第一图书网, tushu007.com

# <<体育与健康>>

## 图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787117058490

10位ISBN编号：7117058498

出版时间：2003-1

出版时间：人民卫生

作者：成明祥 编

页数：242

字数：379000

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



## 内容概要

本教材是全国高等职业技术教育卫生部规划教材，供全国医学高职院校的学生使用，中专或成人高校学生也可选用。
全书分十章，包括体育与健康两个主题，融理论与实践为一体，具有以下特点：　　1.贯彻健康第一的指导思想。
健康是人类永恒的主题，体育是增进健康的重要手段之一。
　　2.突出专业性。
体育和医学的目的都是提高人的健康水平，　　3.能力培养为主线。
以能力为本，增强学生就业竞争力以及社会适应能力，是高职教育的特点。
　　4.注重可读性。
体育与健康课程教学的特殊性使得教学用书基本上供学生课下自学，因此教材的可读性就显得至关重要。

# <<体育与健康>>

## 书籍目录

第一章 体育基础知识 第一节 体育概述 一、什么是体育 二、体育的产生和发展趋势 三、体育的作用 第二节 高职医学院校体育与健康 一、高职医学院校体育与健康的目的和任务 二、高职医学院校体育的组织形式 三、学校体育与终身体育 第三节 科学从事体育锻炼 一、体育锻炼的原则和方法 二、锻炼计划和运动处方的制定 三、体育锻炼中的医学监督 第四节 学生体质健康标准 一、学生体质健康评价概述 二、《学生体质健康标准》的测试项目 三、《学生体质健康标准》的测试方法 四、学生体质健康评分标准第二章 健康基础知识 第一节 健康概述 一、什么是健康 二、影响健康的因素 三、健康的维护 四、健康的自我评价 第二节 亚健康 一、什么是亚健康 二、亚健康的预防第三章 体育、卫生、职业与健康 第一节 体育与健康 一、体育对身体健康的促进作用 二、体育对心理健康的促进作用 三、体育对人们社会适应能力的促进作用 第二节 卫生与健康 一、卫生对健康的促进作用 二、一般卫生知识 第三节 职业与健康 一、医学生未来职业对健康的特殊要求 二、做一名健康的医学生第四章 田径 第一节 田径运动概述 一、田径运动基本知识 二、田径运动对健康的促进作用 第二节 跑 一、短跑 二、接力跑 三、中长跑 第三节 跳跃 一、跳高 二、跳远 三、三级跳远 第四节 投掷 一、推铅球 二、掷标枪第五章 体操 第一节 体操运动概述 一、体操运动基本知识 二、体操运动对健康的促进作用 第二节 竞技体操 一、技巧 二、支撑跳跃 三、单杠 四、双杠第六章 医疗保健体育 第一节 医疗保健体育概述 一、医疗保健体育基本知识 二、医疗保健体育对健康的促进作用 第二节 医疗体操 一、肩关节周围炎的医疗体操 二、颈椎病的医疗体操 三、扁平足矫正体操 四、痛经防治体操 第三节 传统保健体育 一、简化太极拳 二、练功十八法 三、舒心平血功 四、保健按摩第七章 形体健美与体育舞蹈 第一节 形体健美概述 一、形体健美基本知识 二、形体健美对健康的促进作用 第二节 形体健美 一、形体健美基本素质练习 二、形体健美形态控制练习 第三节 体育舞蹈概述 一、体育舞蹈基本知识 二、体育舞蹈对健康的促进作用 三、交谊舞第八章 球类 第一节 球类运动概述 一、球类运动基本知识 二、球类运动对健康的促进作用 第二节 篮球 一、篮球基本技术 二、篮球基本战术 第三节 排球 一、排球基本技术 二、排球基本战术 第四节 足球 一、足球基本技术 二、足球基本战术 第五节 乒乓球 一、乒乓球基本技术 二、乒乓球基本战术 第六节 羽毛球 一、羽毛球基本技术 二、羽毛球基本战术第九章 游泳与滑冰 第一节 游泳运动概述 一、游泳运动基本知识 二、游泳运动对健康的促进作用 第二节 竞技游泳 一、熟悉水性 二、蛙泳 三、自由泳 第三节 水上救护 一、自我保护和自救 二、直接救护 第四节 滑冰运动概述 一、滑冰运动基本知识 二、滑冰运动对健康的促进作用 第五节 速度滑冰 一、直道滑行 二、冰上停止法 三、弯道滑行第十章 休闲体育与体育欣赏 第一节 休闲体育 一、休闲体育对健康的促进作用 二、休闲体育项目介绍 第二节 体育欣赏 一、体育欣赏对健康的促进作用 二、怎样欣赏体育竞赛

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