

<<体育与健康指导>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康指导>>

13位ISBN编号：9787560935133

10位ISBN编号：7560935133

出版时间：2008-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：骆刚 著

页数：332

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>

<<体育与健康指导>>

前言

伴随着高等教育的跨越式发展，我国高等职业教育异军突起，一个基本适应我国社会主义现代化需要的职业教育新体系已初步形成。

高职教育的主要特点是面向经济建设主战场，面向生产服务第一线，根据劳动力市场的需要来设置专业和课程；按照灵活设置、宽窄并存的原则，改造传统专业，发展紧缺专业。

根据教学内容与课程体系改革的要求，教育部在全国遴选了415个专业作为各高职院校的示范性精品专业，已经取得了良好的效果，赢得了市场的赞誉和社会的认同。

虽然我们今天的职业生活与教育是从古代演进而来的，但古人并没有现代意义上的“职业教育”

。古代社会的职业流动十分有限，也就不存在开放的、社会化的职业教育体系。

例如，中国古代早就有算学、史学、文学、医学、天文学、建筑学等专门的学科，但并没有形成现代意义的职业教育体系。

无论是西方还是中国，学徒制早期都是以父子相传的形式作为技术和工艺延续的手段，最后才扩大到一般的“师徒关系”的模式。

这种关系不仅具有私人性质，在一定程度上也决定了其社会关系和社会性质。

这种与当时生产水平相适应的职业技术教育受到了历史的限制，甚至可能导致技术失传，到近代工业革命时已逐渐成为生产力发展的障碍。

从19世纪中叶开始，技术对经济和军事竞争的作用已崭露头角。

人们开始重视技术教育，在国家行政力量的干预下，现代职业技术教育制度逐渐建立起来。

后来的历史证明：社会经济与科技发展是高等职业教育的根本动因，各种各样的社会思潮是高等职业教育发展的促动力量。

以美国、英国、法国、德国、日本等国职业教育的发展历程为主线的大学技术教育已经成为当代世界职业教育的主要模式。

<<体育与健康指导>>

内容概要

《体育与健康指导（第2版）》努力贯彻“健康第一”的指导思想，比较系统全面地阐述了体育与健康的理论知识，并提供了实践指导，力图体现时代特征、丰富知识内容、贴近大学生活，既给大学生以体育文化和健康的知识，又有具体的锻炼和养生指导；既有助于开阔视野，又有助于指导健康生活及体育锻炼的实践。

书籍目录

第一章 理论篇第一单元 大学体育与健康概论复习思考题第二单元 体育锻炼与身体健康复习思考题第三单元 体育锻炼与心理健康复习思考题第四单元 体育锻炼与社会适应能力复习思考题第五单元 现代大学生的体育锻炼方法与运动处方复习思考题第六单元 体育保健理论与方法复习思考题第七单元 疲劳的产生和消除复习思考题第八单元 营养、运动与健康复习思考题第二章 方法篇第一节 适合职业的健身锻炼第一单元 职业特点及实用健身锻炼复习思考题第二单元 形体力量练习复习思考题第三单元 有氧运动练习复习思考题第四单元 简易健身锻炼复习思考题第二节 基本运动能力锻炼第一单元 走的锻炼方法复习思考题第二单元 跑的锻炼方法复习思考题第三单元 跳跃的锻炼方法复习思考题第四单元 投掷的锻炼方法复习思考题第五单元 体操复习思考题第六单元 定向越野复习思考题第三节 球类项目第一单元 篮球复习思考题第二单元 足球锻炼方法复习思考题第三单元 排球锻炼方法复习思考题第四单元 网球复习思考题第五单元 羽毛球复习思考题第六单元 乒乓球复习思考题第四节 游泳项目复习思考题第五节 武术与养生复习思考题第六节 健身与休闲项目第一单元 保龄球复习思考题第二单元 台球复习思考题第三单元 攀岩复习思考题第四单元 毽球复习思考题第五单元 滑板运动复习思考题第六单元 飞盘复习思考题第七单元 飞镖运动复习思考题第八单元 野外探险运动复习思考题第九单元 体育舞蹈复习思考题第十单元 健美运动复习思考题第十一单元 实用健美操复习思考题第三章 测评篇第一节 大学生体质测定和评价第二节 体育课考试内容、方法和评分标准复习思考题

章节摘录

(2) 体育能够促进智力的发展。

体育锻炼对不同年龄阶段的人的智力发展能起到积极的促进作用。

体育锻炼所造成的适度疲劳可改善智力活动后的睡眠,对神经衰弱等也有良好的改善作用。

大量的科学实验证明,科学的体育锻炼不仅能促进大脑的发育,改善大脑的血液、氧气和养料供应,提高工作效率,还能改善人的神经活动的均衡性和灵活性,提高大脑皮层的综合分析能力。科学的体育锻炼,有助于敏锐的观察力、迅速的反应能力以及良好的注意力和记忆力、丰富的想像力和灵活的思维能力等的养成。

(3) 体育可以提高审美、爱美和表达美的能力。

体育既有教育的功能,也有审美的作用。

大学生体形的改善和正确姿势的形成,既是身体发展的需要,也是美育的要求。

体育与美育结合,主要包括身体的美、动作的美和品德的美。

品德的美,是人的内在美。

而人的外在美同人的品格、气质和风度是紧密相关的,在塑造人体美和培养人的审美能力中,应与形成一个人的品格、气质和风度联系起来。

(4) 体育能够促进生产劳动技能提高。

科学的体育锻炼,不仅能够提高各项身体素质,为掌握基本生产技能奠定良好的体力基础,而且,在体育运动中形成的多种多样的动作技能,如走、跑、跳、投、推、抛、拉、举、支撑、悬垂、攀登、爬越等人体基本活动能力,都可以直接运用到学习基本生产技术和各种劳动与日常生活中去,对我们掌握基本生产技能有良好的促进作用。

3. 体育的娱乐功能 近年来,随着生产力和人民生活水平的不断提高,国家实行双休日、长假日,使得人们余暇时间增多。

人们为享受生活和善度余暇,使体育的娱乐功能有更广泛的发挥。

如现代都市生活使人与大自然距离越来越高,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受回归大自然的乐趣;随着工作、生活节奏的加快,体育锻炼有利于密切人际交往和增加集体聚会的乐趣;通过参加体育竞赛或一些惊险性体育活动,在向自然挑战中表现了人的毅力,使人们体验到创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美好的艺术享受。

我国自1995年实施《全民健身计划纲要》以来,体育对丰富人民群众的业余文化生活,调解、消除广大群众在工作、学习、劳动和生活中所形成的精神紧张、大脑疲劳和紊乱的情绪,形成良好的社会风气,构建科学、文明、健康的生活方式,起到了积极的推动作用。

<<体育与健康指导>>

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>