

<<体育健康理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<体育健康理论与实践>>

13位ISBN编号：9787040178999

10位ISBN编号：7040178990

出版时间：2009-10

出版时间：高等教育出版社

作者：沈如玲，臧育扬，吴明 著

页数：336

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：<http://www.tushu007.com>

<<体育健康理论与实践>>

前言

近年来，普通高校体育课程发生了较大变革，符合现代教育发展要求的体育新思想、新观念逐步形成与发展。

“快乐体育”、“终身体育”、“健康第一”、“阳光体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到体现。

为了更好地贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》精神，全面落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求，进一步加强公共体育课程建设，努力提高公共体育教学质量，我们在总结以往体育教材编写经验的基础上编写了本书。

与其他同类教材相比，本书体现了如下特点：（1）重视内容体系的思想性、科学性和实用性，努力使之成为一部集教育、健康、娱乐为一体、有一定特色的普通高校公共体育教材。

（2）内容广泛，布局合理，不仅包含体育学科的主要分支内容，同时还体现了当前体育学科各分支的最新成果。

全书信息量较大，图文并茂、结构新颖，力求通俗易懂，符合当前大学生的学习特点。

（3）针对当前大学公共体育教学实践来设计教材内容。

本书由理论篇与实践篇两部分组成。

理论部分由七章内容组成，教材内容牢牢把握住“健康第一”的指导思想，紧密围绕体育与健康这一主题进行叙述和分析，力求使大学生知晓体育与健康的关系，了解更多体育与健康的知识，掌握科学锻炼的方法；实践部分由十六章内容组成，教材内容从高校教学实际出发，以学生为本，遴选出学生喜爱的运动项目编入其中，同时体现出鲜明的时代特征。

本书由沈如玲、臧育扬、吴明任主编，参编人员都是一些有丰富教学经验的中青年教师。

全书最后由沈如玲、臧育扬、吴明统稿，任景岩教授审阅。

感谢那些默默无闻、不计较个人名利的人士为本书做出的无私奉献，感谢高等教育出版社体育分社的大力支持与帮助。

在本书的编写过程中，参阅了大量的资料，对这些资料的原作者在此也一并表示感谢！

<<体育健康理论与实践>>

内容概要

《体育健康理论与实践》是一本针对普通大学生而编写的公共体育教材。书中根据当前高校公共体育教学改革的发展，围绕教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和“阳光体育运动”精神，把“健康第一”的指导思想和终身体育的理念贯穿其中。

全书包括基础理论篇和运动技能篇两篇内容，基础理论篇包括七章内容，内容的选择以大学生必须了解的基础体育理论知识为原则；运动技能篇包括十六章内容，运动项目基本涵盖了当前高校公共体育教学普遍开展的项目，既有传统体育教学的项目，又有新兴的时尚体育项目，既有技战术的介绍，又侧重于练习方法和手段的介绍，突出了实用性和针对性。

<<体育健康理论与实践>>

书籍目录

基础理论篇第一章 学校体育概述第一节 体育概述第二节 当代体育的功能和异化第三节 高等学校体育的目的和任务第二章 科学的体育锻炼第一节 人体基本知识第二节 科学锻炼的基本原理第三节 运动处方第三章 健康文明的生活方式第一节 生活方式与健康第二节 营养与健康第三节 运动与健康第四章 运动损伤的预防与处理第一节 体育锻炼中常见问题概述第二节 常见运动损伤的预防第三节 常见运动损伤的处理第四节 常见运动损伤的康复练习第五章 体质测试与评价第一节 体质的概念第二节 《国家学生体质健康标准》简介第六章 体育欣赏第一节 体育欣赏概述第二节 培养大学生体育欣赏意识的重要性第三节 大学生体育欣赏能力的培养第四节 体育欣赏的内容第七章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动溯源第二节 现代奥林匹克运动启蒙第三节 现代奥林匹克运动的发展历程第四节 奥林匹克运动的未来空间第五节 中国与奥林匹克运动运动技能篇第八章 基本运动能力第一节 走第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 田径运动课余训练的内容和方法简介第九章 篮球第一节 篮球基本技术第二节 篮球基本战术第三节 “三人制”篮球简介第十章 足球第一节 足球基本技术第二节 足球基本战术第三节 足球运动身体素质练习第十一章 排球第一节 排球基本技术第二节 排球基本战术第三节 排球专项素质练习第十二章 乒乓球第一节 乒乓球基本技术第二节 乒乓球基本战术第十三章 羽毛球第一节 羽毛球基本技战术第二节 羽毛球专项素质练习第十四章 网球第一节 网球基本技战术第二节 网球专项素质练习第十五章 毽球第一节 毽球及其比赛场地第二节 毽球基本技术第十六章 健美操第一节 健美操基本技术第二节 健美操专项素质练习方法第十七章 体育舞蹈第一节 基本舞姿第二节 摩登舞第三节 拉丁舞第十八章 健美运动第一节 健美运动基础知识第二节 肌肉力量训练方法第十九章 瑜伽第一节 瑜伽呼吸法与基本坐姿第二节 瑜伽基本体位与组合练习第二十章 武术第一节 长拳第二节 太极拳第三节 剑术第二十一章 跆拳道第一节 跆拳道基本技术第二节 跆拳道品势第三节 跆拳道专项素质练习第二十二章 游泳第一节 游泳基本技术第二节 游泳练习方法第二十三章 保健体育第一节 静力练习第二节 有氧健身第三节 呼吸练习第四节 五禽戏参考文献

<<体育健康理论与实践>>

章节摘录

目前普遍认为体育由体育教育、竞技运动和身体锻炼三部分组成。

体育教育是学校教育的重要组成部分，是全民体育的基础，是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目的，体育教育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式，全面实现学校体育的各项任务。

竞技运动是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异运动成绩为目的而进行的科学训练和各种竞赛活动。

由于竞技运动的表演技艺高超，竞争性强，且极易吸引广大观众，它作为一种极富感染，又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都有着特殊的教育意义。

身体锻炼是以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。

由于它吸引的对象主要为一般民众，活动领域遍及整个社会，所以活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多。

透过体育可以看到人类的文明与历史、荣辱与兴衰。

“体育”也成为一种社会生活和社会精神的符号和象征，它曾经伴随人类走过漫漫的历史长河，也将继续伴随人类的脚步记录人类文明的发展。

<<体育健康理论与实践>>

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:<http://www.tushu007.com>