

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787801405043

10位ISBN编号：7801405048

出版时间：2009-6

出版时间：国家行政学院出版社

作者：詹可军主编

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

体育一直被看成是人类对力与美的向往和追求的表现，是健康的标志。

自1896年，希腊雅典举办第一届奥运会以来，人类已走过了百余年的现代体育历史。

这一百多年来，人类对体育的热情之火不但没有熄灭，反而更赋予了它人文主义的色彩——它超越了竞技、拼搏、挑战极限的体育精神，更倡导一种和平、友爱、互助、友谊、团结和公平竞争的理念。

体育与健康的完美结合，乃是希望通过增强体质和意志品质的培养，使人得到全面的发展；通过体育和文化教育的结合，使人的身体素质、道德品质、精神境界获得和谐发展与提高。

对中职学生而言，无论是在校学习，还是将来进入社会，都应将体育与自身发展联系起来，为创造美好人生打下坚实的基础。

学校体育是学校教育的重要组成部分，青少年正是通过在学校的学习。

开始将自发的娱乐体育活动规范为科学、有条理的循序渐进的运动。

以强健体魄、增强意志为根本，达到身与心的和谐统一为目标。

随着我国经济社会的发展，职业技能型人才将越来越受到社会和用人单位的青睐，而竞争也将会随之激烈。

面对走出校门后紧张、繁重的生活工作压力，拥有强健的体魄和良好的心态是必不可少的。

中职学生正处在一个生理和心理的转型期，如果在掌握好职业技能的同时，能树立体育与健康的意识，积极主动地参加体育活动，制定自我锻炼计划，养成良好的生活习惯，那么它将对塑造健美体形、形成积极健康的审美眼光至端正向上的人生观、世界观大有裨益。

祝愿所有中职学生通过对本书的阅读和学习，能够给自己的实际生活带来指导和帮助!

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育知识纵横 第一节 我国古代体育的发展 第二节 体育的魅力 第三节 体育美的表现形态
第二章 健康——快乐生活第一步 第一节 怎样才算健康 第二节 健康养成进行时 第三节 健康指南
第三章 竞技体育的魅力 第一节 田径 第二节 体操 第三节 足球 第四节 篮球 第五节 排球 第六节 羽毛球 第七节 乒乓球 第八节 网球
第四章 无处不在的生活体育 第一节 水乐无穷 第二节 驰骋冰雪天地间 第三节 享受体育的精神乐趣
第五章 奥林匹克的魅力 第一节 奥林匹克运动精神 第二节 现代奥林匹克运动

<<体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：体育的发展与社会政治经济的发展和整个科学文化和精神文明的发展都紧密相连。在历史上的战国、汉代、唐代和宋代都是社会政治经济繁荣发展的时代，体育事业也得到了很大的发展。

但由于各个时代的社会精神面貌和经济结构不同，体育事业的发展也呈现出很大的差异。

战国是我国奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期。

七雄并立，争战频繁，建立强大的军事武装，是各诸侯国的头等大事。

因此，战国时期蓬勃发展的体育项目，如射箭、举重、武艺、摔跤、田径、游泳等，都与军事训练有密切的关系。

诸侯国君不仅用奖励赏赐等办法推动体育运动的开展，还运用政府权力迫使人民练武。

这些措施广泛地推动了体育运动的开展。

战国时期生产力的极大发展，对医学、生理学、养生学等的发展有了较大的推动，体育锻炼理论也有了新的提高，《吕氏春秋·尽数篇》：“流水不腐，户枢不蠹，动也。

形气亦然。

形不动则精不流，精不流则气郁。

”这些关于生命与运动关系的哲理性思考，说明在那个时代人们就已经认识到运动的重要作用了。

正是在这一理论的指导下，才创造了导引、气功等科学锻炼身体方法。

历史发展到汉代，随着政治、经济及科学文化的进一步发展，当时的体育项目也愈加丰富多彩，狩猎场上的生擒猛兽以及杂技技巧的高难动作，都足以使人惊心动魄。

足球运动到了汉代，由于练兵的需要，已发展改造成有规则、有场地设备的比赛运动。

足球比赛的激烈程度像打仗一样。

足球运动不仅在军中普遍开展，而且普及到普通百姓之中。

汉代的时候，摔跤已发展出多种形式，击剑技术也具有了多种风格和流派。

当时写成的体育单项的专业书就有《鞠蹴》25篇、《手搏》6篇、《剑道》38篇和各种《射法》百余篇。

。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》由国家行政学院出版社出版。

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>