

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787209048750

10位ISBN编号：7209048758

出版时间：2009-8

出版时间：山东人民出版社

作者：赵厚亚 主编

页数：234

字数：290000

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

本书紧密结合高职学生身心特点，对体育基本概念、锻炼方法、损伤自救与互救、营养与保健、体育运动技战术及规则等内容进行了比较详细的阐述，基本满足了大学生体育锻炼的需要。

本书既可以作为高等职业教育的体育教材，也可作为机关、团体、企事业单位开展群众性体育活动的参考书。

<<体育与健康>>

书籍目录

前言

第一章 现代社会健康新概念

第一节 健康的概念

第二节 健康标准

第三节 影响健康的因素

第四节 健康的测量与评价

第二章 终身体育与高校体育

第一节 体育的概念

第二节 终身体育

第三节 高校体育

第四节 高校体育在终身体育中的作用及特点

第三章 大学生科学体育锻炼方法

第一节 高职高专学生的生理及心理特点

第二节 体育锻炼对高职高专学生身心健康的影响

第三节 高职高专学生体育锻炼的内容及方法选择

第四节 体育锻炼的自我监控与效果评定

第四章 营养、保健与健康

第一节 平衡膳食与健康

第二节 体育锻炼及生活中的卫生保健常识

第三节 体重与健康

第五章 体育竞赛欣赏

第一节 体育竞赛欣赏的内容

第二节 体育竞赛欣赏的方法与层次

第六章 田径

第一节 短距离跑

第二节 中长距离跑

第三节 接力跑

第四节 跳高

第五节 跳远

第六节 推铅球

第七章 球类

第一节 篮球

第二节 排球

第三节 足球

第四节 羽毛球

第五节 乒乓球

第六节 网球

第八章 武术

第一节 武术的内容与特点

第二节 简化太极拳(二十四式)

第三节 散打

第九章 形体与健美

第一节 形体

第二节 健美

第三节 健美操

<<体育与健康>>

第四节 体育舞蹈

第十章 游泳

第一节 蛙泳

第二节 自由泳

第三节 仰泳

第四节 游泳卫生安全常识

附录 大学生健康标准

参考文献

章节摘录

版权页：插图：2007年，中共中央下发了《中共中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件。

同年，教育部、国家体育总局联合颁布《国家学生体质标准》。

这两个文件的下发，为体育教育指明了方向，明确了学校体育工作的首要任务是提高学生素质、增进学生的身心健康。

为了适应社会发展和教育改革的需要，我们组织编写高职高专院校教材《体育与健康》一书。

该教材充分借鉴近年来国内高职高专院校教材建设的最新成果，认真总结和吸取省内高职院校和成人高校在教育、培养新时期技术应用性人才方面所取得的经验，同时借鉴国家级体育改革精品课程的先进理念，力求在体育教学过程中将传统的课程内容按照现代教育理论和体育课程的最新发展，进行进一步整合与构建，以期更好地发展高职高专体育。

教育本教材主要体现以下几个特点：理念新颖。

本书突出了提高学生素质、增进学生身心健康的宗旨，引用了一些最新的研究成果和理念，同时借鉴体育教学改革成功的高校的丰富经验，使其具有很强的时代性。

内容丰富。

紧密结合高职学生身心特点，对体育基本概念、锻炼方法、损伤自救与互救、营养与保健、体育运动技战术及规则等内容进行了比较详细的阐述，基本满足了大学生体育锻炼的需要。

突出应用性。

以学生为本，针对不同专业特点提出不同的体育锻炼处方，为学生提出不同季节、不同作息时间、不同职业的锻炼方案，深入浅出地阐述了有关体育锻炼的科学方法和学生比较关注的相关问题，符合高职高专学生的认知特点。

本书既可以作为高等职业教育的体育教材，也可作为机关、团体、企事业单位开展群众性体育活动的参考书。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》:21世纪高职高专规划教材

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>