

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787560163581

10位ISBN编号：7560163580

出版时间：2010-9

出版时间：张纳新 吉林大学出版社 (2010-09出版)

作者：张纳新 编

页数：302

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>>

前言

为了让大学生在体育锻炼、学习中得到正确的指导与帮助，河南理工大学体育学院在多年校本教材基础上，组织编写了这部《大学体育》教材。

此次编写的目的是为了进一步完善高校体育教学工作，同时也是该校为响应、贯彻《全民健身计划纲要》所做的一项基础性工作。

高等院校体育教程的实施和教材建设是高等院校体育改革的重要内容。

在实施教学改革过程中，编者认真总结了我国高等院校体育教学的现状，在此基础上，根据国家制定的高等院校体育发展目标，结合时代要求编写了这部教材。

锻炼和学习都需要科学地引导和帮助，高校体育教学更需要严谨、踏实、科学的态度。

因此我们教材编写的宗旨是：促进高校体育教学的科学化、人性化、社会化和生活化，引导大学生养成终身体育的观念和习惯。

教材编写的指导思想是：贯彻教学与育人相结合的教学目标，注重学生的身心发展、个性发展，使其树立正确的体育观、人生观。

本书的编写人员均为河南理工大学从事多年体育教学的教师，全书分为2篇共9章，其中上篇为理论部分，第一章第一节由王虹编写，第二、三节由张纳新编写；第二章第一、三节由张军鹏编写，第二节由王蕊编写，第四节由朱喜梅编写；第三章第一节由邓正龙编写，第二、三节由王庆丰编写，第四节由张洁编写。

下篇为实践部分，第四章由邓正龙编写，第五章第一节由张军鹏编写，第二节由张纳新编写，第三节由郭瑞青、韩玉彬、原彦东编写；第六章由王虹编写；第七章第一、二节由王庆丰编写，第三节由邓正龙编写，第四节由王庆丰、常朝阳、王柏利编写；第八章第一、三节由李晓艳编写，第二节由王丽娜、樊卫星、王焱编写；第九章由张洁编写。

还有很多老师参与了本书的资料收集和审校工作。

本书以普及体育运动知识为宗旨，面向高校大学生和体育爱好者。

文字浅显易懂，图解动作详细准确，练习方法简便、实用、多样化，特别适合高校体育课教学，对于公众健身也有较强的指导意义。

因编者水平有限，编写时间仓促，书中难免存在纰漏之处，恳请各位同仁不吝批评、斧正，以便不断修订完善。

面向“十二五”高等教育规划教材编审指导委员会 2010年9月

<<大学体育>>

内容概要

《大学体育》以普及体育运动知识为宗旨，面向高校大学生和体育爱好者。文字浅显易懂，图解动作详细准确，练习方法简便、实用、多样化，特别适合高校体育课教学，对于公众健身也有较强的指导意义。

高等院校体育教程的实施和教材建设是高等院校体育改革的重要内容。

在实施教学改革过程中，编者认真总结了我国高等院校体育教学的现状，在此基础上，根据国家制定的高等院校体育发展目标，结合时代要求编写了这部教材。

锻炼和学习都需要科学地引导和帮助，高校体育教学更需要严谨、踏实、科学的态度。

因此我们教材编写的宗旨是：促进高校体育教学的科学化、人性化、社会化和生活化，引导大学生养成终身体育的观念和习惯。

教材编写的指导思想是：贯彻教学与育人相结合的教学目标，注重学生的身心发展、个性发展，使其树立正确的体育观、人生观。

书籍目录

上篇 理论篇第一章 体育概述第一节 体育的概念第二节 体育的功能第三节 高校体育的目的和任务第二章 体育锻炼与健康第一节 健康的概述第二节 体育锻炼与身体健康第三节 体育锻炼与心理健康第四节 体育锻炼与社会适应第三章 体育保健与营养第一节 绪论第二节 常见运动性病症第三节 运动性损伤第四节 运动营养下篇 实践篇第四章 基本运动能力第一节 人体基本运动的身体素质第二节 发展人体基本运动能力的几种竞赛项目第五章 大球运动第一节 篮球运动第二节 足球运动第三节 排球运动第六章 小球运动第一节 网球运动第二节 乒乓球运动第七章 武术运动与跆拳道第一节 武术运动概述第二节 套路运动第三节 散打第四节 跆拳道第八章 形体运动第一节 健美操第二节 体育舞蹈第三节 健身健美运动第九章 户外与休闲第一节 拓展训练第二节 轮滑运动参考文献

<<大学体育>>

章节摘录

版权页：插图：现代体育的兴起是社会文明的标志之一，它渗透到社会各个阶层与领域。

现代体育的发展大致可归纳为社会化、国际化、科学化和商品化。

现代体育已成为现代国际社会的重要活动，无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何，都无不重视体育运动的开展。

（一）体育的社会化体育的社会化包括两个方面、三种含义。

两个方面，一是指体育面向全社会；二是指全社会都兴办体育。

现代体育不仅具有增强体质的功能，而且已成为人们不可缺少的改善生活方式、提高生活质量的手段和内容。

体育也成为一种事业，这一趋势在发达国家已日趋明显，在我国也开始走上社会办体育的道路。

三种含义，是指竞技体育的社会化，大众体育的社会化，学校体育的社会化。

竞技体育社会化的主要形式是俱乐部，如个人或公司开办某个项目的俱乐部，某个产业系统兴办体育协会等。

这一趋势在我国已开始出现。

大众体育的社会化，指的是人们普遍参加体育锻炼，进行体育投资。

体育消费已成为不少家庭开支的一个重要项目。

学校体育的社会化在于学校的场地、设施向社会开放，学校也可以利用社会上的体育场馆设施开展锻炼或训练。

这在发达国家比较普遍，而在我国才开始推行。

（二）体育的国际化体育的国际化表现在以下三个方面：（1）国际体育组织的产生和发展已成为现代体育国际化的重要标志。

例如，1896年第一届奥运会之前，只有3个体育运动项目有国际组织，而到目前，世界性体育组织已有国际奥委会和超过50个单项国际体育协会，还有各洲的体育组织（如亚奥理事会等）。

（2）在国际奥林匹克运动的推动下，竞技体育的规模正在日益扩大。

目前世界上除奥林匹克夏季和冬季运动会外，各大洲地区性、综合性运动会，单项国际组织的世锦赛、世界杯赛以及其他形式的国际比赛每年达上千次之多。

（3）现代体育的国际化还表现在学校体育、群众性体育及军队之间的体育交流活动的发展。

如我国的武术逐渐为世界人民所接受；体育人才在国与国之间的交流也成为一种趋势。

所有这些，既是体育国际化的表现，也将促进体育国际化的进一步发展。

（三）体育的科学化科学化是体育现代化的重要标志。

体育科学化的内容十分广泛，表现在体育管理的科学化、体育锻炼的科学化、体育训练的科学化、体育教学的科学化等各个方面。

体育科学化在体育运动训练中表现得最为充分。

选拔苗子、制定训练方案、进行技术诊断、作出成绩预测、实行医务监督等都离不开科学手段。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》是面向“十二五”高等教育规划教材之一。

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>