

<<高职体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<高职体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787040224702

10位ISBN编号：7040224704

出版时间：2007-8

出版范围：高等教育

作者：陈雁杨

页数：175

字数：270000

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>

<<高职体育理论教程>>

前言

体育教材是体育课程建设的重要组成部分。

随着我国高职教育和体育教学改革的不断发展,更新教学内容,编写适合高职高专体育课程教学特点的教材是高职教育体育课程建设与发展的需要。

当前我国高职高专公共体育教材建设相对滞后,符合高职院校教育目标和公共体育教学实际的体育教材更是少之又少!

正是在这样的背景下,我们依据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》、《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》等文件精神编写了本书。

在本书的编写过程中,力求体现如下特点:1. 科学性。

在编写过程中,既遵循了当前我国高职教育发展的实际及高职院校体育课程建设与发展的需要,又关注了当前体育科学发展的新变化,并借鉴和汲取了现有高职公共体育教材的成功经验。

2. 实用性。

本书是围绕着高职体育课程改革与发展而编写的,是一本符合当前高职大学生自身实际情况的公共体育教材,既有助于大学生身体和心理的健康成长,又有利于他们学习、掌握、运用体育与健康的方法和知识,并能在未来的职业生涯中加以实践和运用。

3. 体现高职院校特色。

高职院校有着鲜明的培养目标,其培养的学生是实用性人才。

高职高专公共体育教学不同于普通高等学校的本科教学,如何把体育教学实际与高职大学生未来从事的职业和生活结合起来,真正贯彻“健康第一”的指导思想,是我们在编写本教材过程中努力追求的目标。

本书由陈雁杨、李娜任主编。

编写人员分工如下:陈雁杨(第八章),李娜(第一章、第二章),张龙(第三章、第四章),廖培(第五章),李霞(第六章、第九章),郑志刚(第七章、第十章),汪俊(第十一章、第十二章)

。全书最后由陈雁杨统稿。

在本书的编写过程中参阅了大量的教材和资料,在此向原作者致谢。

感谢王光华教授细心指导及高等教育出版社体育分社对本教材出版的支持和帮助。

<<高职体育理论教程>>

内容概要

体育教材是体育课程建设的重要组成部分。

随着我国高职教育和体育教学改革的不断发展，更新教学内容，编写适合高职高专体育课程教学特点的教材是高职教育体育课程建设与发展的需要。

当前我国高职高专公共体育教材建设相对滞后，符合高职院校教育目标和公共体育教学实际的体育教材更是少之又少。

本书正是在这样的背景下，围绕着高职体育课程改革与发展而编写的，是一本符合当前高职大学生自身实际情况的公共体育教材，既有助于大学生身体和心理的健康成长，又有利于他们学习、掌握、运用体育与健康的知识和方法，并能在未来的职业生涯中加以实践和运用。

<<高职体育理论教程>>

书籍目录

第一篇 体育与健康现代观 第一章 体育是人类永恒的主题 第一节 体育——生命的奠基石 第二节 体育——健康的摇篮 第三节 体育与现代生活方式 第二章 健康是人类最大的财富 第一节 健康新概念 第二节 现代人类面临的健康隐患 第三节 我国高职大学生健康教育 第二篇 体育锻炼与健康促进 第三章 形体塑造与健身运动 第一节 形体健美的相关标准 第二节 健身运动对塑造形体的作用 第三节 不同形体的人群对健身的需求 第四节 形体塑造的实用方法 第四章 体育锻炼与科学营养 第一节 人体必需的营养素 第二节 高职大学生的生长发育与营养 第三节 高职大学生的体育锻炼与营养 第五章 运动处方的科学运用 第一节 运动处方的概念和分类 第二节 运动处方的制定和程序 第三节 运动处方的内容与范例 第四节 高职大学生可选用的简易运动处方 第六章 高职大学生运动损伤的防治 第一节 认识与分析一般运动损伤的原因 第二节 掌握与使用运动损伤的防治原则与方法 第三节 常见运动损伤的症状与处理 第七章 高职大学生体质健康与心理健康的标准及自我评价 第一节 科学认识体质健康与自我评价 第二节 体质健康的测量与评价 第三节 大学生心理健康的自我评价 第三篇 高职大学生的体育锻炼与卫生保健 第八章 职业特点与体育锻炼 第一节 高职教育与体育教育 第二节 不同职业对体育锻炼方法的需求 第三节 职业病的形成与防治 第九章 高职大学生体育卫生与安全 第一节 高职大学生体育锻炼的保健指导 第二节 体育锻炼的卫生常识 第三节 运动性疲劳的判断及预防 第四节 高职大学生常见运动性病症的预防 第四篇 体育文化与体育欣赏 第十章 怎样观赏体育运动竞赛 第一节 体育运动竞赛的种类与观赏意义 第二节 大学生如何观赏运动竞赛 第三节 大学生怎样传承民族体育精神与提高观赏水平 第十一章 校园体育文化 第一节 校园体育文化概述 第二节 校园体育文化的表现形式 第三节 校园体育文化的价值 第十二章 奥林匹克文化 第一节 奥运会发展简史 第二节 现代奥林匹克运动参考文献附表

章节摘录

插图：2．提高心血管系统的功能心血管系统是由心脏和血管组成的封闭的管道系统，主要的作用是完成体内的物质运输。

血液在全身循环一次，一般正常人约为22秒，运动员约为12秒，即运动员的血液在体内循环的时间比一般正常人快约1.83倍，所以，经常参加体育运动，可提高心肌收缩能力，改善心肌功能；降低血脂，延缓和预防动脉硬化，降低冠心病、高血压的发病率；提高新陈代谢的能力，改善血液循环系统的功能。

3．促进消化系统的功能消化系统是由消化管和消化腺两部分组成，是一个通过物理和化学两种作用进行消化和吸收的系统。

在进行体育锻炼时，迷走神经的紧张性会增强，能使肠胃蠕动频率增快，提高消化液的分泌，机体就出于本能需要更多的营养来补充锻炼时所消耗的能量。

所以，经常参加体育运动的人消化系统较好，能吸收和储存更多营养物质，可预防肠胃疾病。

4．改善呼吸系统呼吸系统由呼吸道和肺组成，是体内气体交换的一个系统，是由呼吸肌的舒张和收缩而产生的。

在每次呼吸时，吸入或呼出的气量为肺活量；一般正常人的肺活量为2 500-4 500毫升，而游泳专业运动员可达到7 000毫升左右。

经常参加体育运动，可以使呼吸肌发达，强壮有力，呼吸功能增强；在吸气时能增大胸腔容量，有更多的肺泡参与，提高呼吸深度、增大肺活量。

二、体育运动强健心理（一）体育运动——丰富人的情绪体验据精神分析专家解释，人类总是通过能量释放从紧张走向松弛，从不平衡走向平衡的。

但是，并非所有的能量都能直接释放，它会遇到来自社会的各种禁忌和压力。

于是，人类就会通过体育运动达到解压的目的，越是激烈的项目，如足球、拳击等，人们就越推崇，无论是竞赛者还是旁观者，都能在这种强烈的刺激下通过某种能量的释放而取得新的心理平衡。

由于体育运动项目的多样性，组织形式的丰富性，运动过程的复杂性，运动结果的不确定性，都会给人以多种多样的刺激，从而丰富人的情绪体验。

（二）体育运动——促进心情愉悦通过参加体育锻炼，特别是参加那些自己喜欢和擅长的运动项目，可以使人从中得到快乐感。

一些研究证明，经常进行体育活动的人，大脑会分泌一种叫做“内啡肽”的物质，科学家称之为“快乐素”，它能使人产生愉悦感。

因此，参加体育活动，可以使人从中得到乐趣，并使烦恼、自卑等不良情绪得以解除。

尤其对患有神经衰弱症、抑郁症、歇斯底里等精神疾病患者来说，具有一定的改善和治疗作用。

（三）体育运动——促进智力水平发展经常参加体育活动可以提高大脑皮质的兴奋和抑制的协调作用，使神经系统的兴奋和抑制的交替转换过程得到加强，从而改善大脑皮质神经系统的均衡性和准确性，促进人体感知能力的发展，使思维的灵活性、协调性、反应速度等得以改善和提高；使人的本体感觉、重力感觉、触觉和速度、高度知觉等更加准确，从而提高大脑神经细胞工作的耐受能力。

可以缓解和改善部分人的意志和记忆模糊、幻觉等智力上的障碍。

<<高职体育理论教程>>

编辑推荐

《高职体育理论教程》是高职高专公共体育教材之一。

<<高职体育理论教程>>

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>