第一图书网, tushu007.com

<<高职院校体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<高职院校体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811253412

10位ISBN编号：7811253410

出版时间：2009-8

出版时间：刘长玉、 李志华 中国海洋大学出版社 (2009-08出版)

作者：刘长玉，李志华 编

页数：191

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

《高等职业院校教材：高职院校体育与健康教程》教学内容力求与现代社会和体育科学的发展相适应，遵循高职院校学生的身心发展规律和兴趣爱好，既考虑主动适应学生的个性发展，也考虑主动适应社会发展的需求，为学生所用，便于学生课外自学和自练。
全书分为十一章，内容包括：现代社会与体育、体育运动与身体健康、体育运动与心理健康、体育运动与营养、体育运动与保健、田径运动、球类运动、民族传统体育与养生保健等。

书籍目录

第一章 现代社会与体育第一节 体育的概念和组成第二节 现代社会与现代人第三节 体育的功能第二章 体育运动与身体健康第一节 体育运动对身体机能的影响第二节 体育健身的原则第三章 体育运动与心理健康第一节 健康与心理健康第二节 体育锻炼对心理健康的影响第四章 体育运动与营养第一节 营养与营养素第二节 合理健康的饮食习惯第五章 体育运动与保健第一节 体育锻炼的卫生保健第二节 运动损伤的预防与处理第六章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 铅球第四节 标枪第五节 跳远第六节 跳高第七节 三级跳远第七章 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 羽毛球运动第六节 网球运动第八章 体操、健美操与体育舞蹈第一节 体操第二节 健美操第三节 体育舞蹈第九章 民族传统体育与养生保健第一节 民族传统体育概述第二节 二十四式简氏太极拳第三节 按摩推拿保健第十章 休闲娱乐体育第一节 发展野外生存能力第二节 轮滑第十一章 体质健康标准与评价附录 教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准》参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 三、体育的娱乐功能 为了满足人们的精神文化生活的需要，体育的娱乐功能也是客观存在的。
在原始社会，尽管原始人在狩猎之余进行的嬉戏活动，缺乏明确的目标和稳定的运动方式，只能起到触发情感自然发泄的作用，但就在这种潜意识行为中，原始人对精神生活的需求已经有所体现。
体育形成初期，就有了相对稳定的运动方式。
但在体育分工尚不甚明确的当时，带有一定娱心娱乐目的的活动方式，如角抵、摔跤、杂技、舞蹈及游泳等项目，它们既和军事手段有关，又可作为节日庆典、宗教意识、表演技艺和消遣娱乐的内容。
现代社会，随着物质产品不断丰富，如何享受生活和善度余暇，已成为一个社会现实问题摆在人们的面前。
为了丰富业余文化生活、移风易俗和建立良好的社会风气，急需社会专门为此提供一种最健康、最理想的娱乐方式，让身体在和谐的韵律中获得精神快感，使工作和劳动中造成的神经紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调节，最终达到净化感情和充分享受生活乐趣的目的。
正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写：“ 啊，体育，你就是乐趣！
想起你，内心充满喜悦；血液循环加强；思路更加开阔；条理更加清晰。
你可使忧伤的心散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！
”当今世界随着体育运动技术向高难尖的方向发展，以及它显示的优美造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合等，给人以健、力、美的享受，愈来愈多地吸引人们自觉投身于其中。
应该指出，体育于娱乐是两个既有区别又有联系的范围，但目前已有迹象表明，娱乐为了更有效地发挥自身的作用，已开始加快向体育领域渗透的步伐，使一些娱乐项目逐渐向运动项目转化。
人们为领略生活乐趣，逐渐将注意力转向娱乐体育时，标志着体育正悄然向消遣形态转移，致使现代体育的娱乐功能变得更加突出。
四、体育的军事功能 体育的军事功能，主要是由于战争和训练士兵的需要。
从史前时代部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突，到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争，不断推动武器的演进；不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材，也促进人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。
进入封建社会后，统治者为了争夺领地引起的频繁战争，使体育和军事的结合变得愈加紧密。
据历史记载，古代东方统治阶级出于对外扩张和对内镇压的需要，无不重视非战状态时的军事训练。
公元5世纪，摆脱粗野原始状态的欧洲，开始进入封建制的“ 中世纪 ”，基督教虽专横地阻碍体育的发展，但通过十字军东征巩固的“ 骑士制度 ”，为培养“ 骑士精神 ”所开展的各种游戏和竞技。
更集中体现了实战中的攻防技术，并含有强烈的军事因素。
随着资本主义发展，西方体育经“ 文艺复兴 ”时代和宗教改革运动，极力主张把跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校，要求学生掌握未来军事生活所必需的一些基本技能。
在近代西方体育形成初期，有欧洲教育改革推出的传统体操，以它极具军事使用价值的体育形式风靡欧洲。
这种身体运动对培养动作技能、行动整齐、掌握当时流行的线形作战方法极为有利，在美国南北战争及普法战争中，曾一度发挥过重要作用。
现代社会，由与尖端武器的发展，更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能，且能有效地加以应用，这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。
为此不仅要进行全面身体训练，还必须掌握军事需要的专门技巧，如游泳、爬山、攀登、滑雪、划船、跳伞、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等。
特别是随着部队机动性的提高和新的战略战术的运用，体育与军事结合的项目在不断涌现，使专门为军事服务的“ 军事体育 ”应运而生。
五、体育的经济功能 体育的经济功能，由体育与经济的互相促进作用所决定。
国民经济制约着体育的发展，发展的体育又反作用地促进社会经济的繁荣，由此构成了体育经济功能的内涵。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《高等职业院校教材:高职院校体育与健康教程》教学内容力求丰富多彩，为学生提供较大的选择空间，并着眼于对促进学生健康世纪教学的考虑。
《高等职业院校教材:高职院校体育与健康教程》内容的选择和创新，体现了科学发展观的核心——以人为本，突出了知识性、趣味性、可读性、应用性，充分给学生以更大的弹性和选择余地，更加贴近学生的学习和生活实际，关照了学生的情感体验和行为特征。

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