

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787212036546

10位ISBN编号：7212036544

出版时间：2009-8

出版时间：安徽人民出版社

作者：雷震 编

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

随着生产方式和生活方式的急速转型，人类正步入休闲时代，我们的闲暇时间正在迅速增加，同时，脑力劳动不断增加，体力劳动不断减少，人类逐渐由运动状态的体力劳动者向安静状态的脑力劳动者转化。

人本身的发展将向何处去，人能否既享受现代的文明，又保持可贵的“原始素质”，这越来越成为现代人关注的问题。

随着终身体育、快乐体育、素质教育等教学观念认识的不断深入，自主学习以人本位和社会本位的双重教学目标更加注重个体的需要。

在此教育理念下，为全面贯彻党的教育方针，全面落实科学发展观，认真落实“健康第一”的指导思想，广泛深入地开展“全国学生阳光体育运动”。

本教材充分体现了培养大学生自主学习能力和促进休闲体育参与及体育生活化、终身化的导向，反映了体育教学的质量和课外体育活动的开展是实践“阳光体育运动”长效机制的基本保障的理念。

本教材的特点主要体现在两方面：理论部分以社会认知理论为基础，注重锻炼价值、原理和方法及生活化等基本知识的介绍；实践指导部分强调休闲体育运动及可操作性技能的练习。

书籍目录

前言第一章 体育概述 第一节 体育的含义 第二节 体育的历史生成和发展 第三节 体育的功能和分类第二章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动的历史沿革 第二节 奥林匹克运动体系 第三节 奥林匹克运动与中国第三章 体质与健康 第一节 健康概述 第二节 体质与体适能 第三节 健康与体质、体适能关系第四章 锻炼的身心效应 第一节 锻炼的身心效应概述 第二节 适量锻炼对身体健康的影响 第三节 适量锻炼对心理健康的影响 第四节 适量锻炼的社会效应第五章 促进健康的锻炼方法 第一节 体育锻炼方法的特点及分类 第二节 发展身体素质的方法 第三节 体育锻炼的科学安排 第四节 体育锻炼效果的生理评定第六章 体育锻炼卫生 第一节 锻炼自我监督 第二节 锻炼疲劳的判断和消除 第三节 常见运动损伤的预防和处理 第四节 常见运动疾病的处理 .....第七章 篮球第八章 足球第九章 排球第十章 羽毛球第十一章 乒乓球第十二章 网球第十三章 毽球第十四章 艺术体操第十五章 健美操第十六章 技巧运动第十七章 体育舞蹈第十八章 健身秧歌第十九章 武术套路第二十章 跆拳道第二十一章 游泳第二十二章 定向运动

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、体育的生成体育起源于生产劳动。

原始人类为了猎取小动物，就要有快跑的能力；为了抵御和擒获大的野兽，就要有使用工具和投掷重物的力量；为了捞取水中的鱼虾，就要学会游泳技术；为了采摘高树上的果实，就要掌握攀登的技巧。

当人类认识到这些能力和技术的重要性，并有意识地去学习这些技能时，以强身健体为目的的体育活动就开始萌芽。

人类最初的劳动基本上是一种身体的活动。

与人类最初的劳动相比，除了改造、支配自然界这一本质要素不可能改变外，现在人类的劳动无论从形式到内容，都发生了非常巨大的变化。

而造成这巨大变化的历史杠杆，是工具的进化。

工具的进化，作为活动的中介，深化了人们对自然的认识，也深化了对自身自然的认识，在积极向外扩张的改造自然的活动中，必然会产生一种反向自我改造的内在需要；作为“自我解放的手段”，人不断从劳动过程中被解放，同时也使其在相应的过程中失去了被改造的可能，这客观上为形成一种相对独立的直接的对自身自然改造的活动提供了可能；作为生产力发展的标尺，造就了物质条件的丰裕，促进着人们的生活内容和生活方式不断地发生改变，表现为人的活动形式的丰富。

由劳动伊始的人的活动，逐渐形成了由自发到自觉、间接到直接、个别到群体、分散到有组织地通过身体活动来实现对自身自然进行改造的一种有别于劳动的人的活动，即体育活动。

体育的历史生成是人类活动发展的历史必然。

体育的产生，不能单纯的看作是人改造他的“无机的身体”，而是改造他有机的身体的十分自然的转换，或是人的身体活动在生产劳动中被逐出而作为补偿形成的相对独立的活动。

总之，体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。

原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中，发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。

这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动，都是身体的活动，其区别在于前者主要用以谋生，后者主要用以锻炼身体。

体育作为一个专门的科学领域，是在人类社会的长期的实践中，随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的，它受一定的社会政治、经济的影响与制约，也为一定的社会政治、经济服务。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》是由安徽人民出版社出版的。

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>