

16.北京理工大学出版社,《高职体育与健康教程》王磊义



高职体育 与健康教程

主 编 王磊义 饶浩 林洋洋
副主编 蔡翠萍 何流 张杰 宋英杰
编 委 黄毅杰 朱世霞 刘倩 刘阳
邓丽 万清丽 苟琼 周美玲
刘军 刘源 王继

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康教程 / 王磊义, 饶浩, 林洋洋主编
—北京: 北京理工大学出版社, 2024.5(2025.7重印)
ISBN 978-7-5763-4098-3

I. ①高… II. ①王… ②饶… ③林… III. ①体育—
高等职业教育—教材 ②健康教育—高等职业教育—教材
IV. ①G807.4 ②G717.9

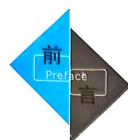
中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 108930 号

责任编辑: 时京京 文案编辑: 时京京
责任校对: 周瑞红 责任印制: 施胜娟

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司
社 址 / 北京市丰台区右安门内大街 6 号
邮 编 / 100070
电 话 / (010) 68914026 (教材售后服务热线)
(010) 68944337 (课件资源服务热线)
网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

版 次 / 2025 年 7 月第 1 版第 2 次印刷
印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司
开 本 / 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 / 17.25
字 数 / 390 千字
定 价 / 49.00 元

图书出现印刷质量问题, 请拨打电话服务热线, 负责调换



党的二十大报告明确提出:“广泛开展全民健身活动, 加强青少年体育工作, 促进群众体育和竞技体育全面发展, 加快建设体育强国。”学校体育教育是青少年体育工作的重要内容, 也是学校课程体系的重要组成部分, 领会二十大精神, 响应二十大号召, 加强学校体育教育工作, 培养学生体育运动习惯, 增强学生体质和健康意识, 满足新形势下学校教育质量全面提升的需求, 是时代赋予学校教育的重要使命, 也是建设社会主义体育强国的阶段性任务。

职业教育与普通教育是两种不同教育类型, 具有同等重要地位。高等职业教育是职业教育的重要组成部分, 高等职业院校体育课程对落实立德树人根本任务, 培养德、智、体、美、劳全面发展的高素质劳动者和技术技能人才, 具有独特和不可替代的作用。

为贯彻落实全国教育大会精神和落实《中华人民共和国职业教育法》和《高等学校课程思政建设指导纲要》, 编者结合多年从事高等职业院校体育教学和科学研究的实践经验编写本书。本书彰显了高等职业院校体育课程的教育性、健康性、职业性和文化性; 把思想政治教育贯穿人才培养体系, 全面推进高校课程思政建设, 发挥好每门课程的育人作用。

全书共十八章, 分上、下两篇, 分别是基础理论篇和运动实践篇。基础理论篇重点突出最新的理论观点, 以体育基本理论为框架, 着重于健康理论, 注重对体育文化内涵的把握, 充分利用体育多功能的特征与健康多元化内涵的一贯性, 涵盖与职业相关的素质培养方面的知识, 努力构建以大健康为导向的体育理论体系, 使体育教育与健康教育得以有机结合。运动实践篇安排了高校较普及的常规体育运动项目, 增加了学生喜闻乐见的时尚体育项目, 旨在激发学生的学习兴趣, 增强学生的体育参与意识, 提高体育技能, 最终养成良好的锻炼习惯和健康的行为方式。

本书概括起来有以下特点。

1. 适用性。本书紧扣体育运动内在规律、职业教育规律和学生认知规律, 编辑时对内容进行了有针对性的选择和有机整合, 既保证各部分内容的相对独立性, 又使它们间形成有机的统一, 使本书可以适应当前高职教育各种教学模



上 篇

第一章 高职体育与体育文化 3

 第一节 体育文化概述 4

 第二节 体育文化与校园文化 6

 第三节 高职体育教育 8

第二章 体育锻炼与健康 11

 第一节 体育锻炼对身心的影响 12

 第二节 体育锻炼的原则与科学方法 14

第三章 运动卫生与医务监督 19

 第一节 体育运动卫生与医务监督 20

 第二节 体育运动中常见的不良生理反应及处置 23

 第三节 常见运动损伤的预防与处理 26

第四章 体育与职业发展 31

 第一节 营养是身体健康的基础 32

 第二节 职业性疾病的预防与体育康复 40

下 篇

第五章 田径运动 51

 第一节 田径运动的分类 52

 第二节 田径运动基本技术 53

第六章 武术运动 63

 第一节 武术运动概述 64

 第二节 武术运动基本动作 66

 第三节 武术套路 70

第七章 游泳运动 95

 第一节 游泳运动概述 96

