

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787303086054

10位ISBN编号：7303086056

出版时间：2007-8

出版时间：北京师大

作者：辛克海

页数：370

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

本书在“全国首次学校体育工作会议”精神的指导下孕育而生，充分体现了“健康第一”的指导思想，针对调职高专的教学实际和体育教学的特点，力求在有限的教学课时内使学生掌握健康、体育卫生保健以及科学锻炼方法等知识，着重培养学生的体育锻炼习惯，形成终身体育意识，并使学生的个性得到发展。

本书共分两部分，理论篇阐述了健康与体育的概念、组成以及两者的关系，系统地阐述了健康的生活方式、实践篇阐述了各个运动项目的锻炼方法以及锻炼计划的制订和运动创伤的处理；实践篇阐述了各个运动项目的锻炼方法、规则、竞赛的组织等。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育概述第二章 科学的体育锻炼第一节 体育锻炼的原则第二节 合理的体育锻炼方法第三节 制定运动处方第四节 体质测定与评价第三章 健康的生活方式第一节 良好的行为习惯与健康第二节 合理的饮食习惯健康第三节 心理与健康第四章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼对神经系统的影响第二节 体育锻炼对心理健康的影响第三节 体育锻炼与合理营养第四节 运动中的自我监护第五章 运动创伤防治第一节 常见突发性运动第二节 运动性创伤的康复第三节 保健按摩基础第六章 奥林匹克运动第一节 奥委会发展史第二节 国际奥林匹克运动组织机构第三节 北京奥运会第七章 田径第八章 球类运动第九章 健美运动第十章 健美操第十一章 艺术体操第十二章 体育舞蹈第十三章 武术第十四章 游泳参考文献

<<体育与健康>>

章节摘录

第一章 体育与健康概述第二节 体育概述体育作为一种社会文化现象是随着人类社会的产生与发展而出现和不断演进的。

在人类社会发展的历史进程中，体育这一社会文化现象也与其他事物的发展一样，经历了从萌芽到发展再到完善的过程，在整个社会发展过程中扮演着重要的角色。

一、体育的起源与发展体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。

据史学家和考古学家的研究，人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。

这是人类教学的萌芽，也是体育活动的萌芽。

体育的发展与教育、军事、科学技术的发展以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。

必须指出：体育在其整个历史发展过程中，是受一定的政治经济所制约的，并为一定的政治经济服务。

体育的发展大致经历了以下三个时期：原始的体育萌芽时期，自觉从事体育活动时期，形成与完善体育制度时期。

经过这三个时期，逐步形成了现代的体育体系，其中竞技体育的发展是推动现代体育发展的主要动力。

<<体育与健康>>

编辑推荐

本书共分两部分，理论篇阐述了健康与体育的概念、组成以及两者的关系，系统地阐述了健康的生活方式、实践篇阐述了各个运动项止的锻炼方法以及锻炼计划的制订和运动创伤的处理；实践篇阐述了各个运动项目的锻炼方法、规则、竞赛的组织等。

<<体育与健康>>

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>