第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康/高等院校公共课教 >

图书基本信息

书名：<<体育与健康/高等院校公共课教材>>

13位ISBN编号：9787308034142

10位ISBN编号：7308034143

出版时间：2003-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：张杰，陈道裕 著

页数：262

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

前言

为适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化体育教学改革，提高体育课的教学质量，增强大学生的体质。
根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出的“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。
学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。
”的精神，以及《体育法》、《学校体育工作条例》和教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定。
我们组织了有关专家编写了《体育与健康》这部教材。
本教材充分体现了“健康第一”这个具有时代特征的指导思想，以培养学生的体育与健康意识、能力，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线；以“体育与健康知识”、“锻炼健身方法”为基本框架。
在教材体系上融入了素质教育和终身教育思想，内容上以培养学生锻炼兴趣和锻炼习惯、贴近生活为目标，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学、趣味性、科学性和实用性强的特征。
本教材结构形式多样，图文并茂。
每一单元开始提出了“锻炼目标”，单元结束又有“思考题”，并在单元中穿插编写了“知识窗”、“练一练”等栏目，每一运动项目配有丰富、具体的图示，从而增强了直观性，有利于启迪学生的形象思维能力，调动学生的学习积极性和主动性。

内容概要

《体育与健康》为适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化体育教学改革，提高体育课的教学质量，增强大学生的体质。
根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出的“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。
学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。
”的精神，以及《体育法》、《学校体育工作条例》和教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定。
我们组织了有关专家编写了《体育与健康》这部教材。

书籍目录

上篇 体育与健康概述1.如何提高你的生活质量？
1.1 现代生活方式与体育1.2 现代社会经济与体育1.3 社会生存环境与体育1.4 体育是现代人素质的重要组成部分2.什么是健康？
2.1 心理与健康2.2 营养与健康2.3 运动与健康2.4 行为与健康3.你会了解和评价自己的体质与健康状况吗？
3.1 什么是体质3.2 体质、健康评价主要指标3.3 体质、健康的评价4.如何学会科学锻炼身体的方法？
4.1 学会预防运动损伤4.2 走出体育运动的误区4.3 职业病与体育疗法5.你会欣赏体育竞赛吗？
5.1 欣赏的方式5.2 欣赏分类及欣赏要素5.3 欣赏的情感体验下篇 锻炼能力与健身方法6.什么是基本运动能力？
6.1 走6.2 跑6.3 跳6.4 投7.如何提高有氧能力？
7.1 什么是有氧运动7.2 有氧运动的健身价值7.3 有氧运动负荷7.4 有氧运动项目的运动处方8.如何拥有健美的形体？
8.1 发展臂部力量的练习8.2 发展颈部力量的练习8.3 发展胸、背部力量的练习8.4 发展腰、腹部力量的练习8.5 发展腿部力量的练习9.你想进球与得分吗？
9.1 篮球9.2 足球9.3 排球9.4 乒乓球9.5 羽毛球9.6 网球9.7 健美操9.8 体育舞蹈9.9 武术9.10 游泳10.你了解定向运动吗？
10.1 定向运动的起源10.2 定向运动的种类10.3 定向运动的锻炼价值10.4 定向运动的特点10.5 定向运动的实践10.6 练一练10.7 比赛规则10.8 注意事项11.你具备野外生存的能力吗？
11.1 野外生存11.2 野营12.你会组织比赛吗？
12.1 体育竞赛的分类12.2 体育比赛与高校体育12.3 比赛的组织步骤12.4 体育竞赛制度12.5 竞赛规程的制定参考文献

章节摘录

什么是现代人的素质？
一般而言，现代人要具备高尚的道德品质、强健的体魄、高超的智能和良好的心理调节能力等素质。
在现代社会中，接受高等教育的人群占全体人口的比例越来越高。
人们的知识水平越来越接近，在经济发达地区更是如此。
那么如何才能脱颖而出？
很多事例证明：只有那些敬业、对自己的工作始终认真对待的人才能成就不凡的事业。
在体育活动中，人们往往会为了获得团队的共同胜利，相互协作，优势互补，以发挥出整个团队的最佳水平，这无形中就使人们学会了如何与人协作的方法，懂得了团结的力量。
此外，在体育活动中，那种全身心地投入活动过程与面对挑战勇往直前的态度，无不锻炼着人们的意志品质，使人具备高尚的道德情操。
在现代社会中，人们的生活节奏越来越快；由于竞争的日趋激烈，人们所承受的工作压力和生活压力也越来越大。
这就要求人们必须体质良好、体能全面、有连续工作的能力和较快的恢复能力。
另一方面，由于现代社会已进入知识经济时代，人们越来越多地从繁重的体力劳动中解放出来而转入脑力劳动。
由于人的肢体活动的减少，肥胖症已成为困扰经济发达国家人们的疑难杂症；全球死于心血管系统疾病的人也急剧增加，而这些疾病在经常参加体育锻炼的人群中发病率却极低。
可见，体育锻炼是人们保持强健体魄的最有效、最重要的手段。
经常进行体育锻炼，能刺激人体的心血管系统，使其更具活力；能调节人体内分泌系统，使其分泌有利于人体健康的微量激素；能改善人体神经系统的功能，使人们保持良好的精神状态，思维更加活跃；能锻炼人们的肢体，使其耐受力大幅度提高。

第一图书网, tushu007.com

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