

《新编大学体育（高等院校公共基础课特色教材系列）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年08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：9787302209249

丛书名：高等院校公共基础课特色教材系列

内容简介

本教材充分体现了“健康第一”这个具有时代特征的指导思想，以培养学生的体育与健康意识、能力，全面增进身心健康，养成终身锻炼习惯为主线，以体育与健康知识、锻炼健身方法为基本框架。该教材在体系上融入了素质教育和终身教育思想，内容上以培养学生锻炼兴趣和锻炼习惯，贴近生活为目标，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特色。

本教材注重理论与实践的结合，内容充实，文笔流畅，图文并茂，融科学性、知识性和趣味性于一体，便于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识，是普通高等院校开设体育课教学的通用教材。

目录

第一章 体育与健康教育

第一节 体育与健康的概念

第二节 大学生的生理特征

第三节 影响大学生健康的因素

第四节 体育锻炼与心肺功能适应能力

第五节 体育锻炼与肌肉力量肌肉耐力的增强

第二章 大学生的心理健康

第一节 大学生心理健康的标准

第二节 影响大学生心理健康的因素

第三节 体育锻炼与心理调控

第四节 体育锻炼对心理健康的影响

第三章 体育锻炼的原则和方法

第一节 概述

第二节 体育锻炼的原则

第三节 科学地安排体育锻炼

第四节 发展身体运动素质的方法

第五节 发展心肺系统的有氧锻炼

第六节 自然力的锻炼方法

第四章 田径

第一节 田径运动的概述

第二节 径赛项目的基本技术

第三节 田赛项目的主要技术

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 传统保健方法
 - 第一节 武术
 - 第二节 保健按摩
 - 第三节 瑜伽
- 第七章 形态娱乐休闲锻炼方法
 - 第一节 体操
 - 第二节 艺术体操
 - 第三节 体育舞蹈
 - 第四节 趣味体育游戏
 - 第五节 形体健美操
 - 第六节 户外休闲
 - 第七节 室内休闲
- 第八章 游泳运动
 - 第一节 游泳运动简介
 - 第二节 竞技游泳的基本技术和练习方法
 - 第三节 游泳的安全与卫生常识
- 第九章 体育锻炼与合理营养
 - 第一节 营养对人体健康的作用
 - 第二节 大学生与营养
 - 第三节 体育锻炼与营养
- 第十章 奥林匹克运动
 - 第一节 古代奥林匹克运动
 - 第二节 现代奥林匹克运动
 - 第三节 奥林匹克运动的思想体系
- 第十一章 体育卫生与保健
 - 第一节 女子青春期的运动卫生与保健方法
 - 第二节 运动性疾病的预防与处理
 - 第三节 体育锻炼损伤的预防与处理
 - 第四节 运动疲劳的产生与消除
- 第十二章 运动性病症和运动性损伤
 - 第一节 常见运动性病症及其处理
 - 第二节 运动损伤及其急救处理
 - 第三节 常见运动损伤及其处理
- 附录1 《国家学生体质健康标准》（有删改）
- 附录2 《国家学生体质健康标准》实施办法
- 附录3 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法
- 附录4 《国家学生体质健康标准》评价指标与分值和评分表

在线试读部分章节

第一章 体育与健康教育

第一节 体育与健康概念

一、体育的概念

(一) 体育的定义

根据体育的演变和发展过程，《中国大百科全书》（体育卷）中把体育的概念分为广义的体育和狭义的体育。

广义的体育亦称体育运动，是指以身体锻炼为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，提高运动技术水平，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它属于社会文化教育的范畴，受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定社会政治和经济服务。

狭义的体育亦称体育教育，是一个锻炼身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德、品质和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分，是培养全面发展人才的一个重要的方面。

我国现代体育，基本上由群众体育、竞技体育与学校体育三个方面组成，且三者既不能相互代替，也不容相互混淆。

根据体育概念的内涵和外延，我们发现，体育的本质就是以身体锻炼为基本手段，以增强体质为主要目的。这是体育区别于其他社会活动的本质特点。

(二) 体育的组成

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，是全民教育的基础，它作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标，学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余训练和课外体育活动的基本组织形式，以“增强体质、增进健康、培养‘健康第一’意识，为‘终身体育’奠定基础”为核心，全面完成学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境，体育的实施内容被列入学校总体计划，实施效果又有相应的措施予以保证，从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程，促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

.....

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)