

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787109127418

10位ISBN编号：7109127419

出版时间：2008-7

出版时间：吴景全、周利 中国农业出版社 (2008-07出版)

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

《体育与健康》分理论篇和技能篇两部分，共17章。

理论篇包括体育与健康概述、体育锻炼与健康、体质健康的自我评价、运动处方与卫生保健、体育，竞赛与欣赏；技能篇包括田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳、速度滑冰、速度轮滑、体育舞蹈与健美操、武术、拓展训练。

本教材具有知识与技能相结合、语言精练简洁、实践性强等特点。

本教材可作为高职高专院校公共体育教材，也可供体育爱好者学习参考。

<<体育与健康>>

书籍目录

前言第一部分 理论篇第1章 体育与健康概述第一节 体育的含义第二节 健康与亚健康第三节 影响健康的因素第2章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼与身体健康第二节 体育锻炼与心理健康第三节 体育锻炼与社会适应第3章 体质健康的自我评价第一节 体质与体能第二节 《国家学生体质健康标准》第4章 运动处方与卫生保健第一节 运动卫生常识第二节 运动中常见的生理反应第三节 运动处方的科学运用第5章 体育竞赛与欣赏第一节 运动竞赛与组织第二节 运动竞赛与欣赏第三节 奥林匹克运动第二部分 技能篇第6章 田径第一节 田径概述第二节 短跑第三节 中长跑第四节 跨栏跑第五节 跳跃第六节 投掷第7章 篮球第一节 篮球运动的起源与发展第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介第8章 排球第一节 排球运动概述第二节 基本技术与基本战术第三节 排球场地与规则简介第9章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球运动基本技术第三节 足球运动基本战术第四节 足球运动竞赛规则简介第10章 乒乓球第一节 乒乓球基本技术第二节 乒乓球运动规则简介第11章 羽毛球第一节 羽毛球基本技术第二节 羽毛球基本战术第三节 羽毛球运动规则简介第12章 游泳第一节 游泳的概述第二节 蛙泳第三节 自由泳（爬泳）第四节 仰泳第五节 蝶泳第六节 游泳时常见的问题与自救第13章 速度滑冰第一节 速度滑冰运动概述第二节 陆地模仿第三节 速度滑冰基本技术第四节 速度滑冰规则简介第14章 速度轮滑第一节 速度轮滑概述第二节 初学者基本技术第三节 速度轮滑基本技术第四节 速度轮滑规则介绍第15章 体育舞蹈与健美操第一节 体育舞蹈第二节 健美操概述第16章 武术第一节 简化太极拳第二节 青年长拳第17章 拓展训练第一节 拓展训练概述第二节 拓展训练项目主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：体育起源于人类生存需要、军事的需要。

原始人类为了自身生存，他们要为寻找食物而攀山涉水，为捕杀猎物而掷石投棍，为猎食禽兽而奔跑跨越，为逃避自然灾害而长途跋涉，因而在适应自然界的生存搏斗中，人类发展了走、跑、跳、投、攀登、支撑、悬垂、爬越、涉水等基本身体活动技能，而这些身体活动方式与技能则成为了早期体育运动产生和发展的雏形。

原始社会后期，随着部落间各种冲突的不断加剧，为了掠夺财产和奴隶，就需要提高战斗技能、发展体力，因此出现了以军事为目的身体训练的教育方式。

另外，宗教祭祀活动、舞蹈和游戏以及防止疾病进行身体活动，这些活动对体育的产生，特别是对体育的发展起了更重要的作用。

同时，人们在社会实践中逐渐认识到体育这种手段能使人体强健，能培养更好的劳动力，能为战争培养优秀的勇士，于是体育发展比萌芽状态有了质的飞跃。

封建社会的体育发展速度和规模比奴隶社会向前迈进了一大步。

这一时期体育活动内容增多，参加体育活动人数明显增多，文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准。

17世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，这时，体育开始形成独立的学科体系，重视广泛运用近代科学研究成果，并将其作为它发展的理论基础；体育运动以具有较强的竞赛性和广泛的国际性；体育以成为造就全面发展人才的重要内容和手段；体育运动项目和规模都超过了封建社会和奴隶社会，体育已成为学校教育的重要组成部分。

由于体育是培养全面人才的重要内容和手段，社会对它的要求也不断提高。

在现代社会环境中，体育事业迅猛发展，在内容和形式上不断创新，已成为促进社会发展因素，成为人们生活中不可缺少的重要内容。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》是21世纪农业部高职高专规划教材之一。

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>