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：9787122062833

10位ISBN编号：712206283X

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业出版社

作者：王振金，梁学军　主编

页数：254

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

前言

步入21世纪，职业教育越来越受到重视，国家对高职院校的投入也不断加大。
高职在校生作为未来高技能技术人才，身心健康越来越受到关注。
体育作为促进学生身心健康的重要手段，为学校培养出合格的人才，发挥了重要作用。
本书以改革、实践、探索为思路，根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求，遵循“健康第一”的指导思想，以加强体育课程建设，提高体育教育教学质量为前提，体现增强大学生体育意识，奠定终身体育锻炼思想为导向，根据体育教育教学特点，力求以运动技术为主线，主张体育教育与健康教育相结合，充分体现体育的多功能特征，切实提高高职体育课程在培养新世纪高技能技术人才方面的整体效益。
本书为满足大学生身心发展和适应社会发展的需要，借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验，更新观念，树立良好的体育健身新观念。
既注重体育健身技能的培养，又注重吸取现代体育健身、健美理论与实践的新成果。
同时又对运动项目进行了精选和重组，增强了教材的选择性和时代性，有利于大学生体育观念的形成，重在培养大学生独立思考、分析和解决问题的能力。
教材简明扼要，通俗易懂，同时又具有较强的可操作性、灵活性和实用性，便于学生掌握和运用，愿此书能成为每位学生学习体育与健康理论知识和进行锻炼实践的良师益友。
本书由王振金、梁学军任主编，于海军、张洪波、牛春燕、潘倩任副主编。
本书编写分工为：牛春燕编写第一章，梁学军编写第二章，王振金编写第三章、第五章第四节，张浩、魏东、王锋编写第四章第一节，来森编写第四章第二节，陈晓东编写第四章第三节、第六节，王文、边洪明编写第四章第四节，李兴忠编写第四章第五节，冯香红编写第五章第一、二节，于海军、张洪波编写第五章第三节，司宇宁编写第六章，刘建、潘倩编写第七章，徐莉编写第八章，康义蒙编写第九章。
尽管我们在编写过程中作了很大努力，但由于水平有限，难免会有不妥之处，恳请广大师生与同行批评指正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书遵循“健康第一”“面向全体学生实施素质教育”的教育指导思想，试图建立以增进健康、更新观念、提高能力、培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯，逐步养成学生终身体育锻炼意识为主线的新教材体系。
本书根据全国普通高等学校体育教学大纲要求，以图文并茂的形式，介绍了终身体育与高校体育的关系，大学生科学体育锻炼方法，体育锻炼效果的检查与评定，运动损伤的预防及处理，现代体育的基本锻炼方法和基本理论，同时增加了素质拓展内容等。
　本教材适合于高职高专学生，也可供体育爱好者参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章　终身体育与高校体育　　第一节　体育概念　　一、体育的广义概念　　二、体育的狭义概念　　三、竞技运动　　四、学校体育　　五、娱乐体育　　六、大众体育　　七、医疗体育　　八、体育的本质及特点　　第二节　终身体育　　一、终身体育的概念　　二、现代终身体育的几种观点　　三、终身体育的基本思想　　第三节　终身体育原则、内容与方法　　一、终身体育原则　　二、终身体育内容　　三、终身体育的方法　　第四节　大学生体育在终身体育中的作用　　一、打好身体基础　　二、掌握体育的知识、技能，学会自主的学习、锻炼　　三、培养兴趣、爱好，养成锻炼习惯　　四、培养自我体育意识　第二章　大学生科学体育锻炼方法　　第一节　高职大学生的生理及心理特点　　一、高职大学生生理特点　　二、高职大学生心理特点　　第二节　体育锻炼对高职学生身心健康的影响　　第三节　高职学生体育锻炼的内容及方法选择　　一、体育锻炼的内容　　二、体育锻炼的方法　　第四节　体育锻炼效果的检查与评定　　一、意义和作用　　二、体育锻炼效果检查评定的要求　　三、体育锻炼效果检查与评定的内容与方法　　四、锻炼效果的评价标准和方法　　第五节　运动损伤　　一、如何预防运动损伤的发生　　二、常见开放性软组织损伤　　三、闭合性软组织损伤　　四、肌肉拉伤　　五、急性腰扭伤　　六、手腕损伤　　七、踝关节　扭伤　　八、运动及日常生活中的现场急救　　九、运动性疾病的处置　　第三章　田径　　第一节　短距离跑　　一、起跑　　二、起跑后的加速跑　　三、途中跑　　四、终点跑　　五、弯道起跑和起跑后的加速度　　六、弯道跑　　七、短跑的练习手段和方法　　第二节　中长跑　　一、起跑　　二、起跑后的加速跑　　三、途中跑　　四、终点冲刺跑　　五、中长跑的呼吸　　六、中长跑的练习方法　　……第四章　球类运动　　第五章　武术　　第六章　形体训练与健美操　　第七章　健美与体育舞蹈　　第八章　游泳　　第九章　素质拓展训练　　参考文献

章节摘录

插图：第一章 终身体育与高校体育第一节　体育概念《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》中指出：实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生创新精神和实践能力为重点，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体、美等全面发展的社会。
主义事业建设者和接班人。
在《面向21世纪教育振兴行动计划》中明确提出，要全面推进素质教育，体育是实施素质教育的重要组成部分，提高学生身心健康水平，培养一代新人，已成为教育改革和发展的必然要求，而我们高校体育教育也必然要走上素质教育之路。
体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。
我国现代体育由大众体育（群众体育、社会体育）、竞技体育、学校体育三方面所组成。
体育的概念有广义和狭义之分。

编辑推荐

《体育与健康》是由化学工业出版社出版的。

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