教育机构，《孟子·滕文公上》记载的“夏日校，殷日序，周日庠，学则三代共之。

”说明夏、商、西周各代有了不同名称的学校。

“序者，射也”（《孟子·滕文公上》）是夏、商学校体育教育的内容，西周的教育内容中的六艺即“礼、乐、射、御、书、数”，（《周礼·地官·大司徒》）其中乐、射、御是学校体育。

这可算是我国古代最早的学校体育。

近代学校体育则从19世纪末由欧美传入。

自1901年正式废除科举制之后，按《癸卯学制》规定，官办高等学堂开设“体操科”，每周3h，主要内容是普通体操和兵式体操。

自新中国成立以来，根据德、智、体全面发展的教育方针，学校体育一直是各类学校教育的重要组成部分。

（二）体育教育观念1.结合健康教育根据社会变革对完善人体的要求，强调应彻底转变体育价值观念，树立“健康第一”的指导思想，让学校体育更多关注健康教育所要达到的宗旨，主张通过体育与健康教育的有机结合，解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题。

2.推行素质教育根据全面提高学生综合素质的要求，强调应在全面发展身体的同时，让学校体育更多关注个性发展与健康人格的培养，充分利用体育鲜明的动态特征，以及在表现竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值，为有效协调体能发展与品德之间的关系，挖掘人类赖以生存的体力潜能，以及培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力。

3.体现终身教育养成运动习惯，将受益于终生，故学校在强调注重能力的基础上，让体育体现终身教育的思想，遵循个人接受教育的方式与自身相结合的原则，通过发展个性和培养兴趣，为解决个人意志与教育之间的矛盾服务。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》是全国高等职业教育“十二五”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>