

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560539775

10位ISBN编号：7560539777

出版时间：2011-8

出版时间：曹福忠、靳鲲鹏 西安交通大学出版社 (2011-08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》以《体育法》、《学校体育工作条件》、《高等职业技术教育体育课程教学指导纲要》为依据，结合高等职业技术教育发展和改革的特点编写而成。

《高职高专规划教材:体育与健康》力求体现教材的先进性、科学性、系统性和思想性，使之具备教育的指导性和学生的可读性。

全书共分为六章，包括理论和实践两大部分，并且把健身效果好，娱乐价值高，广大师生喜闻乐见的锻炼形式纳入教材，增加了健康教育的内容。

《高职高专规划教材:体育与健康》项目较全，可作为高等职业院校体育教材，也可供体育爱好者参考。

。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 学校体育与健康1.1 体育1.2 学校体育1.3 健康1.4 学校健康教育1.5 学校体育与健康1.6 我国学校体育的发展概况1.7 学校体育的地位和目标1.8 体育教学的基本原理1.9 体育教学的内容第2章 体育运动与营养2.1 营养对人体健康的作用2.2 大学生与营养第3章 体育锻炼与健康3.1 体育锻炼的生理作用3.2 体育锻炼与心理调节3.3 体育锻炼与社会适应3.4 体育锻炼对人体各器官系统的作用3.5 体育锻炼与体能3.6 体育锻炼与心理健康第4章 体育健康与运动处方4.1 体育与健康概念4.2 运动处方的分类和基本原则4.3 运动处方的内容4.4 运动处方的制定与实施4.5 运动处方指南第5章 体质测试与评价5.1 身体形态评价5.2 身体机能评价5.3 身体素质评价5.4 柔韧性与平衡能力的测试与评价5.5 心理健康的测量与评价5.6 学生体质健康标准（试行方案）5.7 《学生体质健康标准（试行方案）》实施办法5.8 《学生体质健康标准》测试的内容和意义第6章 体育运动6.1 田径运动6.2 足球运动6.3 篮球运动6.4 排球运动6.5 乒乓球运动6.6 网球运动6.7 武术6.8 健美操6.9 游泳运动6.10 羽毛球运动6.11 跆拳道6.12 野外生存

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：3.1.1促进身体形态的发育人体的身体发育水平，主要指的是体格、体型、姿势、营养状况及身体组成成分等，通常用身高、体重、胸围这三个指标来衡量身体的发育水平。

也就是说用长度、围度和重量来描述人体的体型。

有的是用单位长度的重量，即 $g/cm$ （克托莱指数）；有的是用单位体积的重量，即 $g/cm$ 。

（劳雷尔指数）；有的是用（身高+胸围）/体重（维尔维克指数）来描述人体的体格等等。

不一而足。

如果要进一步研究，还可以测量更多的指标，如坐高、肩宽、骨盆宽、上臂紧张围、上臂放松围、臂长、小腿长、足长等等。

青少年正是骨骼生长发育的重要阶段，经常进行体育锻炼可以促进骨骼的生长和增强。

骨骼之所以能生长，是因为骨骼的两端有一种管生长的东西，叫“骨骺”，骨骼到了成年以后不再长高的原因，主要是骨骼已经骨化，停止继续生长的缘故。

在骨骼还没有停止生长以前，经常地继续体育锻炼，能够加快血液循环，从而使骨骼生长所需要的营养得到改善；另外，体育锻炼对人体内分泌有影响，内分泌对骨骼的生长有良好的刺激作用，所以经常参加体育锻炼对增加身高有一定的促进作用。

根据科学调查统计，同性别、同年龄的青少年，经常参加体育锻炼比不经常参加体育锻炼的人身高高出4~8cm。

同时，经常锻炼的人，不但骨骼增长变粗，而且提高了骨骼的抗折、抗弯、抗压、抗拉、抗扭的机械性能。

无论人们参加何种体育活动，都表现为肌肉做功。

在体育运动中，不仅要通过肌肉来完成各种动作，而且在完成动作的过程中，又能增强肌肉的功能。

人的全身肌肉大大小小共有五百多块，大的有2kg左右（如股四头肌），小的只有几克。

肌肉是由一束一束的肌束合成的，肌束又由小肌束组成，小肌束由更小的肌束组成，最小的肌束含有若干条细小的肌纤维（即肌细胞）。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》是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>