

<<高职体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<高职体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561835876

10位ISBN编号：7561835876

出版时间：2010-7

出版时间：天津大学出版社

作者：李凯 编

页数：231

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>

<<高职体育与健康>>

前言

《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：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”新出台的《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》也对学校体育工作提出了新的要求。

为了更好地贯彻落实中央的指示精神，加强高等职业院校体育课程建设工作，提高体育课程教学质量，促进高职院校学生的健康水平，我们编写了这本《高职体育与健康》教材。

本书紧紧围绕帮助学生树立“健康第一”的主题，将体育和健康有机地融合在一起，在介绍体育基本知识和基本技能的基础上，力求处理好体育技能、健康知识、卫生保健、体育欣赏与提高学生综合能力的关系，着重突出人文体育精神。

本书在编写中体现了以下特点：以学生发展为本，重在提高学生体能素质和体育技能；知识面广，针对性强，既有理论知识的阐释，又有基本技能的介绍；为适应新疆地区高职院校体育教学的需求，将反映新疆少数民族民俗的、具有较大趣味性和可操作性的部分传统体育项目进行了改编、加工，传承和发展了民族文化，拓展了学生的社会交往能力；本书的认知体系安排符合学生的认识规律，在内容选择上尽量做到与中学体育教材的自然衔接，并在每一章的最后加入了相关网站的链接，有助于学生利用网络资源进行知识探索并拓展视野。

<<高职体育与健康>>

内容概要

本书紧紧围绕帮助学生树立“健康第一”的主题，将体育和健康有机地融合在一起，在介绍体育基本知识和基本技能的基础上，力求处理好体育技能、健康知识、卫生保健、体育欣赏与提高学生综合能力的关系，着重突出人文体育精神。

、 本书可作为高职院校学生的参考用书，也可从事相关工作或有兴趣者提供一些借鉴。

书籍目录

体育理论篇 第一章 体育与健康概论 第一节 体育的概念与功能 第二节 体育与健康课程 第三节 21世纪的健康观 第二章 体育锻炼与身心健康 第一节 体育锻炼与生理健康 第二节 体育锻炼与心理健康 第三节 《国家学生体质健康标准》测试 第三章 体育卫生保健 第一节 体育与卫生保健 第二节 运动损伤的预防及简易处置 第三节 运动处方 第四章 奥林匹克运动与运动竞赛 第一节 奥林匹克运动文化 第二节 运动竞赛的意义与欣赏 第三节 高校体育运动会的组织 体育实践篇 第五章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五节 发展身体素质的练习 第六章 球类运动 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 乒乓球运动 第五节 羽毛球运动 第七章 现代体操 第一节 健美操 第二节 形体训练 第三节 踏板操 第四节 矫正体操 第八章 武术与健身 第一节 武术运动概述 第二节 简化二十四式太极拳 第三节 散打 第四节 跆拳道 第九章 新疆少数民族体育 第一节 民族体育概述 第二节 且里西 第三节 达瓦孜 第四节 叼羊 第五节 盖来特盖 第六节 打毛线球 第七节 打杂杂 第十章 选项指导参考文献

章节摘录

插图：1.促进人体正常生长发育，提高人体的机能水平体育锻炼不仅能促进人体发育，使肌肉粗壮有力、各关节更加灵活，还能使心肌发达，搏动有力；可以使呼吸系统功能大大提高；促使神经系统发育，提高神经系统的灵活性。

2.体育锻炼可以全面发展人的体能体能是指人体各器官系统的功能在肌肉活动中表现出来的能力。这些能力包括：身体素质，即力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等；身体基本活动能力，即走、跑、跳、投、攀登、爬越、举重物等。

3.体育锻炼可以增强人体的适应能力人体的适应能力指人体在适应外界环境中所表现出的机能能力，它包括对外界环境（如严寒、酷暑、风雨、雪、空气稀薄等）的适应能力和对疾病的抵抗能力。

4.体育锻炼提高人的心理调节能力现代社会激烈的竞争、快节奏的生活与工作方式以及层出不穷的新信息给人带来了无形的心理压力，而通过体育锻炼可以减小和转移心理压力。

同时，体育锻炼还可以增强人的意志品质，提高心理承受能力，催人奋发进取，培养团队意识，协调人际关系，有利于排除各种不健康的心理因素，使人体与环境在和谐统一中变得轻松愉快，达到精神健康的目的。

<<高职体育与健康>>

编辑推荐

《高职体育与健康》：新编高等院校公共课类精品规划教材

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>