

# 《体育与健康》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年09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：9787115181299

丛书名：中等职业教育规划教材

## 内容简介

本书是根据现代教育理论和体育与健康课程的发展成果编写而成的。全书共分八篇，包括概述篇、健康篇、田径篇、球类篇、健美篇、休闲篇、养生与防身篇以及观赏篇，系统地介绍有关体育与健康方面的知识，旨在提高广大学生的身体素质和心理素质，为中等职业学校学生顺利完成学业以及毕业走向社会提供健康保障。

本书集理论性、知识性、实用性于一体，通俗易懂、图文并茂，可作为中等职业学校学生学习用书，也可供相关人员学习参考。

## 目录

概述篇 体育基础知识

第一课 体育的起源与发展

第二课 体育的概念

第三课 体育的功能

第四课 奥林匹克运动

健康篇 体育促进健康

第一课 青春期身心发展与健康

第二课 安全体育锻炼与健康

第三课 体能及体育测试

田径篇 更快、更高、更强

第一课 田径运动概述

第二课 跑

第三课 跳

第四课 投掷

球类篇 碰撞中展现技能

第一课 球类运动概述

第二课 篮球

第三课 排球

第四课 足球

第五课 乒乓球

第六课 羽毛球

健美篇 塑造健康和美丽

第一课 形体健美概述

第二课 形体运动

第三课 健美运动

休闲篇 运动中享受生活

第一课 休闲运动概述

第二课 游泳

第三课 滑雪和滑冰  
第四课 保龄球  
第五课 台球  
第六课 极限运动  
养生与防身篇 传统体育的瑰宝  
第一课 武术  
第二课 太极拳  
第三课 传统养生之道  
观赏篇 感受体育的精神乐趣  
第一课 观看体育比赛  
第二课 提高体育比赛欣赏水平

## 在线试读部分章节

概述篇 体育基础知识  
第一课 体育的起源与发展

### 二、我国体育的发展

我国体育伴随几千年古老文化的发展而演进，夏、商、周、春秋时代由于奴隶主阶级的统治需要和频繁的战争，刺激了军事武艺的发展和对军队士兵身体训练的重视。一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、剑术及其他武艺都很盛行。随着社会、经济、文化的发展，特别是文字的出现，产生了学校体育。奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要，发展了一些娱乐性的体育活动，如泛舟、划船、打猎、赛马等等。

在我国封建社会的中期，即隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由于全国统一，加强了中央集权制，社会安定、经济发达、繁荣昌盛、和平统一的局面保持了一百多年。在这种社会条件下，体育的发展也出现了空前的繁荣景象。在考试制度上，由武则天首创了武举制度，提倡考武状元。这一制度的实行，大大鼓舞了民间练武之风，对体育的发展也起到了促进作用。由于隋、唐生产技术的提高，促进了体育场地和器材的改进。如唐代出现了充气的足球和球门，用油料浇铸球场。体育运动项目繁多，技艺高超，仅球类运动就有马球、蹴鞠、步打球、十五柱球、踏球、抛球等。同时，医学和各种养生术也得到了很大的发展。特别是我国古代伟大的医学家孙思邈的著作中关于养生、导引、按摩的理论，对当时和后世都有不可忽视的贡献。在军事方面，骑射、剑术、角抵、硬气功等，无论是教习方法还是技艺水平，都较汉代有了发展和提高。另外，民间的体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、射鸭（一种嬉水活动）、棋类等都非常盛行。

到了宋、元、明、清时代，体育随着社会的变革而发展变化。北宋时代由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起到了促进作用。在明清时期，中国武术的发展又出现了一个新的高潮。明代开国皇帝朱元璋设武举、立武学，仿古代富兵与农，实行“卫所制度”，“农时则耕，闲时练习”，因而粮多兵强，武艺高超

。在“康乾盛世”，考试制度上也沿袭了武举制；甚至规定文科考试先考骑术，不合格者不准参加笔试，同时其练兵制度也比较完整。因此，不仅军队精良，而且民间也涌现出许多武艺高强的名人壮士。但乾隆以后，政治腐败，民不聊生，特别是鸦片战争以后，鸦片大量输入，毒害了广大人民的身体，加之清政府为了，维护其统治，“禁民习武”，致使民族体质日衰，被外人辱为“东亚病夫”。

.....

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)