

《体育与健康》

图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787811337969

10位ISBN编号：7811337967

出版时间：2010-6

出版社：哈尔滨工程大学出版社

作者：廖远朋 编

页数：208

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

《体育与健康》

内容概要

《体育与健康》在编写过程中着重强调了健康、体育、社会三者的内在联系，从新时代国家和社会对中等职业学校学生综合能力和素质的发展的要求为出发点，以健康概念的本质和延伸为逻辑脉络，以体育运动技能技巧为主要内容，有机整合体育与健康教育两门学科中相关的内容、方法、原理，以促进学生体质与健康发展。《体育与健康》共分六部分：第一部分健康与教育板块；第二部分田径运动版块；第三部分足球运动版块；第四部分篮球运动版块；第五部分排球运动版块；第六部分体操运动版块。

该书从中等职业学校实际出发，理论联系实际，由浅入深，通俗易懂。《体育与健康》可作为中等职业学校公共素质课程教材，也可作为岗位培训教材。

书籍目录

第一章 健康教育板块

第一节 体育概述

第二节 健康

- 一、健康的概念
- 二、影响健康的因素

第三节 体育锻炼对身体的影响

- 一、体育锻炼对人体心血管系统的影响
- 二、体育锻炼对人体血液成份的影响
- 三、体育锻炼对人体呼吸系统的影响
- 四、体育锻炼对人体神经系统的影响
- 五、体育锻炼对人体运动系统的影响
- 六、体育锻炼对人体消化系统的影响

第四节 体育锻炼与心理健康

- 一、心理健康概述
- 二、体育锻炼对心理健康的影响
- 三、体育锻炼对心理疾病的治疗与预防

第五节 营养、运动与健康

- 一、营养的功能
- 二、青少年学生的营养特点
- 三、运动与营养补充

第六节 常见运动损伤的处理

- 一、运动损伤产生的原因
- 二、常见运动损伤的处理
- 三、运动损伤的急救

第七节 体育锻炼与常见病防治

- 一、脂肪肝
- 二、肥胖症
- 三、神经症
- 四、肝炎

第二章 田径运动板块

第一节 田径运动概述

- 一、田径运动的起源与发展历程
- 二、田径运动的特点与发展趋势

第二节 径赛

- 一、短跑
- 二、中长跑
- 三、接力跑
- 四、跨栏跑
- 五、障碍跑
- 六、马拉松(marathon)
- 七、竞走

第三节 田赛

- 一、跳高
- 二、跳远
- 三、推铅球
- 四、掷标枪的基本技术
- 五、撑竿跳高的基本技术

第四节 田径运动的竞赛规则与欣赏

- 一、径赛项目竞赛规则要点
- 二、田赛项目竞赛规则要点
- 三、全能项目竞赛规则要点
- 四、田径比赛的欣赏

第三章 足球运动板块

第一节 足球运动的概述

- 一、足球运动的起源与发展
- 二、国际足球联合会
- 三、世界性大赛简介
- 四、中国现代足球运动
- 五、足球运动的特点与发展趋势

第二节 足球运动的基本技术

- 一、足球运动的颠球技术
- 二、足球运动的传接球技术
- 三、头顶球
- 四、足球运动的运球技术
- 五、足球运动的防守技术——抢截球

第三节 足球运动的基本战术

- 一、进攻战术的基础配合
- 二、常见的进攻打法
- 三、防守的基础战术

第四节 比赛阵形

- 一、阵形演变的简史
- 二、4-4-2、3-5-2、3-4-3、4.5-1阵形特点
- 三、制定阵形的主要依据及运用时的注意

第五节 足球运动的竞赛规则与欣赏

- 一、足球运动的竞赛规则
- 二、足球运动的欣赏

第四章 篮球运动板块

第一节 篮球运动的概述

- 一、篮球运动的起源与发展
- 二、篮球运动的特点与发展趋势

第二节 篮球运动的基本技术

- 一、篮球运动的移动技术
- 二、篮球运动的传球技术
- 三、篮球运动的接球技术
- 四、篮球运动的运球技术
- 五、篮球运动的投篮技术
- 六、篮球运动的持球突破
- 七、篮球运动的抢篮板技术
- 八、篮球运动的防守技术

第三节 篮球运动的基本战术

- 一、进攻的基础配合
- 二、防守战术的基础配合
- 三、快攻与防守快攻
- 四、防守快攻的战术方法
- 五、区域联防

第四节 篮球运动的竞赛规则与欣赏

- 一、篮球运动的竞赛规则
- 二、犯规及其罚则
- 三、允许纠正的失误

第五章 排球运动板块

第一节 排球运动概述

- 一、排球运动的起源与发展
- 二、排球运动的特点与发展趋势

第二节 排球运动的基本技术

- 一、排球运动技术的概念
- 二、排球技术的分类
- 三、准备姿势与移动
- 四、排球运动的发球技术
- 五、排球运动的垫球技术
- 六、排球运动的传球技术
- 七、排球运动的扣球技术
- 八、排球运动的拦网技术

第三节 排球运动的基本战术

- 一、排球战术的分类
- 二、阵容配备
- 三、进攻战术
- 四、防守战术
- 五、攻防转换

第四节 排球运动的竞赛规则与欣赏

- 一、比赛方法
- 二、竞赛规则
- 三、排球运动的欣赏

第六章 体操运动板块

第一节 体操概述

- 一、体操的内容
- 二、体操的分类
- 三、体操的目的任务
- 四、体操的发展概况

第二节 体操运动的基本技术

- 一、队列练习
- 二、队形练习
- 三、技巧
- 四、单杠
- 五、双杠
- 六、跳跃

第三节 体操运动的竞赛规则与欣赏

- 一、体操规则和技术发展简况
- 二、体操比赛欣赏

主要参考文献

章节摘录

插图：2.体育的基本形态 随着生产力的不断发展和提高，科学技术的发展和应用，体育逐渐发展成为一门独立的科学体系。体育从产生发展到现在，形成了现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育、群众体育三个基本方面组成。1.学校体育：是学校教育的重要组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教学活动。它与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的“四有”人才。2.竞技体育：是为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理、运动能力和技术等方面的潜力，以取得优异的运动成绩为目的而进行的科学的、系统的运动训练和竞赛。3.群众体育：是以健身、健美、娱乐、医疗为目的的健身活动，内容丰富，形式多样，因人而异。上述三个方面，因目的不同而有区别，但又互相联系，互相渗透，构成体育的总体。它们都是通过身体活动，全面锻炼身体和增强体质，都有教育和教学的作用，也都有提高技术与竞赛的因素。当今，衡量一个国家体育运动发展状况的主要标注是：国民体质和健康水平；群众体育普及的程度；体育科研的成就与水平；体育运动的制度和措施的制定及执行情况；各种体育设施的状况，以及体育运动技术水平和最好成绩等。

《体育与健康》

编辑推荐

《体育与健康》是根据教育部中等职业教育教学新大纲编写。

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