

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787562125822

10位ISBN编号：7562125821

出版时间：2001-8

出版时间：西南师范大学出版社

作者：夏思永，杨善乾 主编

页数：374

字数：336000

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

随着社会的不断进步和科学技术的飞速发展，人类生活和生存条件得到了极大的改善和提高，但同时也带来了新的问题，即人们在日常生活中脑力劳动的不断增加而体力活动的大大减少，加之，饮食习惯和食物构成的改变，人们从食物中摄取的高能物质越来越多，以致造成营养过剩或营养失调。在这样的生活方式下，人体各器官、系统的机能难以得到充分的锻炼，久而久之，便开始退化，“文明病”（如心血管疾病、肥胖症等）当然也就会随之产生。

因此，当人们在尽情享受现代生活带来的种种舒适的同时，应该引起我们深刻的思考，怎样才能使人们保持和发展体能，获得健康的体魄？

无数体育科学实验研究表明：只有经常保持适度的身体活动或进行科学健身运动，对“文明病”的预防才会真正收到成效。

中职学生是祖国现代化建设事业的人才。

是21世纪各行各业技术的生力军。

只有体魄强健，身心健康，才能精力充沛地投入学习和担负起未来工作的历史责任。

因此，牢固树立健康意识，养成锻炼身体的习惯，形成良好的生活方式，对祛病强身，提高工作效率和生活质量，具有长远的重要影响。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 体育与健康教育的目标和任务 第一节 确定中职学校体育与健康教育目标和任务的依据  
第二节 中职学校体育与健康教育的目标和任务 第三节 实现中职学校体育与健康教育目标的基本途径和要求第2章 体能与健康 第一节 体能的概述 第二节 健康的概述 第三节 健康教育第3章 体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼与心肺功能适应能力 第二节 体育锻炼与肌肉力量的提高  
第三节 体育锻炼与柔韧性的改善 第四节 体育锻炼与心血管疾病的预防 第五节 体育锻炼与癌症的预防 第六节 体育锻炼与心理健康和社会适应能力的提高第4章 体育卫生与保健 第一节 自我医务监督的意义 第二节 女子体育卫生与健康 第三节 运动中的生理反应与处置 第四节 运动损伤的预防与处理 第五节 急救 第六节 体育疗法 第七节 运动处方与锻炼效果评价  
第5章 中职学校学生生理、心理特点与体育 第一节 中职学生生理、心理特点及健康教育 第二节 中职学生体育锻炼的原则、内容与方法 第三节 中职学生专业特点与体能训练第6章 身体基本活动能力第7章 体育游戏、休闲活动第8章 形体训练第9章 健美操第10章 其他健身运动第11章 竞技运动项目介绍第12章 竞技运动观赏附录 中等职业学校体育与健康教学指导纲要(试行)主要参考书目

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>