

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787508470412

10位ISBN编号：7508470419

出版时间：2010-1

出版时间：薛晓媛、崔岩 中国水利水电出版社 (2010-01出版)

作者：薛晓媛，等 编

页数：331

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>

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 前言

高等院校的体育教学是学校体育的重要组成部分，课程研究和教材建设必须适应社会主义国家培养“四有”新人的要求，编写出的教材要能够使学生掌握体育和健康的基础知识，了解人的基本活动能力，学会几项运动项目的基本技能，能够科学地锻炼身体，保持健康，为终身体育锻炼奠定基础。当今的社会经济竞争、科技竞争和人才竞争非常激烈，青少年是国家的未来，担负着民族复兴的历史使命。

为了促进学生的健康发展，中共中央国务院颁布了《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》，提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神。

为了促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平，教育部特制定《学生体质健康标准（试行方案）》，提出“教育行政部门和高等学校要认真贯彻德、智、体全面发展的教育方针，从中华民族伟大复兴的高度，从实践‘三个代表’重要思想的高度，从以人为本，促进人的全面发展的高度，充分认识做好高等学校体育工作的重要意义，牢固树立‘健康第一’的指导思想，切实加强学校体育工作。

”为了适应高等职业教育发展的需要，我们组织编写了《大学体育》课程教材。

有鉴于此，本教材把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点，教材内容反映了本学科的新进展、新成果。

在语言上力求通俗易懂，形式上图文并茂，增加了教材的知识性、娱乐性和趣味性，从而充分激发学生的学习兴趣，使学生自觉地参与体育锻炼。

本教材全面地阐述了体育运动与健康的基本理论知识，如体育运动对人体生理和心理活动的影响，运动损伤的预防与处理，一些常见疾病的预防，运动处方的制定等，并对一些基本的体育技能作了详尽的描述，使学生在了解基本理论的基础上，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，掌握常见运动创伤的处置方法。

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 内容概要

《大学体育》全面地阐述了体育运动与健康的基本理论知识，如体育运动对人体生理和心理活动的影响、运动损伤的预防与处理、一些常见疾病的预防、运动处方的制定等，并对一些基本的体育技能作了详尽的描述，使学生在了解基本理论的基础上，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，掌握常见运动创伤的处置方法。

通过对《大学体育》的学习与实践，使学生掌握测试和评价体质健康状况的基本知识，并帮助学生通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

在体育技术部分，对于不同的体育项目，根据其动作特点，安排了一些实用的练习方法，教师在教学过程中可根据需要进行选择。

《大学体育》在编写过程中从教学实际出发，力图做到内容新颖、通俗易懂、简单易学、图文并茂。既考虑了教材的深度，又照顾到教材的广度，使之不仅可以作为高校学生公共体育课程的教学用书，还可以作为体育教师的教学参考用书。

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一部分 体育基础知识第一章 体育概述第一节 体育的概念和组成第二节 体育的功能第三节 现代体育的发展第四节 中国体育的发展第二章 高等学校体育教育第一节 高等学校体育教育的地位第二节 高等学校体育教育的作用第三节 高等学校体育教育目标第四节 高等学校体育的组织形式第五节 高等学校体育行政法规第三章 科学锻炼身体总则第一节 锻炼身体的基本原则第二节 锻炼身体的几种主要方法第三节 制定锻炼计划第四章 体育锻炼的医务监督第一节 自我医务监督的内容第二节 运动中常见的生理反应第三节 运动疾病的预防与处理第四节 运动损伤的预防与处理第五节 现场急救的技术方法第五章 体育竞赛第一节 体育竞赛的意义和特点第二节 体育竞赛的种类第三节 体育竞赛的组织第四节 体育竞赛的方法第五节 国际国内大型体育竞赛第六章 体育竞赛的观赏第一节 观赏体育竞赛的意义第二节 体育运动美的欣赏内容第三节 部分竞赛项目的观赏方法第二部分 体育基本能力第七章 身体基本活动能力第一节 竞走第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 登山运动第六节 游泳第八章 身体协调练习第一节 徒手操第二节 健美操第三节 身体各部位练习第四节 跳绳第九章 游戏第三部分 体育基本技术技能第十章 足球第十一章 篮球第十二章 排球第十三章 乒乓球第十四章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球运动专项身体素质练习第五节 羽毛球竞赛主要规则简介第十五章 武术第一节 武术概述第二节 武术基本动作练习第三节 初级长拳三路第四节 太极拳第五节 武术锻炼注意事项第六节 武术竞赛规则与裁判法第十六章 体操第一节 体操概述第二节 技巧第三节 单杠第四节 双杠第五节 支撑跳跃第六节 体操的练习方法

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：健身是体育最主要的本质功能。

由于体育是通过身体运动的方式进行，人体直接参与活动，这是体育最本质的特点。

通过体育锻炼过程给予人体各器官系统以一定运动强度和量的刺激，从而使人体的形态结构、生理机能和生物化学等方面在其作用下发生一系列适应性反应，获得促进人体健康和增强体质的良好综合效应。

（一）促进健康随着当今社会的发展和科技的进步，人们对健康的概念也有了新的认识。

世界卫生组织对健康提出明确而全面的定义：健康指在身体、心理和社会各方面都完美的状态。

而不仅是没有疾病和虚弱。

这种健康概念的含义和评价，不仅基于医学、生物学的范畴，而且扩充到心理和社会学的领域，标志着人只有在身体和心理上保持健康，并具有对社会环境变化产生既迅速又完全的适应性，才能称为人的真正的健康。

因此，健康应包括身体、心理和社会三个方面的内容，具体可以从身体、情绪、智力、精神和社交等5个方面（健康五要素）做出健康（完美状态）的评价。

身体健康是指良好的生长发育，正常的生理机能及承受负荷后的适宜反应。

人体健康与生物学、心理学和社会学的因素紧密相联。

古希腊思想家亚里士多德的“生命在于运动”的名言与后来医学、生理学关于“适者生存”的理论说明，人体的健康状况和工作效率，不仅取决于身体各器官、系统的功能及相互的协调，而且还有赖于人体对自然和社会环境的适应能力。

现代科学证明，人体这种自然和社会环境适应能力的获得与体育锻炼息息相关。

因为人对环境适应能力所存在的差异，除受不同生活环境因素影响以外，在相当程度上取决于体育锻炼。

科学地从事体育锻炼，适宜运动负荷对人的中枢神经和内分泌系统产生良好的刺激，有利于促进人体新陈代谢，改善心肺功能，促进青少年的生长发育和提高机体抵御疾病能力；有利于延缓有机体适应能力降低，推迟人的生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化，使中年人保持旺盛精力，老年人延年益寿。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》：21世纪大学生素质教育丛书

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>