

<<中等职业学校体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<中等职业学校体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560844077

10位ISBN编号：7560844073

出版时间：2010-9

出版时间：潘晓山、王爱民 同济大学出版社 (2010-09出版)

作者：潘晓山，王爱民 编

页数：240

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>

## <<中等职业学校体育与健康>>

### 内容概要

《中等职业学校体育与健康》结合中等职业学校体育教学实际，从提高学生的体育素养、增强学生的运动参与兴趣、掌握体育锻炼方法和提高体育运动技能入手，介绍了体育与健康的基础理论知识和二十多个体育运动项目。

《中等职业学校体育与健康》突出了中等职业学校的特点，体现了“以人为本”的教育思想与原则，还致力于提高学生的身体素质、运动技能与综合职业能力，培养学生的终身体育意识。

《中等职业学校体育与健康》适用于中等职业学校学生作为体育教材，又可作为体育爱好者的自学指导用书。

## <<中等职业学校体育与健康>>

### 书籍目录

第一章 体育概论 第一节 体育的内涵与功能 第二节 中职体育教育 第三节 体育运动 第四节 社会体育 第五节 中国体育第二章 体育锻炼 第一节 体育锻炼促进身体健康 第二节 体育锻炼促进心理健康 第三节 体育锻炼与疾病防治 第四节 体育锻炼原则、方法和卫生第三章 运动损伤与防护 第一节 运动损伤发生的因素 第二节 常见运动损伤类型 第三节 运动损伤的预防 第四节 运动损伤的康复训练第四章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷第五章 球类运动 第一节 足球 第二节 篮球 第三节 排球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球第六章 游泳运动 第一节 游泳概述 第二节 初学游泳 第三节 蛙泳 第四节 自由泳 第五节 实用游泳 第六节 游泳运动的安全与救护第七章 体操运动 第一节 功能保健操 第二节 哑铃健身操 第三节 健美操 第四节 体育舞蹈第八章 武术 第一节 武术概述 第二节 初级长拳三路 第三节 擒拿散打自卫术 第四节 二十四式简化太极拳 第五节 初级剑术第九章 休闲运动 第一节 野外生存 第二节 跆拳道

## &lt;&lt;中等职业学校体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

体育具有强身健体、娱乐，另外还有教育、政治、经济等功能。也可以说所处的历史阶段不同，体育就具有不同的功能，但是自从体育产生以来，强身健体及娱乐身心自始至终是体育的主要功能。

体育是一种复杂的社会文化现象，以身体活动为基本手段，增强体质、增进健康及培养人的各种心理品质为目的。

尤其是随着社会经济的发展，人们的生活水平得到了提高，人们对精神方面的需要高于对物质方面的需要。

人们对于体育的认识不只限于强身健体的方面，希望通过体育活动的参与得到更多的精神享受。

例如，人们观看体育比赛，优美的体育动作，扣人心弦的竞赛等都给人们以美的享受；在比赛现场，随着比赛的进行，人们可以大声地叫喊，可以尽情地发泄自己的情感，使人们在精神上得到放松。

一次成功的射门，一个漂亮的投篮，随着快节奏的音乐跳健美操等，不只是健身，更重要的是给人们的一种快感、成就感和舒畅感。

这些都是体育带给人们精神方面的价值。

生活水平越高，人们越是注重体育精神层面的价值。

另外，体育也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。

一些体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活，弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都有着不可缺少的作用。

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

竞技运动亦称“竞技体育”，指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛，含运动训练和运动竞赛两种形式。

其特点是：充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；激烈的对抗性和竞赛性；参加者有充沛的体力和高超的技艺；按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性；娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。

远在公元前700多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。

普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。

各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等，其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

&hellip;&hellip;

## <<中等职业学校体育与健康>>

### 编辑推荐

由潘晓山和王爱民主编的《中等职业学校体育与健康》针对中专教育实践性和应用性强的特点，结合中等职业学校体育教学实际，从提高学生的体育素养、增强学生的运动参与兴趣、掌握体育锻炼方法和提高体育运动技能入手，介绍了体育与健康的基础理论知识和二十多个体育运动项目。本书突出了中等职业学校的特点，体现了“以人为本”的教育思想与原则，还致力于提高学生的身体素质、运动技能与综合职业能力，培养学生的终身体育意识。

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>