

广西壮族自治区供销合作联社 2024 年度 直属学校公开招聘工作人员试讲内容

岗 位：广西科技商贸高级技工学校体育教师

教材：《体育与健康》（第 2 版）

出版社：中国劳动社会保障出版社

内容：第一章 概述

第四节 终身体育 二、终身体育的意义（P10-P11）



全国中等职业技术学校通用教材



体育与健康

TIYU YU JIANKANG

(第2版)



中国劳动社会保障出版社

腕、肩的力量以及灵活性和准确性。

(4) 通过全身活动项目,如球类、游泳、有氧健身跑、健美操等,提高心肺功能和身体协调能力。

(5) 多到室外进行体育锻炼,以改善机体对外界环境变化的适应能力。

3. 综合型

综合型职业兼有站立型和伏案型的特征。通常无固定的身体姿势,对身体各部位的协调性、灵活性及耐力等方面要求较高,疲劳多为全身性的。其体育锻炼方式的选择可参照以上两种职业类型。

请同学们完成表1—2。

表1—2

请给自己支支招(二)

你想从事的工作	对体能的需求特点	你选择的运动方式	对增强职业体能的帮助

第四节 终 身 体 育

一、终身体育的概念

终身体育是指人在一生中都要接受最适当的体育教育和自觉从事体育锻炼,促进身体得到良好的发展,增强体质、增进健康、提高生活质量,从而使个体和社会都从中受益的体育。

二、终身体育的意义

1. 终身体育是人体自身发展的需要

人体自身的发展可分为三个时期,即生长发育期、成熟期和衰退期。生长发育期的要求是促进身体的正常生长发育,成熟期的要求是保持旺盛的精力与充沛的体力,衰退期的要求是延缓衰退、延年益寿。体育锻炼能促进人的智力发展,提高大脑的供氧能力,使人保持旺盛的精力,锻炼促进生长发育,增强体能,延缓衰老。体育锻炼能很好地满足人体三个不同时期的发展需要。

2. 终身体育是现代社会发展的需要

社会的进步和科学技术的发展大大改变了社会的生产方式和人们的生活方式。一方面,现代社会对体质提出了更高要求,人们对休闲生活的要求越来越高;另一方面,现代文明也给人的健康带来了一些不良影响。为了适应高强度、快节奏的工作和现代文明对人体的挑战,人们必须进行终身体育。

3. 终身体育是全民健身的需要

为了提高国民体质和健康水平,更好更广泛地开展群众性体育活动,我国于1995年颁布了首部《体育法》,同年颁布了《全民健身计划纲要》。《全民健身计划纲要》的顺利实施离不开终身体育。终身体育注重人的个体性,并且根据人的一生中的不同年龄阶段、不同的生活环境、不同的职业特点来选择不同的内容与方法,采用不同的形式进行身体锻炼,以终身受益。全民健身和终身体育是踏踏实实地普及发展我国群众体育的有效途径。对于中国体育的总体架构来说,终身体育是“纵”,全民健身是“横”,终身体育和全民健身形成了纵横交叉的立体健身体系。



· 知识窗 ·

全民健身日为什么定在每年的8月8日呢?

2008年8月8日,是北京奥运会开幕的日子,是中国体育应该永远铭记的日子。全民奥运热潮渐渐褪去,中国体育也悄然回归本位,群众体育得到越来越高的重视。为了满足广大人民群众日益增长的强身健体需求,2009年10月1日国务院实施的《全民健身条例》中明确,每年的8月8日为“全民健身日”。旨在弘扬积极向上的奥林匹克精神,纪念北京奥运会成功举办,将健康向上的大众体育精神传达给公众,推广健康生活的理念。

请同学们完成表1—3。

表 1—3

全民健身就在你身边

身边的变化	你的回答
小区里什么时候配备了健身器材	
学校几月份开运动会	
你手机里下载健身软件了吗	
你常去的健身场所有哪些	
你知道“半马”是什么意思吗	
你身边的全民健身还有哪些	

三、学校体育是终身体育的基础和关键

体育伴随人的一生。如果我们把人生中的身体锻炼活动分成若干个环节的话,那么学校体育在终身体育的体系中,刚好处在连接家庭体育和社会体育的中间环节。在学校接受教育的学生正处在身体生长发育的旺盛时期,如果在这个关键阶段,施以科学的体育方法,就能促进其身体得到良好的发展,为一生的健康生活和工作打下良好的体质基础。在校期间是人系统接受体育教育最有时间保证的阶段,是终身体育的重要环节。因此学校体育对实施终身体育起着至关重要的作用。

四、从现在做起,为终身体育打好基础

学校体育是终身体育的一个重要环节。没有成功的学校体育,就不可能有真正意义上的终

体育与健康 (第2版)

TIYU YU JIANKANG

体育与健康 (第2版)
体育与健康 (第2版) 教学参考书

ISBN 978-7-5167-3239-7



9 787516 732397 >

定价: 32.00 元

责任编辑: 赵硕 责任校对: 薛宝丽 美术编辑: 郭艳