

<<中等职业教育课程改革国家规划新教材>>

图书基本信息

书名：<<中等职业教育课程改革国家规划新教材>>

13位ISBN编号：9787107217166

10位ISBN编号：710721716X

出版时间：2009-6

出版时间：人民教育出版社课程教材研究所、体育课程教材研究开发中心 人民教育出版社 (2009-06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>

## 内容概要

《中等职业教育课程改革国家规划新教材:体育与健康(南方版)》贯彻新的教育理念。坚持“健康第一、终身体育”的指导思想,更加重视提高中职学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平;通过体育课程,改变中职学生的体育行为方式,使他们在价值观念、身体健康、生活能力等方面能适应现代社会的变化;教师在体育课堂中,应倡导主体化、个性化、民主化教学,以促进中职学生的人格的健康发展。

非常规的结构和体系。

本教师用书基于《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》,切合学生用书的结构和内容进行构建,不过于追求系统,只求实用,包含基础模块和拓展模块,共计11章内容的学习,融合了体育、休闲、生理、心理、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多知识,突出了学生的主体学习地位。

书籍目录

写在前面的话 上篇 基础模块 第1章 生活方式与健康 / 3 第一节 养成健康的生活方式 / 3 第二节 青少年学生的身心保健 / 9 第2章 膳食、营养与健康 / 15 第一节 营养素与平衡膳食 / 15 第二节 特殊隋况下的营养与膳食 / 23 第3章 传染病预防与职业保健 / 26 第一节 传染病的预防 / 26 第二节 职业环境与保健 / 30 第4章 运动安全与运动损伤的预防和处置 / 34 第一节 运动损伤的预防与急救 / 34 第二节 几种常见运动损伤的处理 / 38 第5章 国家学生体质健康标准与发展体能 / 43 第一节 国家学生体质健康标准简介 / 43 第二节 科学发展体能的方法 / 47 第三节 制订体育锻炼计划 / 64 第6章 田径 / 67 第一节 走与跑 / 67 第二节 跳跃 / 76 第三节 投掷 / 80 第7章 体操 / 85 第一节 支撑、悬垂和攀爬 / 85 第二节 技巧和实用性练习 / 94 第三节 支撑跳跃和实用性练习 / 99 第四节 保健体操 / 101 第8章 篮球 / 106 第一节 认识篮球运动 / 106 第二节 怎样打篮球 / 109 第9章 足球 / 120 第一节 足球的魅力何在 / 120 第二节 怎样踢足球 / 124 第10章 排球 / 137 第一节 认识排球运动 / 137 第二节 怎样打排球 / 140 下篇 拓展模块 第11章 乒乓球 / 151 第一节 认识乒乓球运动 / 151 第二节 怎样打乒乓球 / 154 第12章 羽毛球 / 161 第一节 认识羽毛球运动 / 161 第二节 怎样打羽毛球 / 165 第13章 健美操 / 179 第一节 了解健美操运动 / 179 第二节 徒手健美操 / 182 第三节 器械健美操 / 186 第14章 武术与防身自卫 / 196 第一节 南拳 / 196 第二节 武术散打 / 202 第15章 游泳 / 218 第一节 游泳前的准备与熟悉水性 / 218 第二节 蛙泳的学练方法 / 225 第三节 实用性游泳与溺水救护 / 233

章节摘录

版权页：插图：通过这种途径传播的传染病叫做呼吸道传染病，呼吸道传染病多发生在冬、春两季，常见的呼吸道传染病有：流行性感冒、结核病、麻疹等。

那么，怎样做才能预防流行性感冒等呼吸道传染病呢？

加强体育锻炼，提高机体免疫力和对气温变化的适应能力。

接种疫苗。

入冬前，及时接种流感疫苗，可以有效预防流行性感冒。

勤用肥皂洗手。

洗手也是预防呼吸道传染病的重要方法。

不随地吐痰，打喷嚏、咳嗽时用纸巾掩住口鼻。

尽量减少到人员密集场所活动；在人员密集场所工作时，戴好口罩等个人防护用品。

室内经常开窗通风。

即使在寒冷的冬天也要保证每天早、中、晚至少各开窗一次，每次15~20分钟。

不随便吃野味。

科学研究发现，野生动物会传播禽流感、非典型性肺炎（SARS）等传染病，请大家管住自己的“嘴”。

三、怎样预防消化道传染病 有些传染病可以通过病人和病原体携带者的粪便污染水源及蔬菜瓜果等农作物，或者通过苍蝇、老鼠、蟑螂等把病原体带到食物上，人食用受污染的食物或饮用没有煮开的受污染的水就有可能染病。

通过这种途径传播的传染病叫做消化道传染病，常见的消化道传染病有甲型肝炎、伤寒、细菌性痢疾等。

预防消化道传染病有哪些简单、有效的方法呢？

不喝生水，要喝煮开的水或瓶装水。

野外作业时，自备饮用水并防止污染，如无自备饮用水，随身携带消毒剂，将水消毒后再饮用。

生吃瓜果要用清洁水彻底洗净，尽量不在河湖等自然水源中清洗瓜果。

不吃生的或半生的肉或水产品；野外作业时应尽量创造条件吃熟食。

不吃任何外表、包装和气味异常的食品，以及发霉的食物。

不在没有卫生许可证的露天、流动摊点吃东西；如果在卫生等级较低的地方用餐，最好自备餐具，并在用餐时吃些大蒜，起到预防作用。

饭前便后用洁净流动的清水洗手；野外作业无清洁水源时，有条件者应使用消毒湿巾或无水消毒型洗手液。

保持厨房台面、厨具、餐具和冰箱的清洁，生熟食品分开存放、加工。

需要经常在外用餐的人，应接种甲肝疫苗，有效预防甲型肝炎的发生。

编辑推荐

《中等职业教育课程改革国家规划新教材:体育与健康(南方版)》不再以“竞技技术”的内容为主,而是针对中职学校和学生的特点,强调民族传统体育保健养生与现代体育的结合,特别是突出南方中职特色,诸如游泳、山地户外运动与安全等。

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>