

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787564033811

10位ISBN编号：7564033819

出版时间：2010-8

出版单位：北京理工大学

作者：陈庚仁//龚声武

页数：373

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

健康是人类追求的永恒主题，是生命的基础，是幸福生活的基本保证，现代大学体育教学的根本目的就是促进学生身心健康。

本书在编写过程中针对大学生的身心特点，把体育基本理论知识和运动实践结合起来，对竞技体育和休闲体育进行有机整合，淡化竞技性，将竞技运动健身化、生活化，并将一些新兴的运动项目编入其中，突出了大众性、健身性、休闲性、知识性、实用性，并使体育运动知识、欣赏紧密联系在一起，既可作为高等院校的体育教材，也可作为人们自主学习、锻炼的指导性书籍。

## &lt;&lt;大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇：基础理论篇 第一章 体育概述 第一节 体育的概念 第二节 体育与人的发展 第三  
 节 高等学校体育 第二章 体育与健康 第一节 健康指南 第二节 体育锻炼与健康  
 第三节 体育卫生和保健 第四节 大学生生活卫生 第五节 大学生运动卫生 第六节 女  
 子体育保健 第三章 大学生体育锻炼与体质评价 第一节 体育锻炼的作用和特点 第二  
 节 体育锻炼的科学安排 第三节 提高身体运动素质的方法 第四节 体育锻炼常识 第五  
 节 体育锻炼与营养 第六节 体质及影响体质的因素 第七节 体质测定与评价 第八节 学  
 生体质健康测量 第四章 大学生医务监督与体育疗法 第一节 自我医务监督的内容和方  
 法 第二节 常见运动生理反应与处理 第三节 运动损伤及其急救和处理方法 第四  
 节 医疗体育 第五章 国际体育与运动竞赛 第一节 国际体育概述 第二节 奥林匹  
 克运动与国际体育组织 第三节 运动竞赛的组织与编排 下篇：运动技能篇 第六  
 章 羽毛球运动 第一节 认知羽毛球运动 第二节 羽毛球运动基本技术 第三  
 节 羽毛球战术与打法类型 第四节 羽毛球比赛规则 第七章 排球运动 第一  
 节 认知排球运动 第二节 排球基本技战术 第三节 排球运动评价与竞赛规则  
 第四节 沙滩排球简介 第八章 篮球运动 第一节 认知篮球运动 第二  
 节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第四节 篮球竞赛规则简介 第九章 足  
 球运动 第一节 认知足球运动 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四  
 节 足球比赛规则简介 第十章 乒乓球运动 第一节 认知乒乓球运动 第二  
 节 乒乓球基本技术 第三节 快攻型打法的基本战术 第四节 乒乓球竞赛规则简介  
 第十一章 网球运动 第一节 认知网球运动 第二节 网球的基本技术 第三  
 节 网球基本战术 第四节 网球比赛的方法及规则简介 第十二章 田径健身运  
 动 第一节 田径健身运动的概念 第二节 田径健身运动的分类与内容 第三  
 节 田径健身运动与学校体育 第四节 田径健身运动健身原理 第十三章 游  
 泳运动 第一节 认知游泳运动 第二节 熟悉水性练习 第三节 蛙泳技术 第四  
 节 水上救护基本知识 第十四章 健美运动 第一节 认知健美运动 第二  
 节 人体主要肌肉群的练习方法 第三节 健美运动的基本练习方法及要求 第十五  
 章 健美操运动 第一节 认知健美操运动 第二节 健美操基本动作 第三  
 节 健美操四级测试套路 第十六章 舞蹈运动 第一节 认知舞蹈运动 第二  
 节 国际标准舞的文化品位 第三节 国际标准舞的锻炼价值 第四  
 节 现代交际舞的内容与分类 第五节 国际标准舞的舞种简介 第十七章 武  
 术运动 第一节 认知武术运动 第二节 武术基本技术 第三节 初级长拳(第三  
 路) 第四节 三段剑术 第五节 三段刀术 第十八章 太极拳运动 第一  
 节 认知太极拳运动 第二节 二十四式简化太极拳参考文献

章节摘录

插图：4.社会情感体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性，引起社会的极大关注，从而使人们产生各种情绪活动。

例如，历届的奥运会、中国女排的五连冠、北京两次争办奥运会以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等，这些都能使人们体验各种情感波动，能使人的情绪得到宣泄。

好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。

由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性，使得其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。

体育就像一块巨大的磁铁，将人们吸引到一起，共同欢乐，共同宣泄，共同振奋。

5.教育功能体育是教育的一部分，教育是体育的基本功能。

人们参与体育活动的过程，就是一个受教育的过程，从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所，我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。

体育是学校教育的一个重要组成部分，几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。

由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期，体育不仅可以指导和教育学生进行身体锻炼，而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。

体育是传播价值观的理想载体，这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。

体育在培养人们健康、合理的生活方式，集体主义精神，爱国主义精神，刻苦耐劳，顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

6.政治功能体育运动，能增强人与人之间的交流和交往，是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。

通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间的相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。

客观上讲，体育和政治是相互联系、不可分割的，在任何国家，体育都要服从政治的需要，为政治服务。

它主要在两个方面起着重要的作用：国际比赛和国际交流所起的作用；群众体育所起的作用。

国际间的体育交往，还能够促进国家与国家之间，不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。

国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口，国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。

我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争，赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神，提高国家威望，使国人扬眉吐气。

体育是一种文化交流的工具，它为本国的外交政策服务，通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系，促进国家间的友好往来。

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

《大学体育与健康教程》：国家示范性高等职业教育精品规划教材。

<<大学体育与健康教程>>

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>