

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787117125543

10位ISBN编号：7117125543

出版时间：2010-2

出版时间：人民卫生出版社

作者：成明祥 编

页数：239

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>

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 前言

编写一部充分体现“工学结合”、“体医结合”，具有医学高职高专特点的体育教材，一直是我们的共识。

在“以服务为宗旨、以就业为导向”的职业教育理念指导下，我们在本版教材编写中做了一些新的尝试。

一、围绕培养目标坚持健康第一医学高职高专教材是为培养农村、社区和基层医药卫生人才而编写的教学参考书，这是医学高职高专体育教材的定位。

健康第一，是教育工作者应树立的教育理念，也是体育教材建设贯彻的指导思想。

为此，在本版教材第一章“体育与健康”中，我们重点介绍了健康方面的有关知识，体育与健康之间的关系；在第二章“医学高职高专体育”中，着重介绍了医学高职高专教育的定位及基本特征，医学高职高专体育课程性质的定位及基本特征，社区体育与社区卫生服务，体医结合与健康促进。

明确教材定位，围绕健康第一；将体育与医学结合，服务于健康；把体育作为医学生未来从事卫生职业服务的一项重要职业技能，这是我们确立的本版教材编写的基本思路。

二、结合岗位实际实现三个“接轨”以岗位实际工作为引领，以解决岗位实际为主线；医疗处方中需要什么运动，社区居民健身开展什么体育；使运动处方与医疗处方接轨，体育教材内容与社会体育指导员认证考试接轨，社区体育与社区卫生服务接轨，这是我们确立教材体系框架的依据。

在本版教材中我们重点选取了运动处方（第三章）、有氧运动（第五章）、医疗运动（第六章）以及社区体育等内容，力求与岗位实际相吻合。

三、“教、学、做”融一体突出高职特色融“教、学、做”为一体，是高职教育的特色，是“工学结合”的体现。

我们认为，体育在融“教、学、做”为一体，强化学生能力培养方面有着自己独特的优势，体育教材应成为高职高专教材实现“工学结合”的突破口。

为此，在本版教材的具体编写中，我们做了以下调整：一是在每章节结束后，设有“思考与练习”，用于指导学生课后学练；二是在教材的主栏，以“技术要领”和“练习方法”两个版块的形式出现，便于教师、学生在教学中的应用；三是对教材内容中的动作技术要领进行浓缩、提炼，以“精讲口诀”的形式出现，便于教师的教、学生的学及学生的练；四是在教材的辅栏，介绍了一些随时随地可以开展的各种简便实用的“快乐健身”方法，供教师和学生学练。

总之，在探讨、实践具有“工学结合”特点的医学高职高专体育教材方面，尽管我们做了很多努力，但仍觉不尽如人意，疏漏、不足之处在所难免，诚请采用本教材的老师、同学们，以及专家学者们，把从教材中发现的问题和存在的疏漏不足，随时函告我们，帮助我们不断改进、完善。

切望共同努力，把医学高职高专体育教材做得更好。

## <<体育与健康>>

### 内容概要

本书是“全国高等职业技术教育卫生部规划教材”之一，全书共分8个章节，主要对体育运动与健康知识作了介绍，具体内容包括体育与健康、医学高职高专体育、运动处方、体能运动、有氧运动等。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与健康 学习目标 第一节 体育概述 一、什么是体育 二、体育的产生和发展趋势 三、体育的作用 思考与练习 第二节 健康概述 一、什么是健康 二、影响健康的因素 三、健康的维护 四、健康的自我评价 思考与练习 第三节 亚健康 一、什么是亚健康 二、亚健康的预防 思考与练习 第四节 体育与健康 一、体育对身体健康的促进作用 二、体育对心理健康的促进作用 三、体育对人们社会适应能力的促进作用 思考与练习 第二章 医学高职高专体育 学习目标 第一节 医学高职高专教育 一、医学高职高专教育的定位 二、医学高职高专教育人才培养模式的基本特征 思考与练习 第二节 医学高职高专体育 一、医学高职高专体育课程性质的定位 二、医学高职高专体育的基本特征 思考与练习 第三节 社区体育与社区卫生服务 一、社区体育 二、社区卫生服务 思考与练习 第四节 体医结合与健康促进 一、“体医结合”的内涵 二、体医结合是健康促进的重要途径 思考与练习 第三章 运动处方 学习目标 第一节 运动处方概述 一、什么是运动处方 二、运动处方与健康 三、运动处方的制定 思考与练习 第二节 健身运动处方实例 一、提高心血管耐力运动处方 二、增高运动处方 三、减肥运动处方 四、保护视力运动处方 思考与练习 第三节 医疗运动处方实例 一、冠心病患者的运动处方 二、高血压患者的运动处方 三、糖尿病患者的运动处方 四、高脂血症患者的运动处方 思考与练习 第四章 体能运动 学习目标 第一节 体能运动概述 一、体能运动基本知识 二、体能运动与健康 思考与练习 第二节 速度素质 一、短跑 二、接力跑 三、发展速度素质的综合练习 思考与练习 第三节 耐力素质 一、中长跑 二、台阶试验 三、发展耐力素质的综合练习 思考与练习 第四节 力量素质 一、推铅球 二、跳高 三、跳远 四、发展力量素质的综合练习 思考与练习 第五节 柔韧、灵敏素质 一、前滚翻 二、肩肘倒立 三、燕式平衡 四、仰卧起坐 五、发展柔韧、灵敏素质的综合练习 思考与练习 第五章 有氧运动 学习目标 第一节 有氧运动概述 一、有氧运动基本知识 二、有氧运动与健康 思考与练习 第二节 健身走 一、健身走的锻炼价值 二、健身走的基本技术 三、健身走的方式 四、健身走的要求 思考与练习 第三节 健身跑 一、健身跑的锻炼价值 二、健身跑的基本技术 三、健身跑的方式 四、健身跑的要求 思考与练习 第四节 骑车 一、骑车的锻炼价值 二、骑车的基本技术 三、骑车的方式 四、骑车的要求 思考与练习 第五节 游泳 一、游泳的锻炼价值 二、蛙泳的基本技术 三、蛙泳的练习方法 思考与练习 第六节 健身操 一、健身操的锻炼价值 二、健身操的练习方法 思考与练习 第七节 健身路径 一、健身路径锻炼的基本原则 二、健身路径的练习方法 思考与练习 第六章 医疗运动 学习目标 第一节 医疗运动概述 一、医疗运动基本知识 二、医疗运动与健康 思考与练习 第二节 医疗体操 一、医疗体操的方法 二、常用医疗体操 思考与练习 第三节 保健按摩 一、保健按摩的基本手法 二、常用自我保健按摩法 思考与练习 第四节 二十四式太极拳 一、二十四式太极拳的动作技术 二、二十四式太极拳的练习方法 思考与练习 第五节 练功十八法 一、练功十八法的动作技术 二、练功十八法的练习方法 思考与练习 第六节 八段锦 一、八段锦的动作技术 二、八段锦的练习方法 思考与练习 第七章 塑身运动 学习目标 第一节 塑身运动概述 一、塑身运动基本知识 二、塑身运动与健康 思考与练习 第二节 形体训练 一、形体基本姿态练习 二、形体基本素质练习 三、形体基本形态控制练习 思考与练习 第三节 健美操 一、健美操基本动作 二、健美操成套动作范例 思考与练习 第四节 体育舞蹈 一、华尔兹 二、伦巴 思考与练习 第五节 瑜伽 一、瑜伽基本功法 二、瑜伽练习方法及注意事项 思考与练习 第八章 球类运动 学习目标 第一节 球类运动概述 一、球类运动基本知识 二、球类运动与健康 思考与练习 第二节 篮球 一、篮球基本技术及练习方法 二、篮球基本战术及练习方法 思考与练习 第三节 排球 一、排球基本技术及练习方法 二、排球基本战术及练习方法 思考与练习 第四节 乒乓球 一、乒乓球基本技术及练习方法 二、乒乓球基本战术及练习方法 思考与练习 第五节 羽毛球 一、羽毛球基本技术及练习方法 二、羽毛球基本战术及练习方法 思考与练习 第六节 毽球 一、毽球基本技术 二、毽球练习方法 思考与练习 主要参考文献

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：为了捕获小动物，需要有快速奔跑的能力；为了抵御和战胜猛兽，就要有使用器械和投掷的力量……在这些日常生活中、在与自然界的斗争中，人们逐渐形成了走、跑、跳、投等动作技能。

随着时光的流逝、社会的发展、人们生活水平的提高，加上娱乐、战争等因素的影响，这些动作技能进而演变为体育运动的雏形。

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中指出：“只有劳动，人的手才能得到高度的完善，在这个基础上，人手才能仿佛凭着魔力似的产生了拉斐尔的绘画、托尔瓦尔德森的雕刻，以及柏格尼的音乐。

”体育是社会文化的一个重要部分，运动也需要灵巧的双手才能完成高难度的技巧动作，从这个意义来说，体育起源于劳动。

另外，劳动需要优良的个人素质和过硬的技术、技能。

当人类在劳动中认识到自身的能力和技術的重要性，并有意识地学习和锻炼这些技能时，就出现了体育。

最初的体育和劳动技术教育是一致的，很难划清两者之间的界限。

随着社会的不断发展，劳动逐步改变，才区分开劳动技术学习和身体锻炼的差别，许多体育活动和体育项目才逐渐开始拥有自己的空间并形成独立的体系。

由此可见，最早的体育项目是从劳动的过程中产生并游离出来的。

2.体育产生于生活社会的发展为人们提供了广阔的生活空间，生活水平的提高使人们的生活方式更加丰富多彩。

为了提高生活质量，与日常生活紧密相连的生活体育也随之产生。

如娱乐体育、休闲体育、医疗保健体育、健身健美运动等。

世界上许多民族在原始时代都创造了自己的生活体育，奥林匹克运动会就是在祭神的娱乐活动中产生的。

摩尔根在《古代社会》一书中提到，处于原始生活模式下的易洛魁人，在没有任何外来输入的条件下也有球类游戏。

据史料记载，我国古代的唐尧时期，创造了一种击壤游戏；西周时代产生发展了一些休闲体育，如泛舟、划船、打猎、钓鱼等；另据《吕氏春秋》记载：“昔陶唐氏之始阴多滞伏而湛积……筋骨瑟缩不达故作为舞以宣导之”，就是利用运动治病的最早事例；西汉时，已在帛画“导引图”上描绘有不同性别和年龄的人做下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等40余种与现代医疗体操相类似的健身动作。

这一切都说明了体育产生于生活。

（二）体育的发展趋势1.体育向提高健康素质的目标发展党的十六大报告（2002）中首次提出了“健康素质”的概念，并且与思想道德素质和科学文化素质并列，形成了“三大素质”的新概括。

这种新概括把我国教育方针中“健康第一”的思想从青少年学生扩展到了全民族，丰富了全民族素质的内涵。

这三大素质相互依存、相互交融、相互促进。

其中，思想道德素质和科学文化素质提供精神动力和智力支持，健康素质是承载前两项素质的唯一物质基础。

正如毛泽东所说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寓于体。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康(第2版)》：全国高等职业技术教育卫生部规划教材

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>