

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787307098732

10位ISBN编号：7307098733

出版时间：2012-7

出版单位：武汉大学出版社有限责任公司

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

《21世纪高职高专学前教育专业系列教材:体育与健康》既贯彻了“健康第一”的指导思想,引导本专业体育课的教学,完成学校体育教学的任务,同时又根据本专业毕业后的职业要求,重点加强了某些项目的篇章。

本着“夯实基础、专业倾向、简洁实用”的编写原则,对不同的教学内容在篇幅上作了区别对待,同时见缝插针的介绍平时生活中的实用健身常识,全书文字图示简明、生动,通俗易懂,图文并茂,结构新颖。

书籍目录

第一章 体质与健康 第一节 体质与健康概述 第二节 体育运动与身心健康的关系 第二章 本课程的目的和任务 第三章 科学锻炼的原则和方法 第四章 《国家学生体质健康标准》 第一节 《国家学生体质健康标准》的内涵和意义 第二节 《国家学生体质健康标准》大学阶段的测试内容与标准 第三节 高校实施《国家学生体质健康标准》的相关说明 第五章 运动锻炼卫生常识 第一节 运动量与运动强度 第二节 学校体育锻炼中的卫生常识 第三节 学校体育活动中常见运动创伤的预防 第六章 田径 第一节 跑 第二节 跳跃 第七章 球类运动 第一节 篮球 第二节 软式排球 第八章 体操 第一节 基本体操 第二节 队列和体操队形 第三节 徒手体操 第四节 持轻器械体操 第五节 艺术体操 第六节 技巧运动 第九章 游泳 第一节 蛙泳 第二节 游泳的注意事项 第十章 体育游戏 第一节 幼儿体育游戏特点及教学注意事项 第二节 幼儿体育游戏案例 第十一章 如何编写幼儿体育课教案 第十二章 如何编排小型团体操 参考文献

<<体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：（二）坚持经常锻炼，持之以恒 要锻炼身体，锻炼意志，就要坚持经常锻炼，持之以恒。

人体的各器官都是用进废退，那种“三天打鱼，两天晒网”或“一曝十寒”的做法是不会由任何成就的。

无论是学习和掌握基本活动技能或运动技术，还址提高身体各器官系统的技能，发展各项身体素质，都需要坚持经常锻炼，才能获得预期的效果。

人们学习每个动作或运动技术的过程，都是在大脑皮层建立运动性条件反射的过程。

每次练习，都会引起肌肉和内脏器技能的少许变化，并在大脑皮层六下一等的痕迹。

这种变化和痕迹只有进行经常的锻炼，才能够逐渐得到强化和巩固，在大脑皮层建立牢固的运动型条件反射，并逐步形成运动性动力定型。

如果练习一两次以后，就中断不再练习，那么在大脑皮层留下的这些痕迹就会越来越弱，以至消退。

锻炼所引起的肌肉和内脏器官的变化，也会减弱和消退。

有些人高兴的时候锻炼得很积极，碰剑心情不好或刮风下雨就不想活动了，或者有兴趣就“玩”，没兴趣就不参加，或者轻松愉快的项目就参加，吃苦费劲的就不参加，这都难以达剑预期效果。

我们在锻炼身体的同时，还要锻炼自己的意志，培养勇往直前、坚韧不拔的精神。

逐渐养成锻炼身体的习惯，即使学习、工作再紧张，生活环境再困难，气候条件再恶劣也要坚持下去，使体育锻炼成为我们日常生活中部缺少的一个组成部分。

（三）循序渐进，合理安排运动量 个体锻炼身体要遵守循序渐进的原则，逐步提高；要防止和克服急躁情绪。

循序渐进是指学习知识技能时，从易到难，从简到繁，逐渐提高；安排运动量时，从小到达，逐渐增加。

运动量是指体育锻炼时身体的生理负荷量。

它是由许多因素决定的，我们主要应该注意数量、强度和时间这几个因素。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《21世纪高职高专学前教育专业系列教材:体育与健康》由武汉大学出版社出版。

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>