

<<大学体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787810508162

10位ISBN编号：7810508164

出版时间：2001-9

出版时间：东南大学出版社

作者：蔡晓波 主编

页数：351

字数：271000

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>

<<大学体育理论教程>>

内容概要

本书根据高等学校普通体育教学大纲要求，介绍大学体育的基本理论，包括：现代社会与高等学校体育，身体健康与体育锻炼，身心健康的自我评价，科学锻炼与合理营养，体育锻炼与安全，传统体育养生与简易健身法，体育竞赛与观赏，奥林匹克运动；并附有《学生体质健康标准》（试验方案）。

本书可作为高等学校体育课的教材，也可供体育工作者参考。

<<大学体育理论教程>>

书籍目录

序言 全面素质教育的飞翔之翼第一章 现代社会与高等学校体育 第一节 认识体育 第二节 现代社会与体育 第三节 高等学校体育第二章 身体健康与体育锻炼 第一节 健康与亚健康 第二节 体育锻炼能促进心肺健康 第三节 体格健壮需要体育锻炼 第四节 利三自然力增进健康 第五节 心理健康与体育 第六节 现代社会适应与体育第三章 身心健康的自我评价 第一节 身体匀称度的评价 第二节 心肺健康与功能的评价 第三节 肌肉功能的评价 第四节 柔韧性与平衡能力的测量与评价 第五节 心理健康及其测量量表第四章 科学锻炼与合理营养 第一节 营养概述 第二节 日常锻炼的合理营养 第三节 营养不良与科学锻炼第五章 体育锻炼与安全 第一节 体育锻炼中的安全卫生 第二节 运动损伤及其处理 第三节 康复的运动疗法 第四节 运动损伤与按摩 第五节 女子体育锻炼与安全卫生 第六节 野外活动及遇险自救第六章 传统体育养生与简易健身法 第一节 传统体育养生 第二节 简易健身方法第七章 体育竞赛与观赏 第一节 运动竞赛 第二节 体育美学与竞赛欣赏 第三节 运动竞赛规则与国际、国内体育竞赛第八章 奥林匹克运动 第一节 古代奥林匹克运动 第二节 现代奥林匹克运动 第三节 奥林匹克运动的思想体系 第四节 奥林匹克运动与现代体育 第五节 奥林匹克运动与现代科学技术 第六节 奥林匹克运动与文化 第七节 奥林匹克运动会的申办 第八节 中国的奥林匹克运动附录 《学生体质健康标准》(试验方案)参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.充分认识传播媒介对提高自身体育意识的重要作用。

当今世界的传播媒介除了各种印刷符号之外，图文并茂、声色斑斓的图像把众多的人们带入了多姿多彩的体育世界，促使人们去经历复杂多变的情感体验。

许多大学生在满足了高尚的精神享受后，在认识上就会登上一个又一个新的台阶，立即会产生跃身实践、显示身手的直接动机，从而极为深刻地影响自身的体育实践活动。

“我要锻炼”的意识和行为应运而生。

当然，我们还必须记住，在现代社会生活中，体育与商品经济和社会化大生产之间存在着极其密切的联系。

体育中的竞争意识、参与意识、合作意识、奋斗意识、拼搏意识、创新意识、自强意识、交往意识以及健美意识等都是与商品经济所需要的各种意识息息相通的。

从这里我们应更加深刻地体会到意识与跨世纪合格人才健康成长的内在联系。

从这个意识上说，增强体育意识已远远超过了增强体质、增进健康的范畴了。

如果我们立脚此点，升华、拓展、辐射人类社会这个多维的存在体，认真探索、理解和掌握其诸多构项的变换机制，把握和遵循其演进历程，在客观地确认人在其中的地位和作用的前提下，竭尽全力地增加自己对生活、对社会的适应性，争做新世纪的强有力的竞争者，以立于不败之地，这应该是有作为的大学生的现实而崇高的愿望。

<<大学体育理论教程>>

编辑推荐

《大学体育理论教程》由全国普通高等学校教学指导委员会（公体组）审定。

<<大学体育理论教程>>

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>