

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787122058249

10位ISBN编号：7122058247

出版时间：2009-8

出版时间：化学工业出版社

作者：龙秋生，刘炳泉，林伟光 主编

页数：189

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>>

前言

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生体质的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人，我们根据《中共中央国务院关于深化改革全面推进素质教育的决定》以及《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写了这本《体育与健康》，重点对目前高校课程改革以及大学生在校期间的体育锻炼、运动生理、心理品质等方面进行了讲述。本教材具有以下几方面特点。

一、把“健康第一”作为首要目标和出发点 健康是人类社会和大众生活的永恒主题，而大学阶段是接受健康理念的最佳时期。

因而向学生传授生理、心理、社会适应力和道德品质的健康新理念，使其树立健全的人格品质，就显得十分必要和迫切。

用科学的方法教会学生每天锻炼1小时，促使其在校学习期间掌握1~2项运动技能，培养其终身体育锻炼意识，终身受益。

二、紧扣课程目标 立足于大多数学生的基本目标，同时也为少部分学生的发展目标服务。

形成积极参与运动，自觉要求锻炼的终身体育意识，掌握常见运动损伤的处置方法，能根据《学生体质健康标准》（试行方案）进行测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

三、以“模块教学”的特色体现教改的宗旨 本教材内容以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合，学校与社会相结合，真正促使课内外教学一体化。

在重视传统体育的同时，紧扣时代脉搏，把学生喜爱的体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲体育的知识也纳入进来。

实施模块教学，不但能促进学生打好基础，而且能有针对性地进行专项训练，提高体育教学的成效。

本教材共分为三个模块：模块一——体育、体质与生命健康；模块二——运动项目；模块三——休闲体育。

四、精选裁判规则、提高学生自主能力 凸显裁判规则的重要性，同时照顾学生的实际需要，尽量使用简洁的语言进行归纳和说明，提高学生自主组织比赛的能力。

本教材参阅了一些研究成果，在此基础上，我们力争系统化，并提出了一些独到的见解。相信本教材在启发学生思维，调动学生学习的积极性和主动性方面有较高参考价值。

由于编者水平有限，编写时间仓促，不足之处在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

<<体育与健康>>

内容概要

全民健身是我国建设小康社会的重要组成部分，而大学体育将培养大学生的健康理念、终身锻炼意识。

《体育与健康》教学内容秉承传统的运动项目，坚持以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合，学校与社会相结合，真正促使课内外教学一体化。

同时，纳入体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲和时尚体育。

本教材紧扣时代脉搏，立足于大多数学生的基本目标，形成积极参与运动、自觉要求锻炼的终身体育意识、掌握常见运动损伤的处置方法、能根据《学生体质健康标准》（试行方案）进行测试和评价体质健康状况、掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

本教材适合高职教育的学生，也可供爱好体育的人士参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

模块一 体育、体质与生命健康 第一章 体育与健康 第一节 健康本质 第二节 体育与健康 第三节 贯彻实施学生体质健康标准 第四节 体育运动与心理健康 第五节 营养与健康 第六节 科学健康生活卫生 第七节 体育欣赏 第二章 体质与运动 第一节 身体训练的概述及其心理学意义 第二节 身体素质的科学锻炼方法 第三章 生命教育 第一节 生命教育的意义 第二节 运动创伤与预防 模块二 运动项目 第四章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 熟悉水性练习 第三节 蛙泳技术及练习 第四节 爬泳技术及练习 第五节 仰泳技术及练习 第六节 蝶泳技术及练习 第七节 游泳安全卫生知识与救护 第八节 游泳比赛基本规则 第五章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五节 田径竞赛基本规则与裁判法 第六章 篮球 第七章 排球 第八章 足球 第九章 羽毛球 第十章 乒乓球 第十一章 网球 模块三 休闲体育 第十二章 时尚休闲体育 第十三章 女子休闲健身 参考文献

章节摘录

第一章 体育与健康 我们正在经历着一场壮丽的社会变革，我们目睹了从农业经济、工业经济向知识经济的过渡，我们享受着从短缺经济向过剩经济转变带给我们的物质恩德，我们感受着从劳动生产方式经济向休闲生活方式经济转化的种种适应与不适应。

现代文明在带给人们充分物质享受的同时，也给人类的健康带来了新的威胁。

由于精神紧张、工作压力过大、营养失调、运动不足、环境污染等因素引发的非传染性疾病在全球蔓延，处于“亚健康状态”的人群不断地扩大。

人们对于健康的认识发生了重大的变化，在世界卫生组织推动下，健康的新理念在全球得到了传播并日益为人们所接受。

第一节 健康本质 一、健康的本质 1.健康的概念 世界卫生组织（World Health Organization，以下简称WHO）在1948年成立时就明确提出健康的含义：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。

”并且提出了生理、心理、社会适应力三者都具备才能健康的三维理论。

WHO在20世纪70年代中期至80年代末期又不断将健康概念完善，重新定义。

特别是在20世纪90年代又提出了人类健康还应该包括道德健康。

也就是说：一个完全健康的人，必须同时具备躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四全面。

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>