

<<医学生体育教程>>

图书基本信息

书名：<<医学生体育教程>>

13位ISBN编号：9787030336705

10位ISBN编号：7030336704

出版时间：2012-3

出版时间：张金生、董莉 科学出版社 (2012-03出版)

作者：张金生，董莉 编

页数：210

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>

<<医学生体育教程>>

内容概要

《技能型紧缺人才培养培训教材·全国医药高等学校规划教材：医学生体育教程》是全国卫生职业院校规划教材之一。

其主要内容分为体育与技能篇、体育与保健篇、体育与健康篇、体育与智能篇共四篇19章，包括体育与竞技运动、田径运动的健身、体操运动的健身、武术运动的健身、游泳运动的健身等。

本书在知识结构上坚持科学性、系统性原则，按照学生认知能力构架新的模块体系；在内容上力求实用和贴近卫生职业教育，尽量减少纯理论性的知识，以求“共用”。

本书内容简明、实用、生动，版式新颖、图文并茂，每章列有学习目标、小结和目标检测，便于学习。

此外，还设有案例分析、知识链接等内容，有助于扩大学生知识面、开阔视野，提高学生学习兴趣。

《技能型紧缺人才培养培训教材·全国医药高等学校规划教材：医学生体育教程》可供医药卫生类相关专业使用，也可作为在职相关人员的培训教材。

<<医学生体育教程>>

书籍目录

第一篇 体育与技能篇 第一章 体育与竞技运动 第一节 概述 第二节 大型运动会简介 第三节 竞赛的组织与编排 第二章 田径运动的健身 第一节 概述 第二节 提高身体素质的方法 第三章 体操运动的健身 第一节 竞技体操 第二节 艺术体操 第四章 武术运动的健身 第一节 概述 第二节 武术基本功和基本动作 第三节 太极拳 第四节 实用防身术 第五章 游泳运动的健身 第一节 概述 第二节 有用基本技术练习 第三节 水上救护 第六章 篮球运动的健身 第一节 篮球基本技术与练习方法 第二节 篮球基本战术 第三节 篮球比赛主要规则 第七章 排球运动的健身 第一节 排球基本技术与练习方法 第二节 排球基本战术 第三节 排球比赛规则 第八章 足球运动的健身 第一节 足球基本技术与练习方法 第二节 足球的基本战术 第三节 足球比赛主要规则 第九章 乒乓球和羽毛球运动的健身 第一节 概述 第二节 乒乓球、羽毛球基本技术与练习方法 第三节 乒乓球与羽毛球比赛的主要规则 第四节 乒乓球与羽毛球比赛欣赏 第十章 形体训练 第一节 概述 第二节 形体姿态 第三节 形体控制练习 第四节 形体素质练习 第十一章 形体舞蹈与健美操 第一节 形体舞蹈的概述 第二节 形体健美体操 第三节 现代交际舞的内容、分类 和特点 第四节 国际标准舞的舞种简介 第十二章 健身瑜伽 第一节 概述 第二节 冥想和呼吸 第三节 各种体位的瑜伽姿势 第二篇 体育与保健篇 第十三章 体育与保健 第一节 概述 第二节 体育保健指导 第三节 运动与医务监督 第四节 运动创伤的临时处置 第十四章 运动保健按摩 第一节 概述 第二节 按摩的基本方法 第三节 运动保健按摩 第三篇 体育与健康篇 第十五章 体育与健康 第一节 体育与健康的概述 第二节 高等职业学校体育 第三节 当代高职学生应具备的 体育素养 第四节 高等职业学校学生体质和健康的 测试与评价 第五节 体育锻炼对健康的作用 第四篇 体育智能篇 第十六章 桥牌 第一节 概述 第二节 发牌规则及程序 第三节 叫牌规则及程序 第四节 打牌规则及程序 第五节 记录与计分 第十七章 围棋 第一节 概述 第二节 围棋的基本规则 第三节 围棋的基本技术 第十八章 中国象棋 第一节 概述 第二节 中国象棋的基本规则 第三节 中国象棋的基本技术 第十九章 国际象棋 第一节 概述 第二节 国际象棋的基本规则 第三节 国际象棋的基本技术 参考文献附录 附录一《中华人民共和国体育法》 附录二《学生体质健康标准(试行方案)》 附录三《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》 附录四《大学生体质、身高体重健康及评分标准》

<<医学生体育教程>>

章节摘录

第一篇体育与技能篇 第一章体育与竞技运动 1.了解竞技运动的文化价值和竞技运动欣赏的内容。

2.了解举办大学生运动会的意义。

3.了解球类比赛的编排方法。

第一节概述 一、体育与竞技运动的定义 (一)体育的定义和现代体育的特点 1.体育 体育是以运动为基本手段,利用日光、空气、水等自然因素,结合卫生设施锻炼人的身体,来达到以增强体质、增进健康、掌握运动技能、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。体育有广义和狭义之分。

广义的体育(体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

它既受一定社会政治、经济的影响和制约,也为政治经济服务。

狭义的体育(学校体育)是指通过身体活动,传授锻炼身体的知识、技能、技术,达到增强体质和培养道德、意志等品质的目的。

它是有计划的教育过程,是教育的组成部分。

现代体育的构成,一般认为由学校体育、竞技运动、身体锻炼三个基本方面组成。

体育一词在20世纪初传入我国,它是由基督教青年会宣扬“西洋体育”时引入的概念,当时单指身体教育,是一门学校课程。

在这之前我国只有武术、导引等运动项目的具体名词,而没有体育活动的同一概念。

体育的概念不是一成不变的,它是随着社会的不断发展而逐步完善。

2.现代体育的特点 (1)采用各种身体练习为基本手段,以人自身的身体运动来调整和促进人的有机体的物质与能量代谢的变化以及活动能力的变化。

(2)在运动过程中,承受一定的生理负荷和心理负荷。

它表现为人在运动中受到刺激(量和强度)后所引起的生理(如脉搏、血乳酸等)和心理(如情绪、意志等)的变化。

(3)在动态环境里,体验、宣传和实践遵守社会伦理道德规范的重要作用,形成良好的社会道德行为规范。

(4)情感倾注,身体力行,心无旁骛。

(二)竞技运动的定义、特点和分类 1.竞技运动 竞技运动是现代体育的一个重要方面,是最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

2.特点 体育竞技比赛是运动员生命的赞歌,内容十分广泛。

它应该是真诚地较量平时训练的抗衡;它代表着一个民族,展示着一个国家的综合实力;它有着强国、强民自豪感。

因此,体育竞技运动具有如下特点:高度的技艺;竞赛性强;严格按照统一的规则进行竞赛;成绩得到社会的承认等。

3.分类 竞技运动的分类方法较多,按体育竞技项目可分为田径、游泳、足球、篮球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、棒球、垒球、曲棍球、手球、水球、冰球、跳水、体操、举重、射击、射箭、击剑、摔跤、柔道、武术、马术、自行车、赛艇、皮艇、划艇、帆船、滑冰、滑雪等几十项。

二、体育竞技运动的欣赏 (一)欣赏体育竞技运动的意义和特点 1.意义 随着社会物质文明和精神文明的同步发展,参加体育锻炼,欣赏体育竞技运动,已成为现代人社会文化生活中不可缺少的重要内容。

人们一方面热情地投入体育锻炼之中,努力尝试和索取它的价值,以拓宽自己的生活面,强健体魄,愉悦身心;另一方面通过观赏高水平的国际体育竞赛,特别是更快、更高、更强的奥林匹克体育竞赛,渴求从精彩、激烈的比赛中受到教育,获取知识,体验创业的竞争和荣誉,享受人生的尊严,追求人类社会的友谊、和平、公正及进步。

<<医学生体育教程>>

.....

<<医学生体育教程>>

编辑推荐

张金生编著的《医学生体育教程(供医药卫生类相关专业使用全国医药高等学校规划教材)》是全国卫生职业院校规划教材之一。
本书系统全面介绍了医学生体育相关知识，本书可供医药卫生类相关专业使用，也可作为在职相关人员的培训教材。

<<医学生体育教程>>

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>