

<<大学体育通识教育与健身指导>>

图书基本信息

书名：<<大学体育通识教育与健身指导>>

13位ISBN编号：9787030286789

10位ISBN编号：7030286782

出版时间：2010-9

出版时间：科学

作者：罗林 编

页数：452

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>

<<大学体育通识教育与健身指导>>

前言

青少年的身心健康，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是体现国家综合实力的重要方面。

因此，如何增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族的大事。

学校的体育教育，特别是高等学校的体育教育，是关系青少年身心健康的关键环节。

中共中央《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确提出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”《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》中也明确指出：“青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量，各地和各级各类学校必须全面贯彻党的教育方针，高度重视青少年体育工作，使广大青少年在增长知识、培养品德的同时，锻炼和发展身体的各项素质和能力，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。

”随着我国教育的不断深入，高等学校面临着如何培养适应21世纪需要的人才的问题。

在现代合格人才的培养过程中，完善的课程体系起着十分重要的作用。

高校体育教学是当前高校体育改革的重要内容，为进一步加强高校体育教学改革，逐步形成具有一定特色的大学体育课程体系，经过认真的探索与实践，本着“以人为本、健康第一”、“素质教育”、“终身体育”的指导思想，突出选项教学特色，我们尝试编写了《大学体育通识教育与健身指导》，编写过程中我们遵循了以下原则：（1）科学性。

立足于体育教育学科发展前沿，汲取国内外有关教材研究的最新成果，在理论指导、项目选择、学法指导、培养模式构建等方面力求持之有据，科学合理，客观可行。

<<大学体育通识教育与健身指导>>

内容概要

本书在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上，结合多年以来教学改革的成功经验进行课程建设创新，力求以最新的理论知识，最科学的学习方法引导学生，构建教学指导的完整教材体系，并且在内容的选择上注重了健身性与文化性相结合。

本教材共分20章，其中理论部分主要由体育的概述、高等学校体育、体育保健与营养、体育锻炼的原则与方法、健康的测量评价以及体育竞赛6部分内容构成。

技术教学指导有14章，主要简述了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、健美、形体、体育舞蹈、武术、跆拳道、游泳项目的基本技术、竞赛规则与裁判知识。

本书可作为高等学校“公共体育”课程教材，也可以供体育爱好者学习参考。

<<大学体育通识教育与健身指导>>

书籍目录

前言第一章 体育的概述 第一节 体育的概念与组成 第二节 体育的起源与中国体育的发展 第三节 体育的功能第二章 高等学校体育 第一节 高等学校体育的地位与作用 第二节 高等学校体育的目的与任务 第三节 高等学校体育的组成形式 第四节 高校体育与终身体育 第五节 高校体育的发展方向第三章 体育保健和营养 第一节 自我医务监督 第二节 运动中常见的生理反应及处置 第三节 运动损伤的处置及预防 第四节 运动性疲劳的产生与消除 第五节 体育运动与营养第四章 体育锻炼的原则与方法 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的内容 第三节 体育锻炼的方法 第四节 运动处方(体育锻炼计划)的制定第五章 健康的测量与评价 第一节 身体健康的测量与评价 第二节 心理健康的测量与评价 第三节 行为健康的测量与评价 第四节 社会适应的测量与评价第六章 体育竞赛 第一节 体育竞赛的种类和方法 第二节 重要运动会简介 第三节 国内外大型单项体育竞赛第七章 田径运动 第一节 短跑 第二节 接力跑 第三节 中长跑 第四节 跳高 第五节 跳远 第六节 推铅球第八章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球的基本技术及练习方法 第三节 篮球的基本战术及练习方法 第四节 篮球竞赛规则和裁判法简介第九章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球的基本技术及练习方法 第三节 排球的基本战术及练习方法 第四节 排球裁判规则简介第十章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球的基本技术及练习方法 第三节 足球的基本战术及练习方法 第四节 足球竞赛规则简介第十一章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术与练习方法 第三节 乒乓球基本战术 第四节 击球质量的技术要素与基本环节 第五节 乒乓球基本规则及裁判工作第十二章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术与练习方法 第三节 羽毛球基本战术 第四节 羽毛球竞赛规则简介第十三章 网球 第一节 网球运动概述 第二节 网球基本技术及练习方法 第三节 网球基本战术简介 第四节 网球规则简介与比赛方法第十四章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 健美操基本动作术语 第三节 健美操基本动作 第四节 竞技健美操竞赛规则简介第十五章 健美 第一节 健美运动的特点 第二节 健美运动的内容和方法 第三节 健美运动的安全和保健第十六章 形体 第一节 形体运动 第二节 形体的基本动作及练习方法第十七章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈的特点与分类 第二节 交谊舞基本知识 第三节 现代舞 第四节 拉丁舞第十八章 武术 第一节 概述 第二节 武术技术第十九章 跆拳道 第一节 跆拳道概述 第二节 跆拳道基本技术 第三节 跆拳道的品势 第四节 跆拳道比赛规则, 第二十章 游泳 第一节 游泳的安全与卫生 第二节 熟悉水性 第三节 蛙泳 第四节 蛙泳教学参考文献

章节摘录

插图：四、体育的政治功能体育受到政治的制约，又为政治服务，这是客观存在的，表现为以下三个方面：（1）体育是促进一国国内政治一体化的重要方面。

由于体育运动的群众性，它能提供群众性集会的机会，使人们在这些活动中加强人际交往，满足人们交往的需要。

体育运动还有一种内聚力，可加强团体的向心力，促进团结。

（2）体育为外交服务。

体育在国际交流中能为本国政府的外交服务，由于体育是超越世界上语言和社会障碍的国际语言，可增进各国人民之间的了解和友谊，因此，人们把体育看做是一种文化交流工具。

它甚至还被用来作为反对或抵制某个国家、某项活动的政治手段。

（3）体育可以为国争光，提高民族威望，振奋民族精神。

国际体育竞赛是和平时期国与国竞争的一个舞台，也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口，因此，比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。

现代世界各国都非常重视体育运动的政治意义。

近年来我国体育运动捷报频传，在1984年的奥运会上，打破了半个多世纪来中国在奥运会的空白记录，赢得了世界各国的交口称赞，2008年在北京奥运会上取得的辉煌成绩也令世界瞩目，国人振奋。

五、体育的经济功能体育的经济功能，由体育与经济的互相促进作用所决定。

国民经济制约着体育的发展，体育的发展又反过来促进社会经济的繁荣，由此构成了体育经济功能的内涵。

体育运动促进经济发展的作用主要表现在：体育的普及与发展，必然刺激“体育工业”发展，使体育器械、设备、服装等生产行业在国民经济中逐步形成一个庞大的体育产业，为社会创造经济价值；通过体育健身，能提高人口素质，间接地为提高社会生产力和提高经济效益服务；通过举办娱乐体育、提高体育设施利用率、发展体育旅游、谋求赞助、发售体育彩票、开设体育咨询站等社会体育活动来发展体育经济；通过在大型比赛中出售体育的电视转播权、发售纪念币、体育彩票、组织门票收入、设立广告牌等获取经济效益。

<<大学体育通识教育与健身指导>>

编辑推荐

《大学体育通识教育与健身指导》：中国科学院规划教材·公共课系列

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>