

# 《身心健康（上册）》

## 图书基本信息

书名：《身心健康（上册）》

13位ISBN编号：9787040269666

10位ISBN编号：704026966X

出版时间：2010-8

出版社：于海军、张洪波 高等教育出版社 (2010-08出版)

页数：214

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](http://www.tushu111.com)

## 前言

步入21世纪，职业教育越来越受到重视，国家对高职院校的投入也不断加大。高职在校生作为未来高技能技术人才，他们的身心健康越来越受到关注。体育作为促进学生身心健康的重要手段，为学校培养出合格的人才发挥了重要作用。本书以改革、实践、探索为思路，根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求，遵循“健康第一”的指导思想，以加强体育课程建设，提高体育教育教学质量为前提，以增强大学生体育意识、树立终身体育锻炼思想为导向。根据体育教育教学特点，力求以运动技术为主线，主张体育教育与健康教育相结合。充分体现体育的多功能特征，切实提高高职体育课程在培养新世纪技能型人才方面的整体效益。本书稿共分两篇，第一篇身体素质提升篇，包括：终身体育与高校体育、大学生心理健康与体育锻炼、田径项目素质的锻炼、素质拓展培训，第二篇体育爱好发展篇，包括：球类运动、武术、形体训练与健美操、健美与体育舞蹈、游泳。本书为满足大学生身心发展和适应社会发展的需要，借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验，更新观念，树立良好的体育健身新观念。既注重体育健身技能的培养，又注重吸取现代体育健身、健美理论与实践的新成果。同时，对运动项目进行了精选和重组，增强了教材的选择性和时代性，有利于大学生体育观念的形成，重在培养大学生独立思考、分析和解决问题的能力。教材简明扼要，通俗易懂，具有较强的可操作性、灵活性和实用性，便于学生掌握和运用，愿此书能成为每位学生学习体育与健康理论知识和进行锻炼实践的良师益友。在淄博职业学院领导的关心和支持下，本书由于海军、张洪波任主编，牛春艳、潘倩、王文、徐莉任副主编。编写分工为：牛春艳编写第一章；梁学军编写第二章；王振金编写第三章、第六章第四节；康义萌编写第四章；张浩、魏东、王锋编写第五章第一节；来森编写第五章第二节；陈晓东编写第五章第三节、第六节；王文、边洪明编写第五章第四节；李兴忠编写第五章第五节；冯香红编写第六章第一、二节；于海军、张洪波编写第六章第三节；司宇宁编写第七章；刘建编写第八章第一节；潘倩编写第八章第二节；徐莉编写第九章。尽管我们在编写过程中作了很大努力，但由于水平有限，难免会有不妥，甚至有错误出现，恳请广大师生与同行批评指正。

# 《身心健康（上册）》

## 内容概要

《身心健康(上册)》共分两篇，第一篇身体素质提升篇，包括终身体育与高校体育、大学生心理健康与体育锻炼、田径项目素质的锻炼、素质拓展培训，第二篇体育爱好发展篇，包括球类运动、武术、形体训练与健美操、健美与体育舞蹈、游泳。《身心健康(上册)》遵循“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”的教育指导思想，试图建立以增进健康、更新观念、提高能力、培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯，逐步养成学生终身体育锻炼意识为主旨的新教材体系。根据全国普通高等学校体育教学大纲要求，《身心健康(上册)》以图文并茂的形式，介绍了终身体育与高校体育的关系，大学生科学体育锻炼方法，体育锻炼效果的检查与评定，运动损伤的预防及处理，现代体育的基本锻炼方法和基本理论，同时增加了素质拓展等内容。本教材适合于高职高专学生，也可供体育爱好者参考。

## 书籍目录

第一篇 身体素质提升篇第一章 终身体育与高校体育第一节 体育概念一、体育的广义概念二、体育的狭义概念三、竞技运动四、学校体育五、大众体育六、体育的本质特点第二节 终身体育一、终身体育的概念二、现代终身体育的几种观点三、终身体育的基本思想第三节 终身体育原则、内容与方法一、终身体育的原则二、终身体育的内容三、终身体育的方法第四节 大学生体育在终身体育中的作用一、打好身体基础二、掌握身体锻炼的手段和方法三、培养兴趣、爱好，养成锻炼习惯四、培养自我体育意识第二章 大学生心理健康与体育锻炼第一节 心理健康概念第二节 大学生的心理特点及心理健康的基本要求一、大学生心理特点二、心理健康的基本要求第三节 体育锻炼对大学生身心健康的影响第四节 大学生体育锻炼的内容及方法选择一、体育锻炼的内容二、体育锻炼的方法第五节 体育锻炼效果的检查与评定一、意义和作用二、体育锻炼效果检查评定的要求三、体育锻炼效果检查与评定的内容与方法四、锻炼效果的评价标准和方法第六节 运动损伤一、如何预防运动损伤的发生二、常见开放性软组织损伤三、闭合性软组织损伤四、肌肉拉伤五、急性腰扭伤六、手腕损伤七、踝关节扭伤第三章 田径项目素质的锻炼第一节 速度素质项目锻炼一、短跑二、接力跑第二节 耐力素质项目锻炼一、起跑二、起跑后的加速跑三、途中跑四、终点冲刺跑五、中长跑的呼吸六、中长跑的练习方法第三节 力量素质项目锻炼一、跳高二、跳远三、三级跳远四、推铅球第四节 规则与裁判法一、比赛通则二、径赛三、田赛第四章 素质拓展培训第一节 拓展(体验式)培训的起源与意义一、拓展起源与发展二、拓展培训的意义第二节 素质拓展培训的项目介绍一、高空项目部分二、地面项目部分三、拓展新项目第二篇 体育爱好发展篇第五章 球类运动第一节 篮球一、篮球基本技术二、篮球基本战术三、规则简介第二节 排球一、排球基本技术二、排球基本战术三、规则简介第三节 足球一、足球运动的起源及发展二、踢球技术三、停球技术四、运球技术五、头顶球部分六、足球战术七、足球规则和裁判法第四节 羽毛球一、羽毛球基本技术二、羽毛球基本战术三、规则介绍第五节 乒乓球一、乒乓球基本技术二、乒乓球基本战术三、乒乓球竞赛办法第六节 毽球一、毽球运动常识二、毽球技术三、柔韧素质练习四、毽球规则五、毽球测试内容第六章 武术第一节 武术的内容与特点一、武术的内容和分类二、武术的特点三、武术的作用第二节 长拳一、基本手型、手法、步型二、青年长拳第三节 简化太极拳(二十四式)一、太极拳概述二、太极拳基本姿势要求三、太极拳的运动特点四、太极拳的健身原理五、简化二十四式太极拳套路简介六、简化二十四式太极拳动作名称七、简化二十四式太极拳动作说明第四节 散手一、散手的基本技术二、散手基本战术及训练方法第七章 形体训练与健美操第一节 形体一、基本位置练习二、步伐与舞步练习第二节 健美操一、现代健美操发展趋势二、健美操的基本步伐第八章 健美与体育舞蹈第一节 健美一、健美运动的概念二、健美锻炼中的生理特点与肌肉功能三、各部位肌肉的主要锻炼方法四、锻炼效果的评价第二节 体育舞蹈一、体育舞蹈的起源与发展二、体育舞蹈的基本名词和术语三、体育舞蹈的竞赛与裁判四、摩登舞(Modem)五、拉丁舞(Latin)第九章 游泳第一节 蛙泳技术一、蛙泳身体姿势二、蛙泳腿部动作技术三、蛙泳手臂动作技术四、呼吸、臂和腿的动作配合技术第二节 仰泳一、仰泳身体姿势二、仰泳腿部动作技术三、仰泳手臂动作技术四、呼吸、臂和腿的动作配合技术第三节 自由泳一、自由泳身体姿势二、自由泳腿部动作技术三、自由泳手臂动作技术四、呼吸、臂和腿的动作配合技术第四节 水上救生常识一、游泳的安全常识二、对溺水者的救护参考文献

## 章节摘录

插图：学校体育是指在以学校教育为主的环境中，运用体育运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴，无论在何种社会条件下，都受该社会的政治、经济、文化教育的影响和制约，并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系，是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。由于社会制度、国家性质和教育目标的不同，各国的学校体育目标也不尽相同。一般有：促进学生身体生长发育、增进健康；使学生掌握一定的锻炼身体的知识、方法；培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行；发展个性。有的国家还将提高运动技术水平和为国防服务作为学校体育目标。中国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质、促进其身心健康发展，为提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。学校体育包括校内体育和校外体育两部分。五、大众体育大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”，是为了娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

# 《身心健康（上册）》

## 编辑推荐

《身心健康(上册)》是淄博职业学院国家示范性高职院校建设项目成果

# 《身心健康（上册）》

## 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](http://www.tushu111.com)