

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787121111617

10位ISBN编号：7121111616

出版时间：2010-8

出版时间：电子工业出版社

作者：赵海波 主编

页数：262

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>>

前言

进入21世纪,《中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确提出了“健康体魄是学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”以及“加强学生的心理健康教育”等重要措施;特别是国家教育部、体育总局又颁布了《国家学生体质健康标准》,为我国的学校体育课程建设指出了改革和发展方向,标志着学校体育课程将步入更加规范化的发展阶段。

也为本教材的编写奠定了理论基础。

本书所选用的参考资料,主要是全国高等职业学校体育教学大纲,特别是全国高等学校公共体育教学大纲中规定的理论和实践部分的基本内容。

为满足全国高等职业学校学生自身发展和适应社会发展的需要,借鉴了国内外高等职业学校体育课程建设和教学改革方面的成功经验,更新观念,开阔视野,既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化,又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的最新成果。

学校体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活教育与体育技能教育于身体活动,并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

本教材的编写突出以下特征。

第一,根据“素质教育”对身心健康发展的要求,纠正过去片面追求“生物效应”的倾向,在注重健康体魄与人格培养的同时,强调按个人条件与个性特点,充分调动学生的主观意识,使学生能够积极主动地参加体育锻炼。

第二,坚持“健康第一”的指导思想,根据现代科学健康三维观,重视学生的身心全面发展,提出了人的身体健康素质的教学理论和教学方法。

注重学生的体育意识和体育能力的培养,并把心理健康的常识以及常见疾病的预防、急救知识同体育教学结合起来,使教材更具知识性、趣味性和娱乐性。

第三,坚持“终身体育”的思想,针对体育项目及相应的动作特点,设计安排了相当数量的练习方法和教学技巧。

既有教师在教学中可参考的价值,又能使学生在休闲时将本教材当作一般性的科普读物,也能为其他科目的教师在了解学生生理、心理特点,进行心理健康教育时提供参考。

第四,将健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性和世界性结合起来。

拓宽了对体育功能和表现形式的认识,从而提升了体育的价值和品位。

加深了体育文化的内容,为学生提供了较大的选择空间,考虑了主动适应学生个性发展的需要,也考虑了主动适应社会发展的需要。

弘扬了我国民族传统体育文化,也吸取了世界先进体育文化,体现时代性、民族性和中国特色。

<<体育与健康>>

内容概要

本书以普通高职学校学生为授课对象，按照运动技能学习的基本规律和各运动项目的基本特点，突出简单实用的编写风格，以“健康第一”的指导思想，并结合高职高专院校的教学实际情况编写的，并融合了现代体育与健康课程最新的教育理论。

内容包括对体育的概述、高职学校体育、体育的生理、心理科学基础、体育锻炼，卫生与健康、田径、体操、球类、武术、游泳等。

本书可作为高职学校体育教师从事教学工作的教材，也可作为高职学生课外锻炼的参考读物；是广大高职学校体育教师和学生的良师益友。

<<体育与健康>>

书籍目录

- 第一章 体育概论 第一节 体育的概念和组成 一、体育的概念 二、体育的组成 第二节 体育与人类社会 一、体育与生存需要 二、体育与社会需要 第三节 体育的功能 一、体育的健身功能 二、体育的教育功能 三、体育的娱乐功能 四、体育的军事功能 五、体育的经济功能 六、体育的政治功能 第四节 中国体育的形成和发展 第二章 高职体育 第一节 高职学校体育的地位和目的 一、高职学校体育的地位 二、高职学校体育的目的 第二节 高职学生生理、心理的主要特点 一、生理发展特点 二、心理发展特点 第三节 高职学校体育的组织形式 一、体育课程 二、课外体育锻炼 三、课余体育训练 四、体育运动竞赛 第四节 《国家学生体质健康标准》 一、实施《国家学生体质健康标准》的意义 二、《国家学生体质健康标准》的内容 三、《国家学生体质健康标准》的实施办法 第三章 体育的生理、心理科学基础 第一节 人体运动的肌肉工作 一、肌肉概貌 二、影响肌肉收缩力量的因素 三、肌纤维类型与运动 四、肌肉延迟性疼痛 五、肌肉延迟性疼痛的对策 第二节 人体运动的能源 一、人体运动时能量供应 二、运动时能源物质的消耗与补充 三、运动后能量物质的恢复 第三节 人体运动的氧供应 一、氧运输系统概貌 二、氧运输系统功能的重要标志——最大摄氧量 第四节 人体运动的生理调控 一、人体生理机能的调节 二、生理机能调节的控制 第五节 运动性疲劳的产生与消除 一、运动性疲劳的生理本质 二、运动中推迟疲劳出现的因素 三、加速消除疲劳的对策 第六节 体育的心理学基础 一、体育活动人的自我完善 二、体育活动与心理健康 三、体育活动人的社会互动 四、体育活动人的心理特征 第四章 体育锻炼 第一节 体育锻炼的作用和特点 一、体育锻炼的作用 二、体育锻炼的特点 三、体育锻炼与体育教学、运动训练的区别 第二节 体育锻炼的原则 一、自觉积极性原则 二、适宜负荷、循序渐进原则 三、持之以恒原则 四、全面锻炼原则 第三节 体育锻炼的内容 一、体育锻炼的内容 二、体育锻炼内容的选择 第四节 体育锻炼的方法 一、运动处方及个人锻炼计划 二、发展身体素质的方法 三、自然力锻炼的方法 第五节 体质测定及评价 一、体质测定及评价的意义 二、体质测定的内容和方法 三、体质评定 第五章 卫生与健康 第一节 生活卫生 第二节 心理卫生 一、身体运动前必须保持良好的心理状态 二、身体运动时要心地宽畅和情绪稳定 三、运动结束后要保持心情愉快 第三节 环境卫生 一、自然环境 二、室内环境 第四节 运动卫生 一、体育锻炼的卫生 二、运动场地和器材卫生 三、运动衣着卫生要求 四、女子运动卫生 第五节 自我医务监督的意义和内容 一、自我医务监督的意义 二、自我医务监督的内容及方法 第六节 运动中常见的生理反应及处理 一、肌肉酸痛 二、运动中腹痛 三、运动性贫血 四、运动性晕厥 五、肌肉痉挛 六、极点和第二次呼吸 七、运动中暑 第七节 运动损伤的预防和处置 一、运动损伤的原因 二、运动损伤的预防 三、常见运动损伤的处置 四、急救 第六章 田径 第一节 田径比赛规则 一、径赛规则 二、田赛规则 三、全能项目比赛规则 四、判定名次 第二节 快速跑 第三节 耐久跑 第四节 接力跑 第五节 跨栏跑 第六节 跳高 一、跨越式跳高 二、背越式跳高 第七节 跳远 第八节 三级跳远 第九节 铅球 第七章 体操 第一节 体操 一、技巧 二、支撑跳跃 三、单杠 四、双杠 第二节 艺术体操 一、艺术体操基本动作 二、艺术体操组合动作 第三节 健美操 一、健美操基本动作 二、健美操基本步伐及组合动作 三、健美操跳跃组合动作 四、健美操成套动作 第八章 球类 第一节 篮球 一、篮球竞赛规则 二、移动 三、传接球 四、运球 五、投篮 六、抢球和打球 七、抢篮板球 八、“二攻一” 九、“一防二” 十、“三攻二” 十一、“二防三” 十二、半场人盯人防守 十三、全场人盯人防守 第二节 排球 一、《排球竞赛规则》 二、准备姿势和移动 三、发球 四、双手上手传球 五、双手下手垫球 六、扣球 七、拦网 八、接发球站位 九、“中一二”和“边一二”进攻战术 十、“插上” 十一、防守阵型 十二、双人拦网 第三节 足球 一、《足球竞赛规则》 二、踢球 三、停球 四、运球 五、顶球 六、抢截 七、掷界外球 八、射门 九、守门员技术 十、“二过一” 第四节 乒乓球 一、《乒乓球竞赛规则》 二、基本技术 第五节 羽毛

<<体育与健康>>

球 一、羽毛球运动的特点 二、羽毛球比赛规则 三、羽毛球技术要领 第六节 网球
一、网球基本规则 二、网球基本技术第九章 武术 第一节 基本功和基本动作 一、拳术基
基本功和基本动作 二、剑术基本功和基本动作 第二节 套路 一、五步拳 二、少年拳第二
套 三、简化二十四式太极拳 四、初级剑术第十章 游泳 第一节 游泳概述 一、概述
二、游泳教学的目标、内容和要求 三、游泳的教学内容与教法 四、熟悉水性的教学方法和
教学建议 第二节 蛙泳的教学方法和建议 第三节 自由泳的教学方法和建议

章节摘录

插图：广义：指体育运动，包含体育教育、竞技运动、身体锻炼。

是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

它是社会文化的一部分，其发展受社会政治和经济的制约，并为社会的政治和经济服务。

狭义：身体的教育。

是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人的一个重要方面。

狭义的体育是广义体育的一部分。

二、体育的组成（一）学校体育在教育改革中，党中央对教育和体育问题发出了两个文件。

其中一个是关于教育体制改革的决定的文件，指出我国教育体制改革的目的是提高民族素质，培养德、智、体、美、劳全面发展的现代化人才。

要求重点抓好学校体育工作，在全面教育的思想下，学校体育是全面教育不可缺少的组成部分。

马克思也特别对青年一代指出：第一，智育；第二，体育，即是传授学校体育和军事训练——第三，技术教育，是要使儿童和少年了解生产的过程的基本原理，同时使他们获得运用所生产的工具的技能

。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》由电子工业出版社出版。

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>