

<<高等教育"十二五">>

图书基本信息

书名：<<高等教育"十二五">>

13位ISBN编号：9787504473592

10位ISBN编号：7504473596

出版时间：2011-9

出版时间：管京川、田质全、张艳玲 中国商业出版社 (2011-09出版)

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>

<<高等教育"十二五">>

内容概要

《高等教育"十二五"(精品)规划教材:大学生体育与健康》共分15章,内容包括体育与健康教育;高校体育概述;体育锻炼的原则和方法;大学生体质健康评价与测量方法;田径运动等。

内容精练。

本教材以科学研究事实为依据,叙述严谨、科学,力求避免一般的理论描述和空洞的说教,做到言之有理,论之有据。

体系性强。

本教材围绕体育与健康两个核心,融合了健康常识,高校体育,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,最终形成《高等教育"十二五"(精品)规划教材:大学生体育与健康》的十五章内容。

实用性强。

本教材在讲解各种运动项目时,不仅讲解了每种运动的基本技术,还讲解了每种运动的基本战术和基本套路,使其具有更强的实用性。

图示丰富。

本教材在讲解运动实践时,配备了大量的图示,便于读者更好地理解书中所讲知识点,以提高阅读速度和节省阅读时间。

书籍目录

体育与健康教育 第一节 体育与健康的概念 第二节 体育的产生与发展 第三节 体育锻炼与身心健康 高校体育概述 第一节 体育的功能 第二节 高校体育的地位 第三节 高校体育的目标 第四节 高校体育目标的基本要求 体育锻炼的原则和方法 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 体育锻炼的方法 第三节 发展身体素质的方法 第四节 发展心肺系统的有氧锻炼 大学生体质健康评价与测量方法 第一节 大学生体质健康标准概述 第二节 学生体质健康测评 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 跑类运动 第三节 跳跃类运动 第四节 投掷类运动 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球的基本技术 第三节 篮球的基本战术 第四节 篮球比赛规则 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 排球的基本技术 第三节 排球比赛规则 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球的基本技术 第三节 羽毛球的基本战术 第四节 羽毛球比赛规则 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球的基本技术 第三节 乒乓球的基本战术 第四节 乒乓球比赛规则 武术运动 第一节 武术概述 第二节 初级长拳 第三节 简化太极拳 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈运动项目简介 第二节 体育舞蹈的基本知识及基本技术 第三节 体育舞蹈竞赛规则介绍 第四节 体育舞蹈练习与指导 第九套广播体操 第一节 上肢运动(8拍×4) 第二节 颈部运动(8拍×4) 第三节 扩胸运动(8拍×4) 第四节 体转运动(8拍×4) 第五节 下肢运动(8拍×4) 第六节 全身运动(8拍×4) 第七节 跑跳运动(8拍×4) 第八节 整理运动(8拍×4) 体育比赛的组织与管理 第一节 体育竞赛的分类和组织方法 第二节 一般运动竞赛活动的组织方法 第三节 体育运动竞赛的编排 运动损伤的处理与预防 第一节 运动损伤的分类 第二节 产生运动损伤的原因及预防 第三节 常见运动损伤预防及应急处置 第四节 运动中常见的生理反应、运动损伤和运动性疾病及其防治 营养卫生 第一节 营养素 第二节 常见食物的营养价值 第三节 运动与营养

章节摘录

版权页：插图：体育与健康是一门以身体练习为主要手段，以增进学生健康为主要目的的必修课程。

它是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。

它是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养“德、智、体、美、劳”全面发展人才必不可少的重要途径。

一、体育 体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一项专门的科学领域。

体育虽然有悠久的历史，然而“体育”一词却出现得较晚，它是19世纪中期由国外传入我国的。

它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。

体育刚传入我国时，是作为教育的一部分出现的，主要指身体的教育，是一种与维持和发展实体的各种活动有关联的教育过程，与国际上理解的体育是一致的。

随着社会的进步和体育事业的不断发展，其目的和内容都大大超出了原来体育的范畴，对体育这一概念也出现了广义与狭义的理解。

广义的体育是指以身体练习为基本手段，结合自然环境因素和卫生措施，达到增强体质、增进健康、丰富社会文化生活为目的的一种社会活动。

体育对于促进身体的正常发育和发展、提高心理健康水平、增强社会适应能力、培养全面发展人才具有重要的作用。

狭义的体育是指在学校教育环境中，指导学生学习和掌握体育的基本知识与技能，使他们形成体育锻炼意识，提高体育活动能力，增进健康的教育活动。

体育既是教育的有效手段，又是教育的重要内容。

近年来，国内外体育工作者和很多学者对“体育”的概念提出了一些解释，比较趋于一致的是：“体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

”体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。

但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，人们对体育的认识也将有所发展。

编辑推荐

《高等教育"十二五"(精品)规划教材:大学生体育与健康》在编写过程中始终贯彻“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想,注重培养学生的正确健康观念和科学锻炼的方法,使大学生养成日常锻炼的习惯,并树立终生锻炼的思想。

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>