

《新编大学生体育文化与健康教程》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564079307

内容简介

本书分两篇：第一篇体育理论篇，阐述体育文化、体育赛事文化、中华民族传统体育文化的含义、历史与特点，学校体育文化、思想与人才培养，健康教育的基本含义、体育锻炼与健康、体育保健技能、体育与人的心理健康、体育与人的社会适应。第二篇运动技术篇，系统地介绍了篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、轮滑、瑜伽、太极拳、搏击、武术、健美操、游泳、导引经络养生、脚斗士、空竹、抛绣球、毽球、跳竹杠、木板鞋、踩高跷的基本技术、练习要求与方法、比赛规则以及注意事项，让大学生通过学习与锻炼，掌握运动技能与锻炼方法。

目录

第一篇 体育理论篇

第一章 体育文化

第一节 体育的起源与发展

第二节 体育文化概述

第三节 中西方体育文化

第四节 大学校园体育文化

第五节 体育赛事文化

第六节 中华民族传统体育文化

第二章 学校体育

第一节 我国学校体育发展回顾

第二节 我国学校体育的目的与目标

第三节 实现我国学校体育目的任务的途径与要求

第四节 《体育与健康课程标准》

第五节 中外名人的体育观

第二篇 运动技术篇

第一章 篮球

第一节 篮球运动的概述

第二节 基本技术

第三节 基本战术

第四节 篮球比赛场地

第二章 排球

第一节 排球运动概述

第二节 排球运动基本技术

第三节 排球运动基本战术

第四节 排球比赛的场地

第三章 足球

第一节 足球运动概述

第二节 比赛场地与用球

第三节 基本技术动作

第四节 足球基本战术

第四章 网球

第一节 网球运动概述

第二节 基本技术动作

第三节 场地器材

第五章 乒乓球

第一节 乒乓球运动的基本知识

第二节 乒乓球运动的基本技术

第六章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述

第二节 羽毛球的主要基本技术

第七章 轮滑

第一节 轮滑运动介绍

第二节 基础技术动作

第三节 空竹器材

第十七章 抛绣球

第一节 抛绣球概述

第二节 抛绣球技术

第十八章 毽球

第一节 毽球概述

第二节 毽球运动的基本技术

第十九章 跳竹竿

第一节 跳竹竿概述

第二节 跳竹竿的技术

第二十章 木板鞋

第一节 木板鞋运动概述

第二节

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

2.健康教育（合营养、卫生、保健）

学校健康教育是一项以传授健康知识，建立卫生行为，改善环境为核心内容的教育，旨在通过对学生开展有计划、有组织、有系统的教育活动，促使学生自觉地养成有利于自身健康成长的行为，消除或降低危险因素，降低发病率、伤残率和死亡率，提高自身生活质量。学校健康教育的目的是通过健康教育的过程以改善、达到、维持和促进学生个体及社会的健康状况。任务是使学生从小养成良好的生活习惯和行为模式，达到最佳的健康状态。

3.教育活动中的体育和家庭体育

（1）教育活动中的体育。从整个教育体系看，学生体育的获得不仅仅在运动场上进行，要有效地增进学生的健康，必须将对学生的体育、健康贯穿于整个学校教育的全过程。只有学校的一切教育活动和全校教职员对学生身心健康全方位、多层次地关心，对他们的身体和精神密切地关注，才能使学生在运动场上的运动真正发挥出有效的作用。

（2）家庭体育。家庭体育是指学生受家长熏陶，在家庭范围内进行的各种各样的身体练习和健康保健活动，其主要内容是锻炼身体和体育娱乐。为了有效地增进学生的健康，学生的家庭体育十分重要。因此，建立学校一家庭教育体系是增进学生健康的有效措施和基本条件，

（二）学校体育的功能

功能是指某一事物在环境中所能发挥的某种作用和效能。学校体育的功能是指学校体育在一定的环境和条件下对人和社会所能发挥的作用，它与学校体育的过程结构和学校体育的环境有着密切的关系。学校体育的功能是学校体育的本质反映，它映射出学校体育对人的物质机体与人的精神思维及社会适应性的多种功能。具体说来，学校体育具有如下几个方面的功能。

1.教育功能

学校体育不仅包含着德育、智育、美育等方面的全面教育和培养，而且蕴藏着极大的潜力和深刻的内涵。体育不仅仅是一种社会性的实践活动，而且是学校教育的组成部分，它还包含了人们对自身的认识和对生命的感悟。学校体育的教育功能主要表现在：

（1）促进学生智力发展。学校体育通过各种各样的身体活动，可以促进学生的智力发展。学生通过体育锻炼能够使自身神经系统的发育和发达，这为智力的开发奠定了生物学基础。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)