

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787534392412

10位ISBN编号：7534392411

出版时间：2009-8

出版时间：孙飙 江苏教育出版社 (2009-08出版)

作者：孙飙 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>

<<体育与健康>>

内容概要

《体育与健康》主要内容简介：进入新世纪以来，我国职业教育取得辉煌成就，其发展规模日趋壮大，并逐渐在我国教育发展重要国家战略中牢牢地占有一席之地。

2005年，我国颁布了《国务院关于大力发展职业教育的决定》，进一步指出要落实科学发展观，把发展职业教育作为经济社会发展的重要基础和教育工作的战略重点，使我国职业教育在“十五”期间取得了突破性的发展。

国务院总理温家宝所做的《大力发展职业教育，加快培养高技能人才》报告指出：“各级政府要把发展职业教育作为关系全局的大事来抓。

要把发展职业教育纳入国民经济和社会发展‘十一五’规划，统筹安排，加大扶持力度。

”

<<体育与健康>>

书籍目录

生命、健康与体育第一节 生命与健康第二节 体育与健康第三节 体育与体质、体适能第四节 体育与生活方式运动科学第一节 运动作用第二节 运动处方奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动会简介第二节 奥林匹克运动常识第三节 我国与奥林匹克运动田径运动第一节 跑第二节 跳高第三节 跳远第四节 投掷健身塑形我美丽第一节 武术第二节 健美操第三节 体育舞蹈第四节 瑜伽竞争合作我快乐第一节 篮球第二节 足球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球职业与科学锻炼第一节 职业与体育锻炼第二节 职业病的运动预防和治疗

章节摘录

版权页：插图：经常坚持武术锻炼能有效地增强体质。

武术中的各种拳法、腿法对爆发力及柔韧性要求较高，特别是各关节活动范围较大，对肌肉韧带都有很好的锻炼作用，武术包含多种拧转、俯仰、收放、折叠等身法动作，要求“手到眼到，手眼相随”“步随身行，身到步到”，对协调性有较高的要求；整套动作往往由几十个动作组成，包含着屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等，人体各部位几乎都要参与运动，并在一定时间内完成，所以能使身体各个器官系统得到全面发展，对人体速度、力量、灵巧、耐力、柔韧等身体素质都有提高。练习柔和、缓慢、轻灵的拳术，如太极拳，强调以意引导动作，配合均匀深沉的呼吸，可使周身血脉流通。

对抗性的散手、推手、武术短兵、武术长兵等竞技项目，运动激烈，除能增强体质外，还能培养勇敢、机智、敏捷等优良性格。

实践证明，经常习武对外能利关节，强筋骨，壮体魄；对内能理脏腑，通经脉，调精神。

武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，健体强身十分有益。

习武还能帮助我们锻炼意志，培养品德。

练武对意志品质考验是多面的。

练习基本功，要不断克服疼痛关，磨炼“冬练三九，夏练三伏”，常年有恒，坚持不懈的意志品质。

套路练习，要克服枯燥关，培养刻苦耐劳，砥砺精进，永不自满的品质。

遇到强手克服消极逃避关，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》为中等职业学校教材之一。

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>