

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787122030252

10位ISBN编号：7122030253

出版时间：2008-7

出版时间：陈广旭、周利明 化学工业出版社 (2008-07出版)

作者：陈广旭，周利明 主编

页数：232

字数：373000

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

本书是高职高专院校体育课教材。

是根据高职高专教育的培养目标和教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》、2007年国务院颁发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》以及“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。

内容包括学校体育、健康教育、学校体育与健康、奥林匹克运动、运动过程中的生理反应及其预防、运动过程中的安全与急救、体育欣赏、田径运动、体操运动、球类运动、游泳运动、体育舞蹈、健美运动和健美操、滑冰与轮滑、武术运动、娱乐健身等，共16章。

本书可作为高职高专院校体育课教材，亦可供有关项目辅导班教师及学生参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 学校体育 第一节 现代体育 第二节 现代体育与学校体育 第三节 《国家学生体质健康标准》测试
第二章 健康教育 第一节 健康的概念 第二节 影响健康的因素 第三节 学校健康教育
第三章 学校体育与健康 第一节 学校体育与健康的关系 第二节 体育对人体健康的作用
第四章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动概述 第二节 国际奥林匹克委员会 第三节 国际单项体育联合会 第四节 国家奥林匹克委员会 第五节 奥林匹克简史 第六节 奥林匹克与中国体育
第五章 运动过程中的生理反应及其预防 第一节 过度紧张与低血糖症 第二节 运动性贫血与血尿 第三节 极点和第二次呼吸 第四节 肌肉痉挛与运动中腹痛 第五节 运动性肌肉酸痛 第六节 运动处方
第六章 运动过程中的安全与急救 第一节 运动过程中的安全措施 第二节 运动过程中的急救方法
第七章 体育欣赏 第一节 体育欣赏的意义 第二节 怎样进行体育欣赏
第八章 田径运动 第一节 概述 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷
第九章 体操运动 第一节 概述 第二节 体操运动基本技术 第三节 艺术体操
第十章 球类运动 第一节 篮球 第二节 排球 第三节 足球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球
第十一章 游泳运动 第一节 概述 第二节 游泳的基本技术 第三节 游泳的注意事项
第十二章 体育舞蹈 第一节 概述 第二节 体育舞蹈的基本知识 第三节 体育舞蹈常见舞种的基本步法练习
第十三章 健美运动和健美操 第一节 概述 第二节 健美运动基础训练与规则 第三节 健美操基础训练与规则
第十四章 滑冰与轮滑 第一节 滑冰 第二节 轮滑
第十五章 武术运动 第一节 概述 第二节 武术的基本功 第三节 初级拳 第四节 实用攻防技术 第五节 武术比赛规则简介
第十六章 娱乐健身 第一节 台球 第二节 保龄球 第三节 毽球 第四节 登山运动 第五节 定向运动参考文献

<<体育与健康>>

章节摘录

第一章 学校体育 第一节 现代体育 体育作为一种人类社会活动,早已存在。在中国“体育”一词是舶来品,是由西方国家传入的。

据世界体育史记载,“体育”一词最早是于1760年在法国报刊上用来论述儿童身体健康教育而出现的。

体育一词的使用在中国是19世纪末、20世纪初的事。

基督教青年在中国宣传“西洋体育”时,才出现体育一词。

经过一个体操与体育并用的时期,到了1923年才在《中小学课堂纲要草案》中,把“体操科”改为“体育课”,并被广泛应用。

体育这一术语在最初传入中国时,指的就是身体教育。

由于当时中国还很少有竞技运动和其他群众性的体育活动。

体育(广义的亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质,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。

它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会政治和经济的制约,也为一定的社会政治和经济服务。

二、体育的基本属性 随着社会进步和生产的发展,人们需要层次的提高,特别是近年来体育科学的发展,体育自身的特征及其与其他各种社会现象之间关系的规律不断被揭示出来,体育的基本属性也在不断地被认识、被开发。

研究体育的基本属性,可以使人们进一步加深对体育的理解,认识体育对社会、对人民生活的重要价值,从而使体育的基本属性得到充分的发挥。

体育是由多目标、多功能、多种成分构成的复杂的社会现象。

它既有自然属性又有社会属性,总体上它是一种社会现象。

因此,它具有社会现象的一般属性,与人类社会发展的历史相联系,并与其他社会现象紧密相连、相互制约。

另外,它又具有自然属性,如体育中的一些生物学、生理学现象,动作技术与方法等。

它既可以为社会各阶级所通用,又与社会发展的不同阶段保持相对独立性。

体育的双重属性对社会产生双重的影响和作用。

因此诸如“身体的教育”、“体质的教育”、“健康的教育”……之类词语表达的体育,只反映了它的自然属性而忽略了它的社会属性。

有人将体育功能归纳为:增强体质、健全身心、提高机体的适应能力、延年益寿、娱乐身心、陶冶情操、锻炼意志等。

实际上,这是体育的部分属性,确切地说是运动功能。

身体运动知识对个人产生积极作用,而体育则是对整个社会都产生影响。

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>