

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040332698

10位ISBN编号：7040332698

出版时间：2011-9

出版时间：姚继伟、李永杰、刘清黎 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：姚继伟，李永杰，刘清黎 编

页数：293

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>

<<体育与健康>>

内容概要

《普通高等学校公共体育教材：体育与健康（第3版）》遵循“健康第一”、“终身体育”的指导思想，力求突破以运动技术为主线的传统教材编写模式，强调正确处理知识、素质、能力三者的辩证关系，试图建立以增进健康、更新观念、提高能力，培养学生积极主动地参与体育运动的兴趣和习惯。

全书包括健康、体育与成才，发展健康素质，健康的自我测量与评价，科学的自我锻炼，建立健康文明的生活方式，青年期安全与运动伤病的防治，运动竞赛与欣赏，现代健身法，陶冶人性人格的竞技，娱乐、休闲与探险，传统养生11章内容。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 健康、体育与成才第一节 健康是成才的基石第二节 体育是成才的可靠助手第三节 大德必得其健康第二章 发展健康素质第一节 健康素质的概念和意义第二节 运动锻炼与心肺功能第三节 运动锻炼与身体组分第四节 发展肌肉力量与肌肉耐力第五节 发展身体的柔韧性第三章 健康的自我测量与评价第一节 健康状况的自我检测第二节 健康的自我评价第四章 科学的自我锻炼第一节 自我锻炼的原理第二节 自我锻炼的原则第三节 自我锻炼内容的选择第四节 体育锻炼运动负荷的调控第五节 体育锻炼中的心理调节第六节 自我锻炼的设计与锻炼计划的制订第五章 建立健康文明的生活方式第一节 什么是健康文明的生活方式第二节 讲求良好的生活模式第三节 合理膳食, 均衡营养第四节 锻炼与环境第五节 体育锻炼应成为终身行为第六节 纠正不良行为和习惯第六章 青年期安全与运动伤病的防治第一节 青春美与健康维护第二节 安全防范与急救第三节 运动性疾病和运动损伤的防治第七章 运动竞赛与欣赏第一节 竞技运动的现代观念第二节 竞技运动的文化价值第三节 体育竞技欣赏及运动竞赛第八章 现代健身法第一节 平衡健身法第二节 有氧锻炼法第三节 健美锻炼法第四节 循环锻炼法第五节 自然力锻炼法第六节 水冰运动法第七节 运动处方第九章 陶冶人性人格的竞技第一节 田径运动的特性及学练入门第二节 足球运动的特性及学练入门第三节 篮球运动的特性及学练入门第四节 排球运动的特性及学练入门第五节 乒乓球运动的特性及学练入门第六节 网球运动的特性及学练入门第十章 娱乐、休闲与探险第一节 体育舞蹈——表现美的旋律的运动第二节 保龄球——快乐有趣的运动第三节 轮滑——彰显个性的运动第四节 高尔夫球——田园诗般的运动第五节 登山与攀岩——勇敢者的运动第六节 野外生存与漂流——崇尚自然的运动第十一章 传统养生第一节 传统养生的基础理论第二节 常用的养生健身方法

<<体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：（1）把握良好的契机。

观赏体育比赛是一种文明、健康、科学的生活方式，能获得精神上的满足。

（2）理解比赛的内涵和价值。

将和平、友谊、进步、交流寓于激烈的争夺之中，这是体育比赛的实质和所追求的目标。

单纯地追求胜负，不顾一切地去夺杯绝不是比赛的真正含义。

“胜负是暂时的，友谊是长存的。

”此口号充分概括了比赛的实质和含义。

只有这样才能给运动员以良好的心理支持，使比赛获得最高效益，作为一名观众才能获得欣赏的满足。

（3）要公平。

公平是一种社会美德。

尤其在竞争激烈的比赛中，公平显得更重要。

离开公平，无法比赛。

裁判要公平，观众也要公平，整个比赛应在一个公平、和谐的气氛中进行。

（4）自觉遵守和维护比赛秩序，当一名文明观众。

对运动员、裁判员的行为，对胜负，不应以个人的好恶狭隘地去对待，应使比赛在热烈、欢快、和谐的气氛之中进行。

（5）如何欣赏运动员在场上的表演是观赏体育比赛最重要的实质性问题。

“外行看热闹，内行看门道。

”只有懂得比赛才会欣赏比赛，才能有所收益，才能获得心理上的满足，精神上的享受。

（6）懂得规则和裁判方法。

要想看懂比赛，必须了解规则和裁判方法。

要真正了解，不要似懂非懂，一知半解。

对裁判要信任。

一般来说，裁判是以“严肃、认真、公正、准确”8个字为准则尽其职责的。

由于各种技术性原因，偶尔的漏判、误判是难以避免的，对这种情况要能理解，切忌以自己的主观判断和对规则的肤浅理解去看待裁判员的裁决。

理解是协调观众与裁判员关系的有效方法。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《普通高等学校公共体育教材:体育与健康(第3版)》试图建立以增进健康、更新观念、提高能力,培养学生积极主动地参与体育运动的兴趣和习惯。

《普通高等学校公共体育教材:体育与健康(第3版)》可作为全国普通高等学校公共体育课程教材。

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>