

《体育与健康（第2版）》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2016年06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：9787312039942

内容简介

《体育与健康（第2版）》分为上、下两篇，上篇主要是对体育概论、运动生理及学生体质健康等方面内容的论述，下篇主要是对各种体育运动及相关竞赛规则的说明。《体育与健康（第2版）》力求内容具有先进性、时代性、针对性和灵活性，达到全面提高大学生综合素质的目的。

《体育与健康（第2版）》可作为高等院校体育课教材，也可作为体育爱好者的参考书。

目录

前言

上篇

第一章 体育与健康基础

第一节 体育与健康概述

第二节 体育运动与身心健康

第三节 体育运动与营养、卫生保健

第四节 体育活动与社会适应

思考题

第二章 体育锻炼的科学基础

第一节 体育锻炼的生理学基础

第二节 体育锻炼的心理学基础

第三节 营养与健康

第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响

思考题

第三章 体育锻炼的原则和方法

第一节 体育锻炼的基本原则

第二节 体育锻炼的方法

第三节 发展身体素质的方法

第四节 发展心肺功能的有氧锻炼

思考题

第四章 体育锻炼与运动处方

第一节 科学地进行体育锻炼

第二节 运动中的生理反应和疾病

第三节 常见的运动性疾病及损伤的预防和处理

第四节 运动处方

思考题

第五章 大学生体质健康评价与测量方法

第一节 《学生体质健康标准》简述

第二节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法

第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法

思考题

下篇

第六章 田径运动

第一节 田径运动概述

第二节 径赛类

第三节 田赛类

思考题

第七章 球类运动

第一节 篮球

第二节 足球

第三节 排球

第四节 乒乓球

第五节 羽毛球

第六节 网球

思考题

第八章 武术运动

第一节 武术运动基本概念

第二节 武术基本动作与套路演练

第三节 太极拳

思考题

第九章 体操运动

第一节 体操运动概述

第二节 体操动作的技巧动作

第三节 常见体操项目及其动作训练

思考题

第十章 娱乐休闲类运动

第一节 形体训练

第二节 健美操

第三节 体育舞蹈

第四节 瑜伽

第五节 跆拳道

思考题

第十一章 体育欣赏

第一节 体育中的美学

第二节 体育比赛欣赏

思考题

第十二章 常用体育运动项目竞赛规则

第一节 田径运动常识及主要竞赛规则

第二节 篮球运动主要规则

第三节 足球运动主要规则

第四节 排球运动主要规则

第五节 乒乓球运动主要规则

第六节 羽毛球运动主要规则

第七节 网球运动主要规则

第八节 武术运动常识及主要竞赛规则

思考题

参考文献

在线试读部分章节

《体育与健康（第2版）》：

一、体育锻炼中的运动知觉

运动是一切事物存在的基本形式，它必须在一定的空间和时间中进行，离开空间和时间这些事物存在的外部条件，运动就无法表现。运动知觉是人脑对当前运动物体或动作在空间、时间上位置的反映。它是一种复杂的知觉，根据所反映的对象的不同，可分为本体运动知觉和客体运动知觉。

（一）本体运动知觉

本体运动知觉是运动者对自身各部分和位置变化的反映，包括：动作感知觉，如躯干的弯曲、伸直，四肢的动作，头部的位置等；运动形态感知觉，如直线、曲线、圆周运动等；运动方向感知觉，如运动方向的向左、向右、向上、向下、向前、向后等；运动时间和速度感知觉，如时间的长短、运动的节奏、运动速度、加速或减速等；运动用力感知觉，如用力的大小、阻力、重力等。

本体运动感知觉在体育运动中具有十分重要的意义。对自身运动的感知觉是完成身体运动的前提和基础。例如，做前滚翻需要低头团身，初学时若抬头就不能完成动作。

（二）客观运动知觉

客体运动知觉即对外界物体的运动感知觉，由物体的运动方向、距离、形状大小、速度等因素组成，它包括对他人的感觉和对外界物体的感觉两种，前者如对手、伙伴，后者如球、铁饼、标枪等活动物体。对外界物体的运动知觉能力，是发展相关技术不可缺少的心理素质。

（三）专门化的运动知觉

专门化的运动知觉也称为专项运动知觉，是通过运动训练形成的高度分化的运动知觉。根据所从事运动项目的不同，专项运动知觉有不同的表现形式，如篮球运动中的“球感”、游泳中的“水感”、机械体操中的“机械感”等。个体在形成和发展专门化运动知觉中所花费的时间有长有短，最终的发展水平也有较大的差异，这主要是由个体分析器

系统的机能水平的不同所造成的。

（四）运动知觉形成的特点

运动知觉的形成比对一般事物的知觉的形成要复杂、困难，了解其形成的特点，十分有利于教学和训练，有利于学生对动作技术的掌握。

运动知觉的形成和发展是分阶段的：

[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)