

<<大学体育基础理论与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育基础理论与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811400748

10位ISBN编号：781140074X

出版时间：2009-8

出版单位：浙江工商大学

作者：白刚//沈建国//郑维

页数：239

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>

<<大学体育基础理论与健康教程>>

内容概要

高校体育是高等教育的重要组成部分，是完成高等学校教育目标和实现人才培养工作的重要载体，也是校园文化建设的主要内容。

自《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》（教体艺[2005]34号），《教育部、国家体育总局、共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》（教体艺[2006]6号）以及《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发[2007]7号）等一系列文件发布以来，全国各普通高校紧紧围绕“增强学生体质，增进学生健康，培养学生体育素质”的教育目标，广泛开展了体育课程改革、体育管理制度创新、体育特色项目建设、校园体育品牌建设、体育社会服务机制构建等方面的改革创新与特色培育工作，为完善体育教育功能，提升体育教育质量，彰显体育工作特色做出了积极的贡献。

“他山之石，可以攻玉”，体育工作的特色是学校在体育工作中积淀的本校特有的或优于其他学校的、独特优质的文化、措施、方案或成果，以及体现在体育课堂教学中的理念、教学管理制度、教学模式、人才培养、课程体系、教学方法等内容，为总结我校体育开展“课程创新出活力、竞赛训练出佳绩、校园体育出特色、科学管理出效率”的成功经验，经学校体育运动委员会常委会研究，决定编写《大学体育基础理论与健康教程》。

<<大学体育基础理论与健康教程>>

书籍目录

第一章 大学生健康概论 第一节 健康基础理论 第二节 运动处方 第三节 科学健身的方法
第二章 篮球 第一节 篮球基础理论 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术
第三章 足球 第一节 足球基础理论 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术
第四章 排球 第一节 排球基础理论 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术
第五章 乒乓球 第一节 乒乓球基础理论 第二节 乒乓球基本技术及规则 第三节 乒乓球提高技术
第六章 羽毛球 第一节 羽毛球基础理论 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球打法及战术
第七章 网球 第一节 网球基础理论 第二节 网球基本技术与战术 第三节 网球的训练提高
第八章 台球 第一节 台球基础理论 第二节 台球基本技术及运用
第九章 健美操 第一节 健美操基础理论 第二节 健美操基本步伐和技术 第三节 健美操的编排与实践
第十章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈基础理论 第二节 体育舞蹈基本技术
第十一章 武术运动 第一节 武术运动基础理论 第二节 初级剑的基本技术 第三节 二十四式太极拳的基本技术
第十二章 跆拳道 第一节 跆拳道基础理论 第二节 跆拳道基本技术
第十三章 野外生存拓展训练 第一节 野外生存基础理论 第二节 野外生存基本技能 第三节 野外生存安全保障技能
第十四章 身体素质训练 第一节 身体素质基础理论 第二节 发展身体素质的方法 第三节 健身运动参考文献

章节摘录

第一章 大学生健康概论 第一节 健康基础理论 联合国世界卫生组织指出，健康是指身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。

健康是人类在社会中生存和发展最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。

随着社会的快速发展，人类的健康问题越来越受到关注。

从艾滋病、非典型性肺炎到席卷全球的甲型H1N1流感，从吸毒的泛滥、自杀率的上升到日益恶化的生态环境，这一切都说明威胁人类健康的因素是复杂、多样的，促进人类健康并不是单纯的生物科学能做到的，而是由多学科共同协作才能完成的。

一、健康的内涵 人类对健康的需要和认识是不断变化、不断更新的。

在古代，人们认为生命系神所赐，患病是神的惩罚，保护健康和治疗疾病主要依赖于祈求神灵对人的保佑。

随后，我国传统医学的阴阳五行和内因、外因的病因学说，已将健康、疾病与人类生活环境相联系，凭经验来调整人体内外环境的平衡，以达到治疗疾病、保持健康的目的。

随着生产力的提高，人类对于疾病与健康有了更进一步的认识。

世界卫生组织在指出“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”后，于1989年又进一步深化了健康的概念，认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应和道德健康，从而把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。

目前，世界各国学者公认这个概念是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康概念。

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>