

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787504564863

10位ISBN编号：7504564869

出版时间：2007-7

出版时间：中国劳动

作者：本社

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

在人类历史的舞台上，体育扮演着重要角色，特别是进入21世纪，体育事业蓬勃发展，与经济、政治、文化的关联度越来越大。

健康的身体作为学习知识、锻炼能力、参加生产和提高道德精神的载体，其先决地位更为突出。

同样，作为教育的重要组成部分，体育对健康身体的塑造所起的作用也更为重要。

正是在这样的背景下，我们根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和第四次全国职业教育工作会议精神，组织有关专家和一线教师编写了本教材。

在教材编写的过程中，我们坚持贯彻“健康第一”的指导思想，以育人为宗旨，以学生为主体，重视学习方法的培养，注意提高学生自主学练、合作学练的能力，使学生全面发展。

在教材结构设计和内容的选编上，力求突出学生的主体地位，努力适应中等职业技术教育阶段学生学习和今后工作、生活的需要；在文字表达上，力求深入浅出，简明扼要，在学练方法的选择上，力求简单易行、扎实有效。

纵观本书，大致有以下一些特点：1.融入健康教育的内容。

健康是人类文明的象征，是事业成功的基石，是为祖国和人民服务的基本前提，也是提高中华民族素质的基础。

教材提倡学生为自己美好的职业生涯和人生，把健康第一的思想落实到实际行动中——在操场上，在阳光下，在大自然的环抱中，自觉地投入体育与健康的学习和锻炼中去。

<<体育与健康>>

内容概要

本书是“全国中等职业技术学校通用教材”之一，该书高度重视职业教育中体育职业性的特征，通过使用体育的形式、手段和方法，最大限度地保证生产实践活动所必要的机能，让运动能力得到发展和完善，从而提高职业教育的教学效果。

书中还配有“知识窗”、“你知道吗？”

”、“明星介绍”、“练一练”等栏目，以激发学生的学习兴趣和培养学生规律性锻炼的习惯和兴趣，以及传授学生科学的锻炼方法。

<<体育与健康>>

书籍目录

前言理论篇 1 体质与健康 2 生命在于运动 3 职业劳动与体育锻炼 4 运动中常见的生理反应及处理 5 常见运动损伤的预防与处理 6 体育运动中的误区 7 终身体育 8 体育锻炼促进戒烟 9 奥林匹克运动简介 10 体育竞赛欣赏实践篇 第一章 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 第二章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第四节 篮球竞赛规则简介 第三章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球竞赛规则简介 第四章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第四节 排球竞赛规则简介 第五章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第四节 乒乓球竞赛规则简介 第六章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球基本战术 第四节 羽毛球竞赛规则简介 第七章 体操 第一节 体操运动概述 第二节 基本体操 第三节 技巧运动 第四节 双杠 第五节 单杠 第六节 支撑跳跃 第八章 武术 第一节 武术运动概述 第二节 基本功和基本动作 第三节 长拳 第四节 太极拳 第五节 散手 第六节 女子防身术 第九章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 熟悉水性 第三节 游泳的呼吸 第四节 蛙泳 第五节 爬泳 第六节 仰泳 第七节 蝶泳 第十章 形体训练 第一节 形体训练概述 第二节 形体基本姿态训练 第三节 形体基本素质训练 第四节 健身健美训练附录一 国家学生体质健康标准附录二 《国家学生体质健康标准》实施办法

章节摘录

插图：2.2.5 运动能提高机体的免疫力经常运动可促进身体的新陈代谢，强化人体的免疫系统，增强机体的抗病能力，使各种疾病的发病率下降，降低感冒、扁桃体炎、咽炎、气管炎、肺炎、肺心病、癌症等各种疾病的发病机会。

有研究表明，经常从事体育锻炼的人患病率要比不锻炼的人低60%。

2.2.6 运动使体态更健美现在人们普遍吃得好、动得少，热量进多出少，难免会有越来越多的脂肪堆积体内，使身体肥胖、体重增加。

运动可增加能量消耗，促进体内脂肪代谢，从而减掉身体多余的脂肪。

运动是迄今为止最自然、最健康、最有效的美容塑身方式。

运动能促进皮肤的血液循环，改善皮肤的营养，防皱减皱，提高皮肤的抗病能力，防止皮肤的衰老。

运动促进肌体的代谢功能，使组织细胞活力增强，内分泌激素增加，从而使颜面、皮肤得到滋养，容颜红润，肌肤柔润而富有弹性。

2.2.7 运动能健脑大脑是人体的“最高指挥部”。

运动促进了血液循环和呼吸，脑细胞可以得到更多的氧气和营养物质的供应，使代谢加速，使脑的活动越来越灵敏。

运动是在大脑指挥下进行的肌体活动，同时大脑又接受来自肌肉、关节的神经末梢感受器对刺激的反应信号的输入，这样，运动就增强了大脑皮层的兴奋和抑制过程。

经常参加体育锻炼，大脑皮层神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性提高，对体外刺激的反应更加迅速、准确，大脑的分析综合能力加强，就可以改善中枢神经系统的整体机能。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》在编写的过程中，我们坚持贯彻“健康第一”的指导思想，以育人为宗旨，以学生为主体，重视学习方法的培养，注意提高学生自主学练、合作学练的能力，使学生全面发展。

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>