

<<体育与健康新教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康新教程>>

13位ISBN编号：9787810908566

10位ISBN编号：7810908561

出版时间：2009-08-01

出版时间：苏州大学出版社

作者：楚蕴源，苏耘 编

页数：302

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>

## <<体育与健康新教程>>

### 内容概要

《体育与健康新教程》借鉴了国内一流院校体育课程建设和教学改革方面的成功经验，既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化，又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果，同时又对运动项目进行了精选和整合。

《体育与健康新教程》围绕终身体育目标，选择与学生今后生活密切相关并与终身健身有关的内容，形式力求丰富多彩，为学生提供较大的选择空间；力争最大程度地满足当代学生对体育知识和健身方法的需求，以及在自练、自检、自评能力培养方面的需要，满足学生渴望掌握富有时代感和实用性的体育运动项目的需求，满足学生个性化发展的需求，使学生“领悟体育、领悟文化”，充分认识到体育的健身价值和文化价值，并掌握一至两项体育技能和一套科学的健身方法，从而终身受益。

## <<体育与健康新教程>>

### 书籍目录

上篇 体育与健康理论第一章 体育与健康第一节 体育的概念第二节 健康的定义第三节 运动与健康第四节 终身体育观念第二章 体育锻炼与身体健康第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼计划第三节 体育锻炼方法第四节 体育锻炼效果的评定第三章 体育锻炼与心理健康第一节 心理健康的标准第二节 学生心理特点与常见心理问题第三节 体育锻炼对学生心理发展的影响第四节 体育锻炼与社会适应第四章 体育锻炼与保健康复第一节 运动损伤发生的原因与预防第二节 运动损伤的处理与康复第三节 常见病的体育医疗康复第五章 体育锻炼与营养第一节 平衡膳食第二节 健身运动与饮食第三节 体重控制与饮食、运动第六章 生活方式与健康第一节 生活方式与健康第二节 体育锻炼与环境第三节 突发情况下的自救与互救第四节 传染病的预防第七章 竞技体育与身心健康第八章 奥林匹克运动下篇 体育与健康实践第一章 田径第二章 篮球第三章 排球第四章 足球第五章 乒乓球第六章 羽毛球第七章 网球第八章 中国武术第九章 游泳第十章 健美操与艺术体操第十一章 校园拓展运动第十二章 休闲体育

## &lt;&lt;体育与健康新教程&gt;&gt;

## 章节摘录

三、高等职业院校体育 (一) 高等职业院校体育的地位 高等职业技术教育是融教育与培

训为一体的教育模式, “实用精练的教与学加上快捷有效的培训”, 为社会培养了大量适应生产、建设、管理、服务第一线需要的, 德、智、体、美等方面全面发展的高级技术应用专业人

才。健康的体魄对“高职”学生胜任未来的工作非常重要, 体育课和体育锻炼是实现这一目标的唯一途径。

体育既是教育目标, 又是教育内容、方法和手段。国家规定体育课是学生必修的教学科目, 它是学校各科教学的基础学科之一。

学生接受体育教育, 参加学校组织的各项体育活动, 这既是他们的权利, 又是他们的义务。

当今在全面贯彻、实施素质教育的同时, 体育与德育、智育、美育紧密结合, 因而学校体育在我国高等职业技术教育的地位越来越受到人们的重视。

学校体育与我国体育事业的发展有着密切的关系, 它是我国“全民健身计划”的重要组成部分。

学校体育发展水平的高低是我国群众性体育普及水平的重要标志。

此外, 具有良好的体育锻炼习惯和一定运动技术水平的毕业生走向社会后, 还可成为我国体育运动的骨干和中坚力量, 为带动我国群众性体育运动的普及与发展作出应有的贡献。

学校体育对丰富学生业余文化生活, 建设社会主义精神文明有着积极的作用。

学生在紧张的学习生活中, 需要健康的、文明的、丰富多彩的、和谐的余文化生活, 学校体育活动有利于学生身心健康的发展。

体育活动能使校园充满活力与生机, 并以其丰富多彩、形式多样的内容吸引广大学生参与和观赏。

在锻炼中, 既增强了学生的体质, 促进智力的发展, 又可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感, 培养良好的体育德风尚及热爱祖国和建设祖国的爱国主义思想。

因此, 开展学校体育活动, 是引导学生健康、文明生活, 抵制精神污染, 防止和纠正不良行为的重要手段。

(二) 高等职业院校体育的目标和任务 我国高等职业院校体育的目标是: 以身体练习为基本手段, 培养学生的体育意识, 增强体育能力, 养成自觉锻炼身体的习惯, 使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者。

为实现高等职业院校体育的目标, 应完成以下任务: 1 增强学生体质, 增进学生健康 增强学生体质, 增进学生健康是我国高等职业院校体育的首要任务。

这充分体现了我国社会主义现代化建设事业对当代学生身心发展的基本要求, 也是我国体育本质功能的正确反映。

高职院校学生通过体育活动, 获得强健的体魄和充沛的精力, 以保证当前的学习和未来的工作和生活。

2 掌握基本知识, 提高运动能力, 养成体育锻炼的习惯 要培养高等职业院校学生的体育意识, 充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性, 提高增强体质、增进健康的实效性, 必须学习和掌握体育卫生保健的基本知识及各项运动的基本技术, 获得日常生活和学习的基本活动能力, 逐步养成自觉锻炼身体的习惯。

这既是体育的基本内涵, 也是高等职业院校学生身心全面发展的个体需要。

· · · · · ·

<<体育与健康新教程>>

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>