

<<新编大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育>>

13位ISBN编号：9787040252798

10位ISBN编号：7040252791

出版时间：2008-1

出版时间：高等教育出版社

作者：陈立国，纪和江 著

页数：114

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>

## &lt;&lt;新编大学体育&gt;&gt;

## 前言

为了引导广大青少年学生走向运动场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,2006年5月,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(以下简称《通知》)。

《通知》指出,通过阳光体育运动,力争用3—5年的时间,使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。

2006年12月23日,国务委员陈至立在全国学校体育工作会议上正式宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”。

2007年5月,中共中央国务院发出的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]年7号)中明确指出增强青少年体质、促进青少年健康成长是关系国家和民族未来的大事。

国家对学校体育工作的重视,给学校体育工作的改革与发展提供了良好的机遇。

教材建设历来是高等学校体育工作的重点,是进行体育教育的重要理论依据。

随着高校体育课程改革的推进,体育教材的改革与创新势在必行。

为积极响应国家的号召,贯彻落实《通知》指出的“保证学生每天锻炼一小时,掌握至少两项体育技能”的具体目标,推进学校体育教学改革的发展和精品教材建设,我们组织编写了本教材。

在本教材的编写过程中,本着我国高等学校体育发展的总体思想,落实中共十七大强调的科学发展观,并结合高校发展的实际教学状况构建理论内容,以认识人、体育为了人、体育塑造人、体育发展人、体育适应人、体育丰富人的框架展开。

在本理论教材中,主要论述了体育与人的发展、高等学校体育、体质健康与评价、运动与健康、生活方式与健康、体育文化、生命自护与体育\_卫生等章节的内容。

通过对体育基本理论知识的论述,充分体现了体育科学发展观的基本思想,试图构建人本位的高校体育理论教程,进而提高学生的体育文化素养。

在本书的编写过程中,得到了众多兄弟院校的支持,受到了同行专家、教授的悉心指导,在此衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会委员王崇喜教授、张威教授、尤超英编审在本书评审过程中提出的宝贵建议,特别感谢吉林体育学院院长宋继新教授的支持和建议,感谢辽宁师范大学黄滨教授、大连理工大学袁文学教授的指导和审阅,具体参编审阅的学校有大连交通大学、辽宁师范大学、大连理工大学、大连外国语学院、大连医科大学、吉林大学等院校。

本书汇集了众多高校体育教学思想的精华,并得到了全国高等学校体育教学指导委员会的支持和审定。

。

在本书出版之际,我们对所有关心和帮助过我们的专家、学者表示最衷心的感谢!

## <<新编大学体育>>

### 内容概要

《新编大学体育》的编写过程中，本着我国高等学校体育发展的总体思想，落实中共十七大强调的科学发展观，并结合高校发展的实际教学状况构建理论内容，以认识人、体育为了人、体育塑造人、体育发展人、体育适应人、体育丰富人的框架展开。

在本理论教材中，主要论述了体育与人的发展、高等学校体育、体质健康与评价、运动与健康、生活方式与健康、体育文化、生命自护与体育卫生等章节的内容。

通过对体育基本理论知识的论述，充分体现了体育科学发展观的基本思想，试图构建人本位的高校体育理论教程，进而提高学生的体育文化素养。

书籍目录

第一章 体育与人的发展第一节 人的属性与体育第二节 体育与人类的新进化第二章 高等学校体育第一节 高等学校体育概述第二节 高校体育的价值第三章 体质健康与评价第一节 体质的含义第二节 体质健康是人类活动的基础第三节 国家大学生体质健康标准第四章 运动与健康第一节 有氧运动与健康第二节 竞技运动与健康第三节 休闲运动与健康第四节 康复运动与健康第五章 生活方式与健康第一节 生活方式概述第二节 健康文明的生活方式第六章 体育文化第一节 体育文化的内涵第二节 体育文化的功能第三节 体育文化的类型第七章 生命自护与体育卫生第一节 体育与安全自救第二节 体育卫生参考文献

## 章节摘录

面对现代生活节奏加快的不可逆转性，为了解决身体对社会的不适应性，人们通过体育锻炼掌握运动技能，并以这种快速、敏捷的活动方式，提高人体对快节奏生产、生活的应变与耐受能力；为了消除精神对社会的不适应性，人们通过户外运动拓宽生活领域，并以这种回归自然本原的活动方式，克服对快节奏生活的抵触、恐惧、烦怨和焦虑等心理障碍。

正是由于体育锻炼的这种特性，才使它在现代化生产劳动中，能够预防和消除许多精神和肉体的不适应症。

实践证明，体育锻炼所具有的自我肯定和激励情感，以及对抑制焦虑、缓释消极情绪所起的积极作用，体育锻炼在培养团结协作、改善人际关系方面所具有的功能，体育锻炼在转移受压抑、挫折心境时“体育生活方式”、增进身心健康、适应生存竞争和享受生活乐趣提供了科学依据。

五、发展技能的价值 动作技能是构成人的素质高低与能力强弱的重要因素。

通过练习而巩固下来的，转变为“自动化”且完善化了的动作系统被称为技能。

而运动技能则是指人在运动中掌握和有效地完成专门动作的能力。

这种能力包括大脑皮质主导下的不同器官、系统的协调配合能力。

1.动作技能的形成 动作技能是某种特定的动作方式，并根据这种特定的动作方式形成动作系统时，就形成了某种技能。

运动技能的形成，实质是在大脑皮质上建立暂时性神经联系的过程，并有其建立、形成、巩固和发展的阶段性变化和生理规律。

只有亲身实践，有目的地、有组织地、多次地完成这种动作，实现动作的方式才能被巩固下来。

复杂的技能或一个完整技能系统一经形成，其中某些实现动作的方式便从“有意识”的转变成为“自动化”的，能够在意识的参与和控制减少到最低限度的情况下，顺利地、有效地、连贯地实现出来。

这样，人在完成某种动作时，就不必更多地集中注意于动作过程本身，不必把完整的动作系统划分为各个局部的动作，也不必考虑应该怎样去完成这些动作。

因而整个动作就变得灵活而省力，人就有可能集中注意去考虑如何创造性地完成动作，选择更有效的途径与方法，发挥最大的效益，进一步提高动作的质量。

技能动作中“自动化”的成分愈大，动作就愈完善，动作的效率就愈高。

2.动作技能的价值 技能决定着是否具有某项操作的能力，技能高低决定着操作完成的效率与效果。

技能具有迁移性，在学校体育中形成的技能可以迁移到未来的各个领域，在某种意义上，一个人的综合技能水平也决定着他的未来的能力，决定着自身的价值、满足自我生存需要和社会需要所能实现的层次。

通过学校体育可形成的身体基本动作技能可简单分类为：控制、操作自我的技能；操作某一外界物体的技能；单一动作与复杂嵌套的动作技能；身体多环节协调配合完成某一动作的技能；异体位状态下的感知觉并实现某一身体功能的技能。

(1) 技能决定基本生存能力 基本生存能力可分为基本生活技能和基本工作技能，这两种技能是生存必备的基本技能。

虽然它不属于某种高超的专业技能，它是料理自我、服务他人所必需的，也是生成某种专业技能的基础。

具备某些基本的技能则意味着办事、做工具有经济性、实效性，高效率性。

反之动作笨拙，协调性、敏捷性差则基本生存能力弱。

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>