

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811374988

10位ISBN编号：7811374986

出版时间：2010-7

出版时间：孙兴东、姚亚飞 苏州大学出版社 (2010-07出版)

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

《高等职业教育规划教材:体育与健康》包括理论篇、实践篇、体育休闲与保健篇,内容有人类健康与体育、现代生活与体育锻炼、体育锻炼与大学生全面发展、田径运动、球类运动、游泳运动、体育保健、休闲体育、体育欣赏等。

<<体育与健康>>

书籍目录

理论篇第1章 人类健康与体育第1节 健康 人类永恒的主题第2节 影响人类健康的主要因素第3节 现代健康观念第4节 体育的概念与功能第2章 现代生活与体育锻炼第1节 现代生活对人类健康的挑战第2节 体育锻炼与生活方式第3节 体育锻炼促进身体健康第3章 体育锻炼与大学生全面发展第1节 大学生的生理特征与体育锻炼第2节 大学生的心理特征与体育锻炼第3节 体育锻炼增进心理健康第4节 体育锻炼促进社会适应第4章 大学生体能锻炼第1节 体能第2节 增强身体素质的原理与方法第3节 “超量恢复”第4节 运动技能的形成第5节 体能的自我评价第6节 体育锻炼的原则第7节 运动处方和锻炼计划的制订第8节 体质与健康的评价第5章 倡导终身体育第1节 终身体育概述第2节 学校体育是终身体育的基础第3节 大学生终身体育的特点第4节 专业学习与终身体育实践篇第6章 田径运动第1节 田径运动概述第2节 短跑第3节 中长跑第4节 接力跑第5节 跨栏跑第6节 跳远第7节 跳高第8节 推铅球第7章 球类运动第1节 篮球第2节 排球第3节 足球第4节 乒乓球第5节 羽毛球第6节 网球第7节 垒球第8章 游泳运动第1节 熟悉水性训练第2节 蛙泳第3节 爬泳第4节 游泳安全与救护第9章 健美与健美操运动第1节 健美运动第2节 健美操运动第10章 武术运动第1节 武术运动的锻炼价值第2节 武术运动的锻炼方法第3节 二十四式简化太极拳第4节 初级长拳第三路第5节 防身术体育休闲与保健篇

章节摘录

版权页：理论篇第1章 人类健康与体育第1节 健康 人类永恒的主题健康是人类的水恒主题，适应是人类生存的必然要求。

每一个人都希望健康幸福，并将健康与自己的幸福联系在一起；每一个人都努力适应社会，并把适应社会看做生存的需要。

1.1 健康的概念健康是人类最大的财富，它的重要性几乎人人皆知。

马克思曾指出，应把健康作为人的第一权利，作为一切人类生存和人类历史的第一前提。

英国教育家洛克认为，没有健康，便没有什么幸福可言。

德国哲学家叔本华说得更为深刻：一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。

1988年，世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样的思想：健康不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

那么，什么是健康呢？长期以来，人们一直认为不生病、不打针吃药、身体不虚弱就是健康。

随着社会的进步、科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起，人们对健康的要求日益提高，对健康的认识也更加深刻和全面。

联合国世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。

”显然，在这里，健康的概念已大大超过了无病的范围，人们对健康的认识已有了极大的进步和突破。

1989年，WHO又将道德健康与生殖健康纳入了健康的范畴之中。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《高等职业教育规划教材:体育与健康》由苏州大学出版社出版。

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>