

<<大学体育健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育健康教程>>

13位ISBN编号：9787561830543

10位ISBN编号：7561830548

出版时间：2009-6

出版时间：天津大学出版社

作者：任波 编

页数：240

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>

<<大学体育健康教程>>

前言

体育是学校教育的基本组成部分。

党和国家的教育方针都把“培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人”作为根本目标来要求。

2007年5月中共中央、国务院在《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》中，明确提出要“认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，建立健全学校体育工作机制，充分保证学校体育课和学生体育活动……” 体育教学是学校体育工作的主渠道，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

2002年，国家教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（简称《纲要》），对高校体育课程的性质、目标、结构、内容等方面提出了科学规范的指导性意见和基本要求。

《纲要》明确提出了通过体育课程教学，要使学生在“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应”五个方面需要达到基本目标以及应努力实现发展目标。

为进一步加强体育课程建设，为学生体育学习和运动锻炼提供指导，我们在总结以往教材编写经验的基础上，组织编写了本书。

在编写过程中，我们以《学校体育工作条例》、《纲要》、《国家学生体质健康标准》为依据，着力突出学生的主体地位和健康的主题，以开展素质教育、培养大学生的体育意识和体育能力为主线，围绕体育和健康这个核心，融合了相关学科的理论知识，突出了知识介绍和运动指导的统一。

本书分为两部分：第一部分主要是体育、体质、健康和体育锻炼的知识介绍；第二部分是对目前普遍开展的传统及新兴体育运动项目和休闲娱乐项目进行了介绍。

全书不仅阐释体育原理，介绍体育锻炼和运动保健的知识和方法，更注重给学生提供运动指导，突出了知识性、趣味性、应用性，有助于大学生根据自己的情况从中找到适合自己的运动锻炼方法和手段，便于大学生课外阅读和参考，更贴近大学生的学习和生活。

<<大学体育健康教程>>

内容概要

体育是学校教育的基本组成部分。

党和国家的教育方针都把“培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人”作为根本目标来要求。

2007年5月中共中央、国务院在《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》中，明确提出要“认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，建立健全学校体育工作机制，充分保证学校体育课和学生体育活动……” 体育教学是学校体育工作的主渠道，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

2002年，国家教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（简称《纲要》），对高校体育课程的性质、目标、结构、内容等方面提出了科学规范的指导性意见和基本要求。

《纲要》明确提出了通过体育课程教学，要使学生在“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应”五个方面需要达到基本目标以及应努力实现发展目标。

为进一步加强体育课程建设，为学生体育学习和运动锻炼提供指导，我们在总结以往教材编写经验的基础上，组织编写了本书。

在编写过程中，我们以《学校体育工作条例》、《纲要》、《国家学生体质健康标准》为依据，着力突出学生的主体地位和健康的主题，以开展素质教育、培养大学生的体育意识和体育能力为主线，围绕体育和健康这个核心，融合了相关学科的理论知识，突出了知识介绍和运动指导的统一。

本书分为两部分：第一部分主要是体育、体质、健康和体育锻炼的知识介绍；第二部分是对目前普遍开展的传统及新兴体育运动项目和休闲娱乐项目进行了介绍。

全书不仅阐释体育原理，介绍体育锻炼和运动保健的知识和方法，更注重给学生提供运动指导，突出了知识性、趣味性、应用性，有助于大学生根据自己的情况从中找到适合自己的运动锻炼方法和手段，便于大学生课外阅读和参考，更贴近大学生的学习和生活。

<<大学体育健康教程>>

书籍目录

第一部分 理论知识篇第一章 体育概述第一节 体育概念的发展趋势第二节 人类日常生活中常见身体运动的归属第三节 体育的科学属性第四节 现代奥林匹克第二章 大学体育教育第一节 体育与教育的一般性理论第二节 学校体育思想和功能第三节 我国教育体制下的大学体育第三章 体育锻炼与健康第一节 健康概述第二节 体育锻炼与身体健康第三节 体育锻炼与心理健康第四节 健康的生活方式第四章 体质的测量与评价第一节 体质概述第二节 体质研究概述第三节 国家学生体质健康标准第五章 体育锻炼与自我保健第一节 体育卫生保健常识第二节 运动中常见的生理反应与防治第三节 常见运动损伤的预防与处理第六章 体育锻炼第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼的内容与方法第三节 提高身体素质的方法第四节 运动处方第二部分 运动实践篇第七章 选项运动项目第一节 足球第二节 篮球第三节 排球第四节 手球第五节 网球第六节 棒球第七节 垒球第八节 乒乓球第九节 羽毛球第十节 游泳第十一节 轮滑第十二节 瑜伽第十三节 健美操第四节 街舞第五节 体育舞蹈第十六节 散打第十七节 防身术第十八节 太极拳第八章 休闲体育项目第一节 极限运动第二节 保龄球第三节 台球第四节 沙狐球第五节 毽球第六节 定向运动第七节 飞镖参考文献

<<大学体育健康教程>>

章节摘录

第一章 体育概述 几千年以来,人类由原始社会的刀耕火种、茹毛饮血,发展到今天高度发达的网络时代,体育从来没有离开过人类社会,它的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明:文明的进步孕育了体育,并带动体育不断发展;而体育的发展又丰富了文明的内容,并推动了文明的进步。

在漫长的历史长河中,在生产劳动和其他各种社会活动中,人们创造了丰富多彩的体育活动形式,同时也在体育实践中逐步加深了对体育的认识,并形成了各种各样的体育思想、观念和理论。

第一节 体育概念的发展趋势 体育是一个历史的概念,它是随着社会的演变而不断发展和丰富的。

中国最早并没有“体育”这个词,但在中国的悠久历史中,与之相近的词有养生、导引、武术等。

我国最先出现“体育”一词是在清朝末年。

那时,清政府被迫废除科举,兴办新式学堂,学习西方教育。

1903年,清朝大臣荣庆、张百熙、张之洞在给光绪皇帝的奏章《学务纲要》中提到:“国外学堂,于智育、体育外,尤重德育。

中外固无二理也。

”西方在18世纪前也没有“体育”一词,近似的有体操、竞技、训练等,直到18世纪60年代“体育”一词才在法国的报纸上正式出现。

体育作为一种社会活动现象逐渐以多种形式在社会各领域内广泛开展起来。

但是,人们对体育概念和名词的使用上,意见尚不统一。

学术界曾多次对体育的概念进行研究与讨论。

1982年7月在烟台召开了全国性的学术会议,会议对关于体育概念的统一认识问题进行审议,会后在全国的体育理论界中形成了一个共识——体育有广义和狭义之分。

《中国大百科全书·体育》(1986)中写到:在中国,体育的广义含义与体育运动相同,包括身体教育(狭义的体育)、竞技体育、身体锻炼三个方面。

<<大学体育健康教程>>

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>