第一图书网, tushu007.com

<<新编高职高专体育与健康实用教程>>

图书基本信息

书名：<<新编高职高专体育与健康实用教程>>

13位ISBN编号：9787302152552

10位ISBN编号：7302152551

出版时间：2007-8

出版时间：清华大学出版社

作者：邱团，伍建军，黄勇标　主编

页数：242

字数：357000

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

内容概要

本书分为三篇:体育基础理论篇、体育基本技术篇、民族传统体育篇，共14章。
基础理论篇介绍了体育运动与身心健康的关系、校园体育文化、2008年奥运会以及基层体育竞赛的组织与编排；基本技术篇介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操和体育舞蹈等项目的基本技术及比赛规则；民族传统体育篇除了介绍武术、散打和跆拳道之外，特别介绍了广西区及地方特色的体育项目，如珍珠球运动、抢花炮运动、板鞋运动、竹竿舞运动、毽球运动、跳绳运动等。

本书适合作为高职高专院校体育与健康的教材，也可作为喜爱运动及健身的人群学习参考。

书籍目录

第一篇　体育基础理论　第一章　学校体育概述　　第一节　体育运动的概念与功能　　一、体育的分类　　二、体育的功能　　第二节　高职高专学校体育的目标任务　　一、基本目标　　二、发展目标　　第三节　科学锻炼身体的原则和方法　　一、体育锻炼的原则　　二、体育卫生常识　　三、选择适宜的运动项目与时间　　四、走出身体锻炼的误区　第二章　体育锻炼与身心健康　　第一节　健康概述　　第二节　体育锻炼与生理健康　　一、体育锻炼对运动系统的影响　　二、体育锻炼对心血管系统的影响　　三、体育锻炼对呼吸系统的影响　　四、体育锻炼对消化系统的影响　　五、体育锻炼对神经系统的影响　　第三节　体育锻炼与心理健康　　一、大学生心理健康标准　　二、体育锻炼对心理健康的影响　　第四节　运动创伤的预防和简单处理方法　　一、运动中常见的生理反应　　二、运动损伤的预防　　三、常见运动创伤的简单处理方法　　第五节　《国家学生体质健康标准》的实施　　一、教体艺【2007】8号文件（教育部、国家体育总局）　　二、《国家学生体质健康标准》部分项目测试方法　　三、《国家学生体质健康标准》部分内容及解说　　四、《国家学生体质健康标准》大学类评分表　第三章　学校体育运动与奥林匹克运动　　第一节　学校体育运动　　一、体育课　　二、课余体育活动　　三、现代体育课程的发展趋势　　第二节　奥林匹克运动　　一、奥林匹克运动历史　　二、2008年北京奥运会　第四章　小型体育竞赛的组织与编排　　第一节　小型体育竞赛的组织　　第二节　球类竞赛编排　　一、几种常用的编排方法　　二、计分和评定名次的一般方法第二篇　体育基本技术　第五章　田径　　第一节　田径运动概述　　第二节　奔跑　　一、短跑　　二、接力跑　　三、跨栏跑　　四、中长跑　　第三节　跳跃　　一、跳远　　二、跳高　　第四节　投掷　　一、推铅球　　二、掷标枪　　三、掷铁饼　　第五节　田径规则简介　　一、径赛项目的有关规则　　二、田赛项目的有关规则　第六章　篮球　第七章　足球　第八章　排球　第九章　乒乓球、羽毛球、网球　第十章　游泳　第十一章　健美操与拉拉队　第十二章　体育舞蹈第三篇　民族传统体育　第十三章　武术套路、散打、跆拳道　第十四章　广西民族传统体育运动参考文献

章节摘录

第一篇　体育基础理论第二章　体育锻炼与身心健康经常进行合理的体育锻炼，除了学习和掌握体育技能、技巧外，还能够提高人体各器官的机能，使身体各器官适应自然和环境变化，有益于身体健康。
第一节　健康概述关于健康的含义，世界卫生组织（WHO）1948年首先提出了“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”。
1979年，世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。
”1989年，世界卫生组织将健康重新定义为“躯体健康（physical health）、心理健康（psychological health）、社会适应健康（good social adaptation）和道德健康（ethical health）。
”一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全健康的人。
这个定义更加全面和科学，因为它不仅对人类健康状态作出准确的判断，而且对人类健康的内涵表述得更加深刻。
（1）躯体健康（生理健康）是指躯体结构和功能正常，具有生活自理能力。
（2）心理健康是指个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好状态，以适应外界的变化。
（3）社会适应健康主要指人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色及在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换与人际关系等方面的适应。
社会适应健康也是健康的最高境界。
缺乏角色意识、发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

编辑推荐

《新编高职高专体育与健康实用教程》特色：（1）实用易行。
教材在内容编排上，针对体育项目或动作特点，有相当数量的练习方法。
通过这些练习方法不仅能够有针对性地解决技术动作难点,提高运动能力水平,而且娱乐性较强，有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点，寓教于乐。
（2）图文并茂。
体育运动项目技术动作、战术打法大多较为复杂，单以语言表达难以详尽其要义，《新编高职高专体育与健康实用教程》选配大量技术动作分解图，图文并茂，以图代文，以图解文，形象直观。
（3）难易适度。
本教材内容详略得当，重点介绍那些简单易学的技术动作，使读者能很快掌握项目基本技术，组织训练、比赛。
由易而难，由浅而深，增强学生对项目的兴趣。
（4）地方特色。
根据广西区体育特点，特别编写了广西区的特色项目，如珍珠球运动、抢花炮运动、竹竿舞运动、跳绳运动、毽球运动、板鞋运动等。
（5）与时俱进。
2008年在北京召开第29届奥运会，为此单独编写了这届奥运会的一些特色内容。

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