

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787562448747

10位ISBN编号：7562448744

出版时间：2009-6

出版时间：重庆大学出版社

作者：杨桦，胡红 主编

页数：198

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>>

前言

同学们，体育与健康课程，是一门将体育的方法用于提高学生体质与身体健康为主要目的的课程。对每个在校就读的中等职业学校的学生来说，健康的身体既是同学们精力充沛地学习之本，也是将来就业和幸福生活之本。

促进青少年的体质和健康水平还是建立和谐社会、提高人民生活水平、全面完备劳动者素质的具体途径。

体育与健康课程就是实现这一目标的具体课程。

作为一本国家规划的中等职业学校《体育与健康》教材，本书根据2009年教育部新颁《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》而编写。

为较好地适应同学们的学习，本书编写时注意了下面几个方面：1．以服务中职教育为本。

在教材的每章中，我们尽可能地挖掘项目与职业的对应关系。

希望通过我们的提示，同学们在课外体育锻炼时，能够晓知于理地参与到朝气蓬勃的体育活动中去。

考虑到为同学们所用，有关体育与健康的知识以够用为度，练习方法尽可能地简单实用，既有单人的，也有小组形式开展的，冀望大多数练习方法适合同学们在课外也能用来练习。

2．主项鲜明，兼顾同学们的学校生活。

在教材内容的选择上，以那些对人体发展影响大、易普及、便于开展，并能用于终身身体锻炼的项目为主；同时我们也考虑到同学们业余活动的需要，用少许篇幅介绍了比赛的技巧，希望在小组、班级、校际比赛交流中为同学们所用，并从各种形式的竞赛中，体验和发现体育运动的无限魅力。

<<体育与健康>>

内容概要

本书根据2009年教育部新颁《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》而编写。

本书分为两部分：基础模块和拓展模块，其基础模块内容包括健康教育专题讲座、田径运动、体操运动、足球、篮球、排球；拓展模块A内容包括体育舞蹈、街舞、健美操、保健操、瑜伽、乒乓球、羽毛球、网球；拓展模块B内容包括游泳与水上救护、野外运动、民族民间传统体育项目。

<<体育与健康>>

书籍目录

第 部分 基础模块 1 健康教育专题讲座 1.1 健康生活方式及疾病预防 1.2 营养、膳食与身体健康
1.3 体育锻炼与身体健康 1.4 体育锻炼与心理健康 1.5 运动安全与防护 2 田径运动 2.1 认识田径运动
2.2 怎样发展跑的能力 2.3 怎样发展跳的能力 2.4 怎样发展投掷的能力 3 体操运动 3.1 认识体操运
动 3.2 怎样练习体操 4 足球运动 4.1 认识足球运动 4.2 怎样踢好足球 4.3 怎样练足球 4.4 怎样赢得
足球赛 5 篮球运动 5.1 认识篮球运动 5.2 怎样打篮球 5.3 怎样练篮球 5.4 怎样赢得篮球比赛 6 排球
运动 6.1 认识排球运动 6.2 怎样打排球 6.3 排球技术的练习方法 6.4 怎样赢得排球赛第 部分 拓展
模块 7 乒乓球·羽毛球·网球 8 健美操·保健操·瑜伽 9 体育舞蹈·健康街舞 10 游泳·水上救护·
山地户外运动 11 民族、民间传统体育运动

<<体育与健康>>

章节摘录

插图：第 部分 基础模块1 健康教育专题讲座1.2 营养、膳食与身体健康
营养素是指食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。

凡是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所需要的各种物质均称为营养素。

人体所必需的营养素有蛋白质、油脂、糖（碳水化合物）、无机盐（矿物质）、维生素、水、食物纤维等6类。

合理膳食是指一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。

膳食的合理搭配对于平衡营养、保持身体健康有着重要意义。

在体育运动中，不同的项目对于营养素的要求是有差别的，了解不同的项目对营养的需求有助于提高锻炼效果，避免因锻炼造成的营养不足。

1.2.1 各种营养素的作用 · 蛋白质是维持生命不可缺少的物质。

人体组织、器官由细胞构成，细胞结构的主要成分为蛋白质。

肉、蛋、奶、豆类含丰富优质蛋白质，是每日必须摄人的。

同时应注意： 搭配的原则。

如动、植物食物的搭配；多品种食物的搭配。

不过量提供的原则。

过多会影响蛋白质正常功能的发挥，造成蛋白质消耗，影响体内氮平衡。

不过少提供的原则。

蛋白质提供过少明显影响身体生长发育的速度，生化反应下降，抗病能力下降，甚至导致营养不良。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康(南方版)》为中等职业教育课程改革国家规划教材之一。

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>