第一图书网, tushu007.com

<<健身健美>>

图书基本信息

书名：<<健身健美>>

13位ISBN编号：9787040184464

10位ISBN编号：704018446X

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育

作者：本社

页数：179

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

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。
思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。
《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。
学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。
”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。
《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。
《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。
《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式。
并对体育课程改革提出了具体的操作要求。
基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。
本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

内容概要

本套教材有以下特点：　　1.指导思想明确。
《纲要》所确立的指导思想，是本套教材编写的出发点和落脚点，是本套教材结构搭建和内容组成的基本原则。
本套教材始终突出“以人为本、健康第一、终身体育”这一理念。
2．突出教育功能。
体育是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程，是实施素质教育和培养高级专门创新型人才的重要内容。
3．内容系统、全面。
以运动项目练习促进学生健康为主线，融体育知识、健康知识、营养知识、体育文化于一体；以促进健康为目标，以和谐发展为追求，实现体育课程促进身体健康基础上的心理健康和社会适应性的全面发展；以运动项目练习为手段，设计了针对增进身体健康、心理健康和社会适应能力的练习方案，使体育锻炼促进人的健康更具理论和实践指导意义。
4．突出个性发展。
坚持人本理念，体现个体差异，满足学生对某一运动知识、技术、技能的不同层次需要，提供给练习者某一运动项目完整的知识、技术和技能，突出学生在接受体育教育过程中的个性培养，为“终身体育”奠定基础。

<<健身健美>>

书籍目录

第一章 体育与健康第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 学校体育与竞技运动第四节 营养与健康第五节 校园体育文化第六节 奥林匹克运动第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 健身健美锻炼与身体健康第一节 健身健美锻炼对心血管系统的作用第二节 健身健美锻炼对呼吸系统的作用第三节 健身健美锻炼对运动系统的作用第四节 健身健美锻炼对神经系统的作用第五节 健身健美锻炼对体形体态和矫正畸形的作用第六节 健身健美锻炼伤病的治疗与预防第七节 身体健康的测量与评价第三章 健身健美锻炼与心理健康第一节 心理健康的标准与保持第二节 健身健美锻炼与心理健康第三节 健身健美锻炼与应激第四节 提高心理健康的健身健美锻炼方法第五节 心理健康的测量与评价第四章 健身健美锻炼与社会适应能力第一节 健身健美锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段第二节 健身健美锻炼与协作意识、社会角色、个性形成及人际关系第三节 健身健美锻炼与民主意识第四节 健身健美锻炼与现代生活方式第五节 社会适应能力的测量与评价第五章 健身健美锻炼运动的发展第一节 健身健美运动的发展概况第二节 体型健美的类型和标准第六章 健身健美锻炼的基础知识第一节 人体的肌肉系统第二节 健身健美锻炼常用动作术语与名词概念第三节 健身健美锻炼者的水平划分第四节 健身健美锻炼前的准备和要求第五节 健身健美锻炼应注意的问题第六节 如何制定健身健美锻炼计划第七章 人体各部主要肌肉的锻炼方法第一节 发展背部肌肉第二节 发展胸部肌肉第三节 发展颈部肌肉第四节 发展肩部肌肉第五节 发展上臂肌肉第六节 发展前臂肌肉第七节 发展腹部肌肉第八节 发展腰部肌肉第九节 发展下肢肌肉群第八章 健身健美竞赛的组织第一节 健身健美比赛组织的内容第二节 竞赛动作第三节 选编和表演自选动作第四节 混双自选动作第九章 健身健美竞赛的欣赏第一节 健身健美欣赏概述第二节 健身健美竞赛欣赏的生理心理机制第三节 健身健美竞技欣赏评价标准参考资料

章节摘录

插图：（二）健身健美锻炼能够促进协作能力的提高良好的能力是现代社会对于人才质量和规格的一项基本要求。
其中协作能力是你能否用一个人的有限精力，去完成无限的工作或取得事业成功的基本能力之一。
在目前各学科呈现既高度分化，又相互渗透；既高度综合，又纵横交错的新态势下，各项科学研究和成果的形成，也越来越趋向于向学科交叉的方向发展。
因此，要求每一个参与者必须具备与他人协作的能力。
而健身健美锻炼以其特殊的交往方式，培养着每一位锻炼者的协同配合的能力、待人接物的能力、豁达坦荡的心胸和“忍辱负重”的涵养。
为处理人际交往中的协作能力奠定了基础。
二、促进形成社会需要的个性并胜任社会角色的需要健身健美锻炼是直接对人的机体施加影响的项目，它不仅能影响到人体的身、心理属性，促进身心的健康发展，而且还能作为社会教化的手段来促进个性的形成和发展。
（一）促进形成适合社会需要的个性个性是一个人比较稳定的心理、生理素质和社会行为特征的总和，是一个人能否适应社会或能否被社会接受的关键因素。
1．健身健美锻炼对人的个性形成具有调整功能健身健美锻炼不仅需要有体力、智力和情感的参与，更要求人们有较高的体能和技能的投入。
在每次寻求动作技能有重大飞跃的关键时刻，它要求健身健美锻炼者必须接近和突破自己的生理和心理极限。
在感受这一过程中也是个人发现自己个性的优势及不足，使健身健美锻炼者正确地认识自我、发现自我和改造自我，加速人的社会化形成的过程。
2．健身健美锻炼对人的个性形成具有约束作用参加健身健美锻炼的每一个人在活动中都不同程度地接受着环境的约束与限制，被迫接受着他人的督促与激励。
在这种环境中，体格健壮、体态优美者备受赞赏和追崇。
反之，则在羡慕之余辛勤耕耘。
这种无形的约束力能转变成继续拼搏向上的有形动力。
所以每一个人总是心甘情愿地接受来自群体的约束。

编辑推荐

《健身健美》是高等学校教材之一。

第一图书网, tushu007.com

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