

《中公最新版2013国家教师资格考试专》

图书基本信息

书名：《中公最新版2013国家教师资格考试专用教材》

13位ISBN编号：9787510046766

10位ISBN编号：7510046769

出版时间：2013-1

出版社：世界图书出版公司

作者：中公教育教师资格考试研究院

页数：230

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

前言2011年10月，教育部师范教育司、教育部考试中心颁布了《中小学和幼儿园教师资格考试标准（试行）》。该标准发布后，教师资格考试打破了以往各地分别组织考试的形式，全国统一组织考试成为定式。为帮助广大考生在较短的时间内提高考试成绩，中公教育教师考试研究院在各级教育行政部门的大力支持和协助下，组织相关专家深入研究考试大纲和命题趋势，精心编写了这套“国家教师资格考试专用教材”。本套教材共71本图书，包括广受考生欢迎的16本公共科目辅导用书，及55本专业的学科知识与教学能力辅导用书。本套教材涵盖了教师资格考试大纲所规定的所有科目，包括幼儿园系列7本，小学系列7本，中学系列57本。在编写过程中，我们实现了以下几个目标：1.专家编著，权威预测本试卷由多位教育理论专家和具有实战经验的一线教师在深入研究全国统一教师资格考试命题趋势的基础上，精心打造而成，是多年辅导经验与智慧的结晶，做到了理论和实践的完美结合，具有极强的前瞻性和预测性。2.契合大纲，真题标准通过全面深入研究最新考试大纲，我们将教师资格考试常考知识点糅合于不同题型中，交叉考查考试的重点、难点，基本覆盖考试的高频考点，达到高度契合考试大纲内容的要求。3.强化考点，查漏补缺在细致地分析了真题对大纲不同模块考查的密度和深度的基础上，我们结合真题的题型题量，编写了与真题难度保持一致的十套标准预测试卷，真正达到强化考点、查漏补缺的作用。4.精选试题，冲刺提高全套试卷每道题目均为业内专家从题库中精挑细选的典型习题，可以有效帮助考生进行有针对性的强化训练，使考生避免陷入漫无边际而收效甚微的题海苦战。一分耕耘一分收获。相信各位考生在本系列图书的帮助下，一定可以通过自己辛勤的努力，披荆斩棘，圆自己的三尺讲台之梦。2013年1月

书籍目录

第一部分体育学科知识与技能 第一章运动人体科学 从考试大纲看本章考点(2) 考点聚焦(2) 第一节运动解剖学(2) 考点梳理(2) 一、人体结构的基本组成(2) (一)细胞与细胞间质(2) (二)人体四大基本组织(3) 二、人体主要器官和系统的结构特点(3) (一)运动系统(3) (二)消化系统(4) (三)心血管系统(5) (四)淋巴系统(5) (五)呼吸系统(5) (六)泌尿系统(6) (七)神经系统(6) (八)感觉器(6) 三、人体各大系统的功能及与运动的关系(7) (一)运动系统的功能及与运动的关系(7) (二)消化系统的功能及与运动的关系(8) (三)心血管系统的功能及与运动的关系(8) (四)呼吸系统的功能及与运动的关系(8) (五)泌尿系统的功能及与运动的关系(8) (六)神经系统的功能及与运动的关系(8) (七)感受器与运动的关系(8) 第二节运动生理学(9) 考点梳理(9) 一、骨骼肌收缩的生理学原理(9) (一)肌肉的细微结构与收缩原理(9) (二)肌肉的收缩形式与特征(10) (三)骨骼肌纤维的类型与运动能力(11) 二、氧的运输系统与能量代谢(13) (一)氧的运输系统(13) (二)运动中的能量物质与能量供应(16) 三、运动过程中人体功能的变化与运动技能的形成(18) (一)运动过程中人体功能的变化规律(18) (二)运动技能的形成(20) 四、身体素质的生理学基础(21) (一)力量素质的生理学基础(21) (二)速度素质的生理学基础(21) (三)有氧耐力素质的生理学基础(22) (四)无氧耐力的生理学基础(23) (五)灵敏素质与柔韧性素质的生理学基础(23) 第三节体育保健学知识(24) 考点梳理(24) 一、体育卫生与健康促进(24) (一)健康与亚健康的现代概念(24) (二)运动对个体健康的影响(24) (三)运动与人的行为和生活方式(25) (四)不同人群的体育卫生(25) (五)环境和卫生(27) 二、体育课的医务监督和医疗体育(28) (一)体育课的医务监督(28) (二)医疗体育(29) (三)按摩(30) (四)运动性病症(31) 三、运动损伤及其预防、处理和康复(32) (一)运动损伤的概念与分类(32) (二)运动损伤的原因、预防、处理与康复(32) (三)常见运动损伤的病理类型(33) (四)几种常见的运动损伤(34) 第四节运动营养学及生物化学(36) 考点梳理(36) 一、食物的营养价值与合理膳食(36) (一)主要营养素的组成、来源、分类、生理功能及需求量(36) (二)食物中的其他营养成分(37) (三)合理膳食中各类营养素之间的相互关系(38) 二、环境与生活中生物化学因素对人体健康的影响(39) (一)环境中的生化因素对人体健康的危害(39) (二)生活方式中的生物化学因素对人体健康的危害(40) 第五节运动生物力学(40) 考点梳理(40) 一、运动生物力学概述(40) (一)运动生物力学的简介(40) (二)运动生物力学任务(40) 二、人体运动生物力学基础(41) (一)人体的简化(41) (二)人体运动中的运动学常识(41) (三)人体运动中的动力学常识(41) (四)人体运动中的静力学(43) (五)人体运动中的转动力学(43) 三、骨的生物力学(44) (一)骨的应力-应变曲线(44) (二)骨的强度(44) (三)骨骼受力形式与表现(44) (四)骨疲劳(44) 四、肌肉的生物力学常识(45) (一)肌肉结构力学模型的性质(45) (二)肌肉收缩的生物力学概论(45) 五、人体基本运动原理(46) (一)上肢的基本运动形式(46) (二)下肢的基本运动形式(46) (三)躯干基本运动形式(46) (四)人体基本运动原理(47) (五)杠杆原理:肌拉力×肌力臂=阻力×阻力臂(47) 第二章体育人文社会学 从考试大纲看本章考点(48) 考点聚焦(48) 第一节体育概论(48) 考点梳理(48) 一、体育的概念与本质属性(48) (一)体育的概念(48) (二)体育的功能(49) (三)体育的本质属性(49) 二、体育目的与任务(49) (一)体育目的确定的依据(50) (二)我国体育的目的与目标(50) (三)如何实现我国体育目的与目标(50) (四)如何普及与提高我国体育目的和目标(50) 三、体育手段(50) (一)体育手段的特点(50) (二)体育手段的分类(50) (三)身体运动的构成要素(51) (四)运动技术(51) 四、体育过程的要素与结构(51) (一)体育过程的要素(51) (二)体育过程结构(52) (三)体育过程之间的关系(52) 第二节学校体育学(52) 考点梳理(52) 一、学校体育思想的形成与发展(52) (一)现代体育思想的形成与体育的教育化(52) (二)学校体育思想的发展与学校体育的课程化和科学化(53) (三)20世纪体育思想的发展(54) 二、我国体育思想的形成和发展(55) (一)西方体育和体育教育思想的早期传播(55) (二)自然体育学说的传入及其影响(56) (三)凯洛夫教育理论对我国学校体育思想的影响(56) 三、20世纪后期学校体育发展的新趋势(57) (一)社会转型与教育改革(57) (二)终身教育与学校体育的新发展(57) (三)新世纪中国学校体育课程改革(57) 四、学校体育目标的结构与功能(58) (一)学校体育目标本质(58) (二)学校体育目标的结构(58) (三)学校体育目标的功能(60) 五、体育课

程(60)六、体育教学(61)七、体育教学原则(61)八、学校课余体育的特点和实施(62)九、常见的体育教学模式(63)(一)传统运动技能教学模式(63)(二)启发式(发现式)体育教学模式(64)(三)领会式体育教学模式(65)(四)选择制体育教学模式(65)(五)小群体体育教学模式(66)(六)快乐体育教学模式(67)(七)体育锻炼类教学模式(67)(八)情景式体育教学模式(68)(九)发展学生主动性体育教学模式(68)(十)成功体育教学模式(69)十、学校课余体育竞赛(70)第三节体育心理学(71)考点梳理(71)一、运动兴趣(71)(一)运动兴趣的品质(71)(二)运动兴趣的效能(71)二、运动动机(72)(一)运动动机的定义(72)(二)运动动机的功能(72)(三)运动动机的种类(72)(四)运动动机的培养与激发(73)三、运动表象(73)四、认知—运动能力(74)五、学生气质类型差异及教学措施(74)六、学生的性格类型差异及适于不同性格类型学生的教学措施(75)第四节运动训练学(75)考点梳理(75)一、竞技体育与运动训练(75)(一)运动训练学的目的和任务(75)(二)项群训练理论(75)二、运动训练的基本原则(77)(一)竞技需要原则(77)(二)动机激励原则(78)(三)有效控制原则(78)(四)系统训练原则(79)(五)周期安排原则(79)(六)适宜负荷原则(80)(七)区别对待原则(80)(八)直观教练原则(81)(九)适时恢复原则(81)三、运动训练的方法与手段(82)(一)运动训练方法释义及作用(82)(二)运动训练方法的基本分类(82)(三)模式训练法(82)(四)程序训练法(83)(五)分解训练法(83)(六)重复训练法(83)(七)间歇训练法(85)(八)持续训练法(85)(九)变换训练法(86)(十)循环训练法(87)(十一)比赛训练法(88)(十二)运动训练的常用手段(88)四、力量素质的训练方法及手段(89)(一)力量素质释义(89)(二)发展力量素质的重要意义(89)(三)力量素质的练习方法与手段(89)(四)最大力量的训练(90)(五)发展力量素质的注意事项(91)五、速度素质的训练方法及手段(91)(一)速度素质的概念(91)(二)速度素质的意义(91)(三)速度素质练习的方法与手段(92)(四)速度训练的基本要求(93)(五)发展速度素质的注意事项(93)六、耐力素质的训练方法及手段(93)(一)耐力素质的概念(93)(二)耐力素质的意义(93)(三)影响耐力素质的因素分析(93)(四)发展耐力素质的方法与手段(94)(五)发展耐力素质的注意事项(94)七、灵敏素质的训练方法及手段(94)(一)灵敏素质的概念(94)(二)灵敏素质的意义(94)(三)灵敏素质练习的主要手段(94)(四)发展灵敏素质的注意事项(95)八、柔韧素质的训练方法及手段(95)(一)柔韧素质的概念(95)(二)柔韧素质在运动实践中的意义(95)(三)柔韧素质练习的方法、手段(95)(四)发展柔韧素质的注意事项(95)九、运动员心理能力的训练方法及手段(96)(一)运动员心理能力释义(96)(二)运动员心理能力的重要作用(96)(三)运动员心理能力训练的常用方法(96)(四)几种心理现象及克服方法(96)第三章体育运动项目从考试大纲看本章考点(98)考点聚焦(98)第一节体育运动项目的起源与发展(98)考点梳理(98)一、田径运动的起源与发展(98)(一)田径的概念(98)(二)田径的起源(98)(三)田径运动在我国的发展概况(99)二、体操的起源与发展(99)(一)体操的概念(99)(二)体操的起源(99)(三)体操的发展(100)三、篮球的起源与发展(100)(一)篮球的定义(100)(二)篮球的起源(100)(三)篮球的发展(101)四、排球的起源与发展(102)(一)排球的概念(102)(二)排球的起源(102)(三)排球的发展(102)五、足球的起源与发展(102)(一)足球的概念(102)(二)足球的起源(102)(三)足球的发展(103)六、健美操的起源与发展(103)(一)健美操的概念(103)(二)健美操的起源(103)(三)健美操的发展(104)七、武术的起源与发展(104)(一)武术的概念(104)(二)武术的起源(104)(三)武术的发展(104)第二节体育运动项目竞赛的组织与裁判法(105)考点梳理(105)一、田径运动竞赛组织与裁判法(105)(一)田径运动竞赛组织工作(105)(二)田径运动竞赛的裁判法(106)二、体操运动竞赛的裁判法(106)(一)裁判的组成(106)(二)评判标准(106)三、球类运动项目竞赛的裁判法(107)(一)球类运动项目的竞赛规则(107)(二)球类运动项目的裁判法(108)四、健美操运动竞赛的裁判法(110)(一)健美操竞赛种类(110)(二)健美操运动竞赛裁判法(110)五、武术运动竞赛的裁判法(110)(一)武术套路竞赛通则(110)(二)武术套路竞赛评分标准与方法(111)(三)武术比赛的裁判法(111)六、体育运动项目竞赛的组织工作(111)第三节体育运动项目的基本技术与练习方法(112)考点梳理(112)一、田径类跑、跳、投项目的基本技术与练习方法(112)(一)跑的基本技术与练习方法(112)(二)跳跃项目的基本技术与练习方法(114)(三)投掷项目的基本技术与练习方法(115)二、体操类运动项目的基本动作与练习方法(116)(一)队列队形(116)(

二)徒手体操(117)(三)技巧(117)(四)双杠(118)(五)单杠(121)(六)跳马(123)(七)保护与帮助(124)三、球类运动项目的基本技术与练习方法(124)(一)篮球的基本技术与练习方法(124)(二)排球的基本技术与练习方法(128)(三)足球的基本技术与练习方法(129)(四)健美操的基本动作与练习方法(133)五、武术基本技术、技法与练习方法(135)(一)青年拳(135)(二)太极拳(137)(三)初级剑(139)第四节体育运动项目专项身体素质训练的方法(141)考点梳理(141)一、田径类跑、跳、投项目专项身体素质训练方法(141)二、体操类运动项目专项身体素质训练方法(142)三、篮球运动专项身体素质训练方法(142)四、排球运动专项身体素质训练方法(143)五、足球运动专项身体素质训练方法(143)六、乒乓球运动专项身体素质训练方法(143)七、健美操运动专项身体素质训练方法(144)八、武术运动专项身体素质训练方法(144)第二部分体育教学设计第一章《全日制义务教育体育与健康课程标准(2011)》简述从考试大纲看本章考点(146)考点聚焦(146)第一节体育与健康课程的性质、基本理念、课程标准的设计思路(146)考点梳理(146)一、体育与健康课程的性质(146)(一)基础性(146)(二)实践性(147)(三)健身性(147)(四)综合性(147)二、体育与健康课程的价值(147)(一)增进身体健康(147)(二)提高心理健康水平(147)(三)增强社会适应能力(147)(四)获得体育与健康知识和技能(147)三、正确理解和把握中学体育与健康课程标准的基本理念(148)(一)坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长(148)(二)激发运动兴趣,培养学生终身体育意识(148)(三)以学生发展为中心,重视学生主体地位(148)(四)关注个体差异与不同需求,确保每一位学生受益(148)四、体育与健康课程标准的设计思路(149)(一)根据课程目标与内容划分学习领域(149)(二)根据学生身心发展的特征划分学习水平(149)(三)根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标(149)(四)根据三级课程管理的要求加大课程内容的选择性(149)(五)根据课程发展性要求建立评价体系(149)第二节体育与健康课程的课程目标(150)考点梳理(150)一、体育与健康课程的目标(150)(一)确定体育与健康课程目标的依据(150)(二)体育与健康课程目标体系的框架(150)二、体育与健康课程的学习领域和领域目标(151)(一)划分体育与健康课程学习领域的依据(151)(二)体育与健康课程的学习领域目标(151)第三节初中体育与健康课程的内容标准(151)考点梳理(151)第二章体育与健康课程教学设计的主要内容从考试大纲看本章考点(154)考点聚焦(154)第一节明确教学目标(154)考点梳理(154)一、确定教学目标的依据(154)二、设计教学目标的要求(154)(一)基础性与选择性相结合(154)(二)健身性与趣味性相结合(155)(三)理论与实践相结合(155)(四)传统性与时代性相结合(155)(五)统一性与灵活性相结合(155)三、教学目标、内容、重点、难点的把握(155)第二节了解学生的实际(157)考点梳理(157)第三节初中体育教学方法的选择(157)考点梳理(157)一、体育知识类教材教学方法的选择(157)二、运动技能类教材教学方法的选择(158)三、发展体能类教材教学方法的选择(159)第四节初中体育教学内容的选择与安排(160)考点梳理(160)一、体育与健康课程教学内容概述(160)(一)体育教学内容及体育教材(160)(二)体育教学内容的来源(161)(三)初中体育与健康课程内容分析(161)二、初中体育与健康课程教学内容选择(164)(一)《课程标准》对教学内容选择的相关规定(164)(二)初中教学内容选择(165)(三)初中体育教学内容选择要求(168)三、初中体育与健康课程教学内容安排(169)(一)《课程标准》中教学时数和内容的相关要求(169)(二)学年教学目标制订和教学内容安排(169)第五节初中体育教学设计(170)考点梳理(170)一、体育教学设计概述(170)(一)体育教学设计的概念(170)(二)体育教学设计的主要环节(170)(三)体育教学设计的主要特征(170)(四)初中体育教学设计的基本流程(171)(五)初中体育教学设计的类型(173)第三部分体育教学实施第一章初中体育教学从考试大纲看本章考点(176)考点聚焦(176)第一节体育课堂教育的概念(176)考点梳理(176)一、体育课堂教育的概念(176)(一)概念(176)(二)体育课堂教育的概念包含的三个规定性因素(176)二、体育课堂教学中的几个基本矛盾(176)(一)讲解与练习的矛盾(177)(二)约束与自主的矛盾(177)(三)师生关系与生生关系的矛盾(177)(四)成功与挫折的矛盾(177)第二节初中体育课堂教学要求(178)考点梳理(178)一、初中体育课堂教学准备阶段的要求(178)(一)备学情(178)(二)备教材(178)(三)备场地、器材(178)(四)备组织教法(179)(五)备天气(179)(六)备教案(179)二、初中体育课堂教学实施阶段的要求(179)(一)体育课堂教学实施阶段的特征(179)(二)初中不同类型体育课教学实施阶段的要求(179)第三节初中体育课的组织形式(180)考点梳理(180)一、体育课堂教学组织与管理的概念(180)二

、初中体育教学组织形式的类型(180) 三、影响初中体育教学组织形式选择的因素(181) 四、初中体育课教学组织形式的选择(181) (一)选择的依据(181) (二)不同类型体育教学组织形式的指向、适用范围及优点(181) 第四节体育课教学环境的创设(182) 考点梳理(182) 一、体育教学环境的概述(182) (一)体育教学环境的概念(182) (二)体育教学环境的要素(182) (三)体育教学环境的特点(182) 二、优化体育教学环境的策略(182) (一)体育教学物理环境的优化策略(182) (二)体育教学心理环境的优化策略(183) 三、体育课场地器材的布置(184) (一)体育场地标志线(物)的布置(184) (二)体育器材的布置(184) 四、体育课堂常规(184) (一)体育课堂常规的基本内容(184) (二)执行体育课堂常规的注意事项(185) 五、体育课突发事件的类型及应变措施(185) (一)来自学生方面的突发事件及应变措施(185) (二)来自教师方面的突发事件及应变措施(186) (三)非人为的突发事件及应变措施(186) 第五节体育课运动负荷的安排与调控(186) 考点梳理(186) 一、运动负荷的认识与实践(186) (一)运动负荷的含义(186) (二)运动负荷的理解和认识(186) 二、安排和调节体育课运动负荷的策略(187) 三、合理安排体育课运动负荷的基本要求和做法(187) (一)合理安排体育运动负荷的基本要求(187) (二)合理安排体育课运动负荷的基本做法(188) (三)根据季节气候及场地器材条件安排运动负荷(188) 四、调控体育课运动负荷的方法(188) 五、体育课的心理负荷(188) 第二章体育教学资源的开发与运用从考试大纲看本章考点(190) 考点聚焦(190) 第一节体育教学资源概述(190) 考点梳理(190) 一、体育教学资源的含义(190) 二、体育教学资源的分类(190) 三、现代教育技术在体育教学中的作用(190) 四、体育教学资源利用与开发(191) (一)体育教学资源利用与开发应考虑的因素(191) (二)体育教学资源利用与开发的意义(192) 第二节体育课程内容的开发与利用(192) 考点梳理(192) 一、体育锻炼项目的开发与利用(192) (一)常用身体练习方法的选择与利用(192) (二)现有运动项目的改造(193) (三)新兴运动项目的引进与改造(193) (四)民族传统体育活动项目的引入与继承(193) 二、体育课件的制作与利用(194) (一)PPT课件的制作技巧(194) (二)多媒体课件的利用(195) 第三节场地器材的开发与利用(195) 考点梳理(195) 一、挖掘常用体育器材的潜在功能(195) 二、废物利用,制作简易体育器材(196) 三、生活物品的利用(197) 四、改造现有体育场地器材,提高利用率(198) 五、合理布局和设计学校体育场地器材(198) 第四部分体育教学评价 第一章体育教学评价概述从考试大纲看本章考点(200) 考点聚焦(200) 第一节体育教学评价功能及其构成(200) 考点梳理(200) 一、体育教学评价的功能(200) (一)激励功能(200) (二)诊断功能(200) (三)反馈功能(200) (四)导向功能(201) 二、体育教学评价的基本构成(201) (一)为什么评——体育教学评价的目的(201) (二)谁来评——体育教学评价的主体(201) (三)评什么——体育教学评价的内容(201) (四)怎么评——体育教学评价的技术和手段(201) 三、体育教学评价流程(202) 第二节体育教学评价的类型(202) 考点梳理(202) 一、按教学评价的功能分类(202) (一)诊断性评价(203) (二)形成性评价(203) (三)终结性评价(203) 二、按教学评价的表达方法分类(204) (一)定量评价(204) (二)定性评价(204) 三、按教学评价的基准分类(204) (一)绝对评价(204) (二)相对评价(204) (三)个体内差异评价(205) 第二章初中体育与健康课程的学习评价从考试大纲看本章考点(206) 考点聚焦(206) 第一节体育学习评价简述(206) 考点梳理(206) 一、体育学习评价的目的(206) 二、体育学习评价的原则(207) (一)教育性原则(207) (二)科学性原则(207) (三)动态性原则(207) (四)伦理性原则(207) 三、体育学习评价的特点(207) (一)体育学习效果易受先天差异影响(207) (二)体育学习评价视角的多样性(207) (三)体育教学评价的即时性(208) (四)客观因素对体育教学评价结果的影响(208) 四、学生体育学习评价的基本要求(208) (一)评价内容体系要全面,具有可选择性(208) (二)学习评价内容与教学内容统一(208) (三)评价方法要关注学生的个体差异,关注学生的进步与发展(208) (四)实现评价主体的多元性(209) 第二节初中体育与健康课程学习评价的内容(209) 考点梳理(209) 第三节初中体育健康课程学习评价的实施(209) 考点梳理(209) 一、体育学习评价的类型(209) 二、体育学习评价方法与案例(210) (一)诊断性评价方法与案例(210) (二)形成性评价方法与案例(210) (三)终结性评价方法与案例(213) (四)案例分析(214) 三、《国家学生体质健康标准》测试操作方法(214) (一)初中阶段测试项目(214) (二)初中阶段各年级男、女生评分标准及各项目权重(214) (三)评分表的使用方法(214) (四)填写国家学生体质健康标准登记卡(215) 四、体育学习评价结果的反馈(215) 第三章体育教师教学评价从考试大纲看本章考点(217) 考点聚焦(217) 第一节体育教师教学评

价简述(217) 考点梳理(217) 一、体育教师教学评价与体育教师评价的关系(217) 二、体育教师教学评价的核心理念(218) (一)体育教师教学评价必须以教学的改善为目的(218) (二)体育教师教学评价必须基于协商参与(218) 三、体育教师教学评价内容(218) (一)教学准备(218) (二)教学过程(219) (三)教学效果(219) 四、体育教学评价指标体系(219) 五、教师教学评价指标体系分配(219) 第二节体育教师教学评价的方法与案例(220) 考点梳理(220) 一、教师自我评价与案例(220) 二、同行专家评价与案例(220) 三、学生评价与案例(222) 第三节体育教师教学反思(223) 考点梳理(223) 一、体育教师教学反思的内涵、意义及原则(223) (一)教学反思的内涵(223) (二)教学反思的意义(223) (三)教学反思的原则(224) 二、教学反思的内容、类型及水平(224) (一)教学反思的内容(224) (二)教学反思的类型(224) (三)教学反思的水平(224) 三、教学反思的过程、策略及方法(225) (一)教学反思的过程(225) (二)教学反思的操作策略(225) (三)教学反思的形式(225) 中公教育教师资格考试课程体系(227) 中公教育全国分校一览表(230)

章节摘录

版权页：插图：第三节 体育保健学知识 一、体育卫生与健康促进（一）健康与亚健康的现代概念

1.健康的现代概念 1948年世界卫生组织（WHO）在其宪章中将健康的概念描述为“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态，而是一种在身体的、心理的和社会适应的良好状态”。这表明，健康的概念已从单纯的生物学角度逐渐转向包括生理、心理和社会三个层面的健康观。

2.亚健康 亚健康是机体介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的特殊状态，又叫“次健康”、“第三状态”或“灰色状态”。是指机体在内外环境不良刺激下引起的心理和生理的异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。处于亚健康状态的人虽然没有疾病，但却有虚弱和诸多不适症状，如日常精神欠佳、反应能力减退、社会适应性较差、缺乏机体活力、工作效率降低等。

（二）运动对个体健康的影响

1.运动缺乏对个体健康的不利影响 世界卫生组织表示，至2002年，全世界的疾病有70%属于“非传染性疾病”（如糖尿病、肥胖症和高血压等）严重威胁着人类的健康。而大量的流行病学调查证实，运动缺乏是导致这些疾病的主要原因之一。运动缺乏包括休闲与持久座位性工作，机体缺乏运动性刺激，每周运动不足3次，每次运动时间不足10分钟，运动时心率低于每分钟110次等。运动缺乏对个体健康的不利影响表现在以下一些方面：

（1）运动缺乏可导致氧的运输系统能力低下，心脏收缩功能不足，血管弹力减弱，心功能贮备降低，易引发心血管疾病。久坐不动易使血粘度增高，血流缓慢，诱发血栓，或使动脉壁淤积大量脂类，堵塞血管，影响组织的血液供应，从而加速心血管疾病的发生。

（2）运动缺乏可使肺通气和肺换气能力削弱，肺血流量下降，同时呼吸频率加快但呼吸深度减小，导致呼吸效率显著降低，不利于氧的摄入。

（3）运动缺乏可使体内能量积蓄过多，导致超重或肥胖，甚至会发生胰岛素抵抗，糖和脂肪的代谢异常，引起代谢紊乱综合征。

（4）运动缺乏还可能对心理情绪造成负面影响，如疲劳压抑、精神不振、困倦嗜睡、情绪不稳定、厌食虚弱、注意力不集中和拒绝社会交往。

2.适量运动对个体身心健康的良性效应 适量的运动对以上所列举的运动缺乏引起的不利影响有着缓冲、避免和预防作用。如适当的运动能促进呼吸肌的力量，增强呼吸功能，提高肺通气和肺换气能力，增强心肺功能，同时能加速血液循环，有利于氧的摄取和运输，有利于全面改善各系统器官的功能，从而促进身体健康，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。

精彩短评

1、初中体育，很不错！！

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：www.tushu111.com