

《体育与健康》

书籍信息

版次：1

页数：247

字数：402000

印刷时间：2008年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307062702

丛书名：21世纪职业院校规划教材

内容简介

本教材依据《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求，并根据教育部职业教育与成人教育司组织编写的全国中等职业学校教学计划和教学大纲编写而成。本教材针对中等职业学校体育课的教学实际，对教材内容进行了调整，包括体育与健康两个主题，融理论与实践为一体，注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成，使学生建立现代社会健康观和获取终生体育锻炼的知识技能，提高体育观赏和“健康第一”、“终生体育”的能力。

目录

第一章 体育概述

第一节 体育的含义

第二节 体育的产生与发展

第三节 体育的分类

第四节 体育课程教学

第五节 体育课堂行为的基本要求

第六节 课外体育活动

第二章 心理健康概述

第一节 何谓心理健康

第二节 对心理健康及其标准的认识

第三节 心理健康的理解原则

第四节 心理健康的自我测试

第五节 体育锻炼的心理健康效应

第三章 女子体育卫生

第一节 女子身体发育及其运动能力的特点

第二节 女生月经期的症状表现

第三节 女子体育运动中的卫生问题

第四节 运动与妊娠、分娩

第五节 更年期的体育卫生

第四章 常见性运动损伤、运动性疾病及临场处理

第一节 运动损伤

第二节 运动性疾病

第五章 田径运动

第一节 快速跑

第二节 中距离跑

第三节 接力跑

第四节 跳跃

第五节 投掷

- 第六节 田径运动的基本常识
- 第六章 篮球运动
 - 第一节 篮球运动基本技术
 - 第二节 篮球基本战术
 - 第三节 篮球规则简介
- 第七章 排球运动
 - 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 排球比赛规则简介
- 第八章 足球运动
 - 第一节 足球基本技术
 - 第二节 足球基本战术
 - 第三节 足球规则简介
- 第九章 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 乒乓球基本战术和规则
- 第十章 羽毛球
 - 第一节 羽毛球运动概述
 - 第二节 羽毛球主要技术战术
 - 第三节 羽毛球主要规则与裁判法
- 第十一章 民族传统体育
 - 第一节 武术基本功
 - 第二节 初级拳
 - 第三节 太极拳
- 第十二章 游泳运动
 - 第一节 游泳运动概述
 - 第二节 游泳运动的初步知识
 - 第三节 游泳运动的基本技术
 - 第四节 救生措施
 - 第五节 游泳的注意事项和简要规则
- 第十三章 网球运动
 - 第一节 网球运动的概述
 - 第二节 网球基本技术
 - 第三节 网球基本战术
 - 第四节 网球比赛规则简介
- 第十四章 轮滑运动
 - 第一节 轮滑运动的基本技术
 - 第二节 速度轮滑
 - 第三节 速度轮滑简要规则
- 第十五章 体育舞蹈

- 第一节 体育舞蹈概述
- 第二节 摩登舞的基本技术
- 第三节 拉丁舞的基本技术
- 第四节 体育舞蹈的基本规则及评分标准
- 第十六章 形体训练
 - 第一节 形体健美的起源与发展
 - 第二节 形体健美训练概述
 - 第三节 形体健美训练基本技术
 - 第四节 形体健美的欣赏
- 第十七章 健美操
 - 第一节 健美操运动简介
 - 第二节 健美操的基本动作
 - 第三节 健美操比赛欣赏
 - 第四节 健美操的训练方法
- 第十八章 毽球
 - 第一节 毽球运动概述
 - 第二节 毽球比赛的基本战术
 - 第三节 毽球竞赛的主要规则
- 附：《国家学生体质健康标准》测试的操作方法
- 参考文献

在线试读部分章节

第一章 体育概述

第一节 体育的含义

运动是人体本能的一个重要方面，是健康必须具备的基本要素，又是增进健康的重要内容。运动技能、运动水平等体能差异则是不同形式有意或无意的体能训练和体能实践形成的运动素质差异。这些素质被统称为身体素质，主要包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏性等。体育主要是人类有意识地系统培养自身体能、提高运动技能和水平的活动。体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的，是人有目的、有意识地通过身体运动增进身体健康的一种教育活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的组成部分。它受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵和外延在不断扩大，体育在教育中的地位和作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分，而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

第二节 体育的产生与发展

劳动创造了人类的一切物质财富和精神财富，也正是劳动以及社会生产和生活的需要，促进了人类最初体育活动的产生。在原始社会阶段，人类处于极其艰险的环境和严酷的劳动生活条件下，不断地改进自己的智力和体力。在追杀猎物中要善于奔跑，具有有力

的刺杀、准确的投掷和攀登爬越的能力，才能有效地保卫自己并猎获野兽，否则就有被吞食的危险。于是人类发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游水、搏斗等生产和生活技能。当时手中使用的砍砸器、刮削器、弹射器、投掷器等生产工具，可以说是近现代体育技术动作和体育器械的萌芽。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)