

<<大学体育新编>>

图书基本信息

书名：<<大学体育新编>>

13位ISBN编号：9787313060648

10位ISBN编号：7313060645

出版时间：2009-12

出版时间：上海交通大学出版社

作者：蒋晓军，戎成，张兴生 主编

页数：375

字数：452000

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>

## 前言

体育课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课；是学校课程体系的重要组成部分，是高校体育工作的中心环节。

本书以贯彻“健康第一”的指导思想，从体育知识、体育教学、体育技能及健康锻炼等方面入手，把握以身体练习为主要手段，以提高学生生理、心理和适应社会能力以及体育文化素养为最终的编写宗旨。

本书作为普通高校（含高职高专）公共体育课的教材，可供学生课内外阅读学习，也可作为体育教师的工作参考书。

本书由蒋晓军、王建民担任主编，夏小宝和张弘强主审。

全书由蒋晓军、王建民负责统稿定稿。

编写中参阅了大量的文献资料，在此谨向有关作者致以衷心的感谢！

由于编写者水平有限，加上高校体育教学正经历深化教学改革的过程中，书中尚有不足之处，恳请广大读者批评指正。

## <<大学体育新编>>

### 内容概要

《大学体育新编》以“健康第一”为指导思想，从体育知识、体育教学、体育技能及健康锻炼等方面入手，分别讲述了体育理论基本知识、运动与卫生、田径运动、球类运动、体操与健美及游泳等。可作为普通高校公共体育课教材。

书籍目录

- 1 体育理论基本知识
  - 1.1 体育的概念
  - 1.2 体育的产生与发展
  - 1.3 体育的功能
  - 1.4 体育与健康
  - 1.5 体育锻炼的原则与方法
- 2 运动与卫生
  - 2.1 体育锻炼与生活卫生
  - 2.2 体育锻炼与环境卫生
  - 2.3 体育锻炼与运动卫生
  - 2.4 体育锻炼与心理卫生
- 3 运动伤病及处理
  - 3.1 运动损伤的预防与处理
  - 3.2 运动中常见生理反应与处置
  - 3.3 损伤后恢复锻炼的原则
  - 3.4 运动处方
- 4 保健养生
  - 4.1 运动与营养
  - 4.2 体育疗法简介
  - 4.3 保健与按摩
- 5 体质健康的测试与评价
  - 5.1 体适能的测定与评价
  - 5.2 心理健康的测定与评价
  - 5.3 社会适应的测定与评价
- 6 田径运动
  - 6.1 竞走
  - 6.2 短跑与中长跑
  - 6.3 接力跑与跨栏跑
  - 6.4 跳高与撑杆跳高
  - 6.5 跳远与立定跳远
  - 6.6 标枪、铁饼和铅球
  - 6.7 运动规则与赛事
- 7 球类运动
  - 7.1 篮球
  - 7.2 足球
  - 7.3 排球
  - 7.4 网球
  - 7.5 乒乓球
  - 7.6 羽毛球
  - 7.7 其他球类
- 8 体操与健美
  - 8.1 形体练习
  - 8.2 健美运动与健美操
  - 8.3 体育舞蹈
- 9 游泳

<<大学体育新编>>

9.1 游泳运动概述

9.2 熟悉水性

9.3 蛙泳

9.4 自由泳

9.5 游泳注意事项

10 其他运动

10.1 武术

10.2 轮滑

10.3 登山和攀岩

10.4 台球

10.5 跆拳道

10.6 瑜伽

10.7 定向运动

附录《学生体质健康标准》查分表

参考文献

## 章节摘录

插图：1.1 体育的概念1.1.1 体育的定义什么是体育？

“体育”这一概念在不同的时期和不同的国家有着不同的含义。

古代与现代，学校教育领域中的体育与奥运会、世界杯的体育运动，是有明显区别的。

体育有广义和狭义之分。

广义的体育亦称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育是指一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的教育过程。

它是教育的组成部分，是培养全面发展人的一个重要方面。

1.1.2 广义体育的分类广义体育可以分为以下几类：（1）体育教学。

体育教学是指学习掌握锻炼身体的基本知识、技术技能，发展身体、增强体质，培养道德和意志品质的教学活动。

（2）竞技运动。

它是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行科学的、系统的训练和竞赛。

（3）身体锻炼。

它是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。

这种活动一般是自愿参加的，其组织形式有集体的，也有个人锻炼的，讲究自我教育和锻炼的效果。有时也采用竞赛的方式，但不单纯追求竞赛的成绩。

（4）身体娱乐。

它是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、表现创造性、培养审美能力而进行的身体活动。

它有助于增强身体的、情绪的、精神的和健康的，给紧张的生活和情绪提供“缓解剂”。

<<大学体育新编>>

编辑推荐

《大学体育新编》是由上海交通大学出版社出版的。

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>