

<<新编体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<新编体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040328257

10位ISBN编号：7040328259

出版时间：2011-5

出版时间：李其明、黄海圣 高等教育出版社 (2011-05出版)

作者：黄海圣 编

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>

<<新编体育与健康>>

内容概要

《新编体育与健康》突出了“健康第一”的指导思想，从培养学生专业目标的目的出发，系统介绍了体育与健康的关系及体育健身的手段和方法，改变了传统的以竞技运动为主的方法体系，强调体育健身、运动文化、健康教育和实用技能的协调统一。

在传授体育与健康知识的同时，《新编体育与健康》还力图使学生建立现代健康观，获取终身体育锻炼的知识和技能。

同时，《新编体育与健康》还特别强调了，可读性，将一些相关的小知识作为4、贴-2插入教材，以使学生掌握更多的锻炼方法，了解更多的体育健康知识。

全书分为7章，包括体育与健康两个主题，融理论与实践技术为一体。

在编写过程中，参考了许多国内专家的论著和研究成果，并得到了全国多个高职高专院校、医院的支持。

在此，向有关原作者及有关单位致以诚挚的谢意。

《新编体育与健康》特聘湖北中医药高等专科学校李其明教授担任主审。

《新编体育与健康》的部分插图由四川美术学院雷雁沙绘制，在此对她表示感谢。

<<新编体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育基础知识第一节 体育概述第二节 高等职业院校体育课程概述第三节 终身体育第四节 科学从事体育锻炼第五节 健康概述第六节 亚健康第二章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第三章 球类运动第一节 球类运动概述第二节 篮球运动第三节 排球运动第四节 足球运动第五节 乒乓球运动第六节 羽毛球运动第四章 传统保健体育第一节 传统养生保健第二节 按摩养生保健第三节 二十四式太极拳第四节 三十二式太极剑第五章 形体健美与体育舞蹈第一节 形体健美概述第二节 形体健美第三节 体育舞蹈第六章 瑜伽第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽基本知识第三节 瑜伽基本动作第七章 游泳与滑冰第一节 游泳运动第二节 速度滑冰参考文献

<<新编体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：2.体育产生于社会生活的需要社会的发展为人们提供了广阔的生活空间，生活水平的提高使人们的生活方式更加丰富多彩。

原始人类有喜怒哀乐，也有交往的需要，因而集群而居。

他们不仅需要劳动，而且需要生活，如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。

仅体育产生的原因而言，除了劳动需要外，还有适应环境的需要、对同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要以及抒发表达内心各种感情的需要。

世界上许多民族在原始时代都创造了自己的生活体育，如原始人为了表达对狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感，往往在酋长的率领下，进行集体舞蹈。

这种舞蹈既是对身体的训练，又是娱乐。

以后随着宗教活动的产生，人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷，祈求神灵庇护，古代的奥林匹克运动会就是由这样的祭祀活动发展而成的定期举行的竞技运动会。

据史料记载，我国西周时期学校教育盛行文武结合，教育的主要内容是“礼、乐、射、御、书、数”六艺，同时，奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要，还发展了一些娱乐性的体育活动，如泛舟、划船、打猎等；春秋战国时的“导引术”、“吐纳术”，则把身体活动和呼吸运动结合起来作为健身和防病的主要方法；西汉时，在帛画《导引图》上描绘有不同性别和年龄的人做下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等40余种与现代医疗体操相类似的健身动作。

这一切都说明了体育产生于社会生活的需要。

（二）体育的发展趋势1.体育向全民健身的方向发展1995年6月，国务院颁布实施了《全民健身计划纲要》，这是一个由国家领导、社会支持、动员全民积极参与的体育健身计划。

其中明确指出：“以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点”，并强调了学校体育在我国体育工作中所起的关键作用。

健康的国民体质是综合国力和国际竞争力的第一要素。

“增强人民体质”、“提高全民族身体素质”是体育工作的根本任务。

<<新编体育与健康>>

编辑推荐

《新编体育与健康》是高职高专公共体育教材之一。

<<新编体育与健康>>

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>