

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787121094019

10位ISBN编号：7121094010

出版时间：2009-8

出版时间：李印东、农宝嘉、王玉琳 电子工业出版社 (2009-08出版)

作者：李印东，农宝嘉，王玉琳 编

页数：197

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

《体育与健康（南方版）》是依据教育部2000年颁发的《中等职业学校体育与健康指导纲要》组织编写的，并融合了现代体育与健康课程最新的教育理论。

《中等职业学校公共课教学用书：体育与健康（南方版）》旨在指导学生发展身心、培养个性、健康第一、自主锻炼，达到课内积极学习、课外自由拓展的学习效果。

内容包括当代体育与健康、健康的基础知识、体育锻炼与身体健康、体能锻炼与体质评价、常见运动损伤及其预防、田径项目、球类项目、游泳项目、形体健美与塑身运动、民族体育与防卫养生、拓展运动与休闲娱乐、体育竞赛与欣赏等。

? 《中等职业学校公共课教学用书：体育与健康（南方版）》适用于中等职业学校学生。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 当代体育与健康第一节 现代文明与人类健康一、现代科技与“文明病”二、不良饮食习惯引起的病三、精神或心理疾病四、白领综合症五、吸毒第二节 体育的文化魅力一、体育是人类高度文明象征二、体育突破种族界限, 倡导和平三、体育带给人健康快乐四、体育的恢弘气势和精神鼓舞人类第三节 学校体育的目标一、坚持“健康第一”原则二、积极推进素质教育三、全面实现体育综合功能四、树立终身体育教育理念第四节 现代奥林匹克运动一、奥林匹克知识二、中国与奥运会的关系三、2008年北京奥运会第2章 健康知多少第一节 健康概述一、健康的标志二、亚健康的状态第二节 身体健康与心理健康一、正常心理的标准二、心理健康水平等级划分三、身体机能与健康评价(宏观评价, 以生理指标作为评定)四、《国家学生体质健康标准》部分内容及测试方法附: 大学男生评分标准第3章 体育锻炼与身体健康第一节 科学锻炼原则须知一、自觉积极性原则二、讲求实效原则三、持之以恒原则四、循序渐进原则五、全面性原则六、恢复性原则七、适宜性原则第二节 体育锻炼的卫生要求一、运动环境的卫生条件二、运动物品的卫生要求三、运动过程的卫生处置四、女生运动的卫生守则第三节 自我锻炼计划的制定一、制订锻炼计划与运动处方的意义和作用二、制订锻炼计划和运动处方的依据第四节 运动处方的制定一、运动处方的组成二、选择锻炼模式第五节 体育锻炼与疾病预防一、体育锻炼对心血管的影响二、体育锻炼对运动系统的影响三、体育锻炼对呼吸系统的影响四、体育锻炼对消化系统的影响五、体育锻炼对神经系统的影响第4章 体能锻炼与机能评价第一节 体能的内涵一、体质范畴中的体能二、健康概念中的体能第二节 身体锻炼与体能提高一、身体素质练习与体能提高二、影响学生体能发展的因素第三节 体质健康的测量与评价一、体质基本概念二、理想体质的标志三、对体质健康的测定第5章 常见运动损伤及其预防第一节 运动生理反应及其处理方法第二节 运动创伤的预防及常见损伤的简单处理方法一、运动损伤的预防二、常见运动创伤的简单处理方法第6章 挑战人类极限的田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑一、短跑二、接力跑三、跨栏跑四、中长跑第三节 跳跃一、跳远二、三级跳远三、跳高四、撑竿跳高第四节 投掷一、铅球二、掷标枪三、掷铁饼第五节 田径规则简介一、径赛项目的有关规则二、田赛项目的有关规则第7章 人类生存的基本活动体操运动第一节 体操概述体操简介第二节 技能练习一、技巧二、跳跃三、双杠四、单杠第三节 体操规则简介第8章 娱乐对抗的球类运动第一节 足球一、足球发展历史简况二、足球的基本技术三、足球战术四、足球竞赛规则简介五、主要犯规行为第二节 篮球运动一、篮球运动概述二、篮球的基本技术三、篮球的基本战术四、篮球竞赛规则简介第三节 排球一、排球发展历史概述二、排球基本技术三、排球战术四、其他排球简介五、排球竞赛规则简介第9章 休闲娱乐的三小球第一节 羽毛球一、羽毛球发展概述二、羽毛球基本技术三、羽毛球基本战术四、羽毛球竞赛规则第二节 乒乓球一、乒乓球发展概述二、乒乓球的基本技术三、乒乓球的基本战术四、乒乓球竞赛规则第三节 网球一、网球概述二、网球的基本技术三、网球的基本战术四、网球比赛规则第10章 南方传统体育运动第一节 抢花炮运动一、抢花炮的基本技术二、抢花炮的基本战术三、抢花炮技术的练习方法四、竞赛规则介绍第二节 板鞋运动一、板鞋运动技战术二、板鞋运动练习方法三、板鞋运动竞赛规则第三节 踩高跷一、踩高跷的技术二、踩高跷比赛规则第四节 竹竿舞运动第五节 珍珠球运动一、违例及判罚二、犯规和判罚三、比赛器材第11章 游泳项目第一节 游泳概述一、游泳运动的起源和发展二、游泳的锻炼价值第二节 初学游泳一、呼吸练习二、熟悉水性第三节 蛙泳一、蛙泳动作结构与技术要点二、蛙泳教学和练习方法第四节 自由泳一、自由泳动作结构与技术要点二、自由泳教学和练习方法第五节 游泳运动的安全与救护一、自我救护二、水中解脱三、他人救护四、急救第六节 游泳运动竞赛规则一、游泳池和泳道二、出发三、转身四、计时附录A中外名人与体育附录B男子体育锻炼标准评分表(16~18岁)附录C女子体育锻炼标准评分表(16~18岁)

## 章节摘录

## 第1章 当代体育与健康 第一节 现代文明与人类健康 一、现代科技与“文明病”

现代人的“文明病”是一种由于生活方式改变、生活上的压力与紧张，以及营养失调，再加上缺乏运动，长期积累而成的代谢病。

随着人们生活水平的逐步提高，一些与贫困病不同的现代文明病大量出现，对人们的健康构成严重威胁。

电脑病、空调病、肥胖引发的系列病等现代文明病的发病率逐年上升，发病群体的平均年龄越来越低；个体同时患几种病的也呈现越来越多的趋势。

现代生活中使用的电子设备，如彩电、游戏机……其屏幕发射出的仪和吡射线会杀死白细胞，致使人体免疫力下降，还会使人患上弱视、斜视、散光等疾病；经常玩电子游戏机，可能形成一种懒散的生活方式，严重损害身体健康；长时间使用手机会导致脑癌，经常乘坐飞机经济舱会导致“飞机经济舱综合症”；白领阶层常常会患有“办公室综合症”和“摩天大楼综合症”等。

二、不良饮食习惯引起的病 由于生活水平的提高，越来越多的人身上出现由营养过剩和营养不平衡引起的诸多健康问题。

这类“文明病”疾病又可分为：心脑血管疾病；肥胖及脂肪肝；糖尿病。

例如，在美国死亡总人数中有70%源于心血管疾病和癌症，其致病因素主要为饮食过量、脂肪过剩，缺少运动以及吸烟、饮酒和生活工作紧张。

在我国，人口死亡的病因正与发达国家趋同。

根据国家统计部门对35个大、中城市的调查，城市居民肉类与蔬菜的消费量比例为2：1，精粮与粗粮之比悬殊到1：0.07。

饮食结构不合理带来的恶果就是高血压、高血糖和高血脂的“三高”现象。

同时，摄入的热量和脂肪酸、胆固醇过多，以及饮食中的某些营养成分不足（如膳食纤维、维生素A等），成为患结肠癌、直肠癌、胃癌、乳腺癌等疾病的主要原因。

……

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>