

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811088458

10位ISBN编号：7811088452

出版时间：2010-8

出版时间：孙雄华 中央民族大学出版社 (2010-08出版)

作者：孙雄华 编

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>>

内容概要

《大学体育(公共体育课教程)》的理论篇,力求以人为本、简明通俗;实践篇力求易学易练,实用趣味性强;拓展篇突出时代性、职业性,涵盖面广。

主要特点是:1.思想性强。

本教材突出“健康第一”思想,本着“以人为本”理念,围绕体育与健康、营养、医疗保健等的关系进行阐述,使学生充分认识到体育锻炼的益处和重要性。

2.实用性强。

针对职业岗位对大学生身体素质的实际需求,对不同职业体能训练进行详细介绍;同时也强调了职场的“工学结合”,教会学生因地制宜,就地取材,利用身边的设施进行健身活动。

3.结构合理。

内容丰富、全面、恰当,符合学生的认知规律,便于学生课外自主练习。

4.版式新颖。

本教材版式活泼,图文并茂,通俗易懂,教、学自如,终身受用。

<<大学体育>>

书籍目录

上编 大学体育理论编第一章 体育与健康第一节 体育概述第二节 健康概述第三节 体育运动对健康的影响第二章 体育锻炼的科学规律第一节 体育锻炼的基本原理第二节 体育锻炼的基本原则第三节 体育锻炼的基本内容与方法第四节 体育锻炼注意事项第五节 常见运动损伤的防治和应急处理第三章 校园体育文化第一节 校园体育文化概述第二节 校园体育竞赛运筹与竞赛编排中编大学体育实践编第四章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第五章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第六章 武术运动第一节 武术概述第二节 长拳第三节 太极拳第七章 形体运动第一节 形体健美的标准第二节 健美操运动第八章 游泳运动第一节 游泳运动概述第二节 游泳运动基本动作第三节 游泳安全与卫生常识第四节 水上救护下编职业实用体育编第九章 职业实用体育第一节 职业性体育概述第二节 不同岗位的实用性身体锻炼第十章 职业拓展训练第一节 拓展训练的起源与发展第二节 拓展训练的主要内容第三节 不同岗位群的拓展训练第十一章 休闲体育第一节 休闲体育概述第二节 现代休闲体育第三节 中国传统休闲体育第四节 娱乐排球附录国家学生体质健康标准（大学）参考文献

章节摘录

版权页：插图：太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、气功引导术的完美结合，是高层次的人体文化。

其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》、《纪效新书》等中国传统哲学与医术、武术等经典著作，并在长期的发展过程中又吸收了道、儒、释等文化的合理内容，故太极拳被称为“国粹”。

太极拳哲理博大精深，是祖国传统的健身瑰宝，具有独特的修身、健身、防身理论和效果，受到广大群众喜爱，并以其特有的魅力不断地走向世界。

“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”

“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。

北宋周敦颐的《太极图》呈圆形，内含阴阳两个半弧形、类似鱼形的图案。

太极拳采用“太极”这个名称，象征着太极拳是提倡圆转、弧形，一阴一阳，刚柔相济的拳术。

太极拳为明末清初河南温县陈玉廷所创，他继承和发展了明代名将戚继光的《拳经三十二势》，结合《黄庭经》中道家的“虚庐吸外，出入丹田”的导引吐纳之法，推陈出新，创造了太极拳这一新拳术。

太极拳经过长期演变，形成许多流派，其中流传较广、特点较明显的有陈式、杨式、吴式、孙式和武式。

各式太极拳虽然风格不同，各有特点，但拳理相通，其运动特点、动作要领和健身作用基本上是一致的。

新中国成立后，原国家体委为了推广普及太极拳，从20世纪50年代起，先后编写了二十四式简化太极拳、四十八式太极拳以及各式太极拳的竞赛套路。

通过我国人民长期锻炼的实践证明，太极拳的确是一种符合人体生理、心理特点的科学健身方法，也是防治疾病的有效手段之一。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育(公共体育课教程)》由中央民族大学出版社出版。

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>