

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787810883511

10位ISBN编号：7810883518

出版时间：2005-8

出版时间：西南财经大学出版社

作者：刘青

页数：294

字数：410000

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>

<<体育与健康>>

内容概要

体育是教育的一个部分，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。

特别是在学校，由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期，体育教育不仅能指导和教育学生进行身体锻炼，同时也能对受教育者进行意志品质和道德规范的教育。

体育是传播价值观的思想载体，这是由其技术性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。

体育可以激发群众的爱国热情，振奋民族精神，教育人们与社会保持一致。

人们在参与、观赏体育的过程中会受到深刻的社会影响，使自身受到不可低估的社会教育。

社会学家认为体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射，体育能够渗透到社会的各个层次，体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要指标。

高等学校体育作为体育的重要组成部分，在培养高素质人才中起的作用是所有其他教育形式所无法替代的。

随着现代社会的高速发展，高校体育的社会地位也在不断的提高。

体育对学生的心理和个性有极大的影响，高校体育通过给大学生传授体育知识，使大学生在体育活动中自觉遵守体育的规律和规则，从而能够以正确积极的态度参与社会活动。

体育知识是人类知识宝库的一个部分，大学生正处于求知欲最旺盛的时期，系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法，能够提高学生的体育文化素养，培养良好的锻炼习惯，并运用科学的体育知识，来正确指导今后的体育活动，树立终身体育的思想。

为此我们组织了一群以年轻人为主的教师们编写了这本《体育与健康》教材，意在将“健康第一”的新时代学校教育思想积极地传授给学生，使学生在在学习体育理论知识的同时掌握健康生活的科学方法，培养其自我保健的意识和能力。

相信《体育与健康》教材的出版会给财经类大学生的体育生活带来新的活力，让更多的受益者积极投入到学校体育和健康教育的活动中来，共同追求健康美好的生活！

<<体育与健康>>

书籍目录

上篇 体育理论基本知识 第一章 体育概述 第一节 体育的起源和发展 第二节 体育的概念与构成 第三节 体育的功能 第四节 体育与现代社会 第五节 高校体育的地位、目的和任务 第六节 体育竞赛欣赏 第二章 体育锻炼的科学原理 第一节 体育锻炼的解剖学机制 第二节 体育锻炼的生理学基础 第三节 体育锻炼与心理学 第三章 体育锻炼与自我评价 第一节 体育锻炼概述 第二节 体育锻炼的方法 第三节 体育锻炼的内容 第四节 自然力锻炼手段 第五节 体育锻炼的自我监督与评价 第四章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼的一般卫生常识 第三节 常见运动损伤的预防与处理 第四节 大学生生理、心理主要特点、营养及体质的综合评价 第五节 医疗体育概述 第五章 运动竞赛 第一节 运动竞赛种类与方法 第二节 竞赛组织与安排 第三节 评定竞赛名次的方法 第四节 单项竞赛的基本知识 第五节 国际、国内主要体育组织与运动竞赛 下篇 体育的基本技能 第六章 田径 第七章 体操 第八章 篮球 第九章 排球 第十章 足球 第十一章 乒乓球 第十二章 羽毛球、网球 第十三章 游泳 第十四章 健美运动、健美操 第十五章 形体训练 第十六章 武术

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>