

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787212026646

10位ISBN编号：7212026646

出版时间：2006-8

出版时间：周志俊、吴峰 安徽人民出版社 (2006-08出版)

作者：周志俊，吴峰 著

页数：222

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;大学体育&gt;&gt;

## 前言

“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。

”这是《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中为大学体育指出的教育目标。

纵观近几十年的中国教育，在学校体育教育中，不理解体育、忽略体育的倾向一直比较严重。致使不少学生对体育学科不甚了解，体育意识淡薄，自我锻炼的能力不强，没有养成自觉参加体育锻炼的习惯，这在一定程度上影响了他们身心的健康发展。

也许由于这一现象绵延时间太长，我们的教育，培养出为数不少的“亚健康”公民。

自上世纪80年代以来，中国学生体质健康状况呈连续下降趋势，尤其是2000年以来，6到18岁的学生中，肥胖生比例高达15%。

令人担忧的是，一些原本在中老年人身上才出现的如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等与肥胖相关的病症，近年来在青少年身上也时有发生。

为贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，适应和深化高校体育教学改革，进一步提高体育课教学质量，我们编写了本教材。

其主要特点在于：1.贯彻“健康第一”的指导思想，以“技能、知识和习惯”为主线，培养学生的体育与健康意识和能力，全面增进身心健康，注意了体育与健康的有机结合，体现了“健康第一”和“以学生为本”教育指导思想，注入了有关健康的新观念、新内容，具有鲜明的时代特征和体育精神风貌。

2.精选教材内容，构建教材新体系。

在以竞技体育为主线的传统教材基础上，进行了适度改造，融入素质教育和终身体育思想。

在教材内容的选编上，努力以培养学生体育兴趣、养成学生终身体育习惯、贴近生活为目标，选编了一些行之有效、易于开展、趣味性强的运动项目和练习手段，内容丰富多彩，方法简便易学，具有较强的科学性与实用性。

编写了必要的理论知识和易行的锻炼健身方法，构建了全新的教材体系。

3.结构新颖，形式多样，图文并茂。

本教材在每一章开篇都提出了“学习目标”、“关键概念”和“重要问题”；在部分章节中穿插编写了“知识窗”等生动有趣的小栏目，以拓宽学生的知识视野；同时还安排了“复习思考题”，每一运动项目配备了动作过程图示，增强了直观性，给学生以较强的视觉冲击和启迪，有利于调动学生的学习积极性与主动性，对教学质量的提高将起到积极的作用。

4.紧扣教育目标，突出当代大学生的特点，与社会实践紧密结合，着力对大学生进行体育文化素养的教育和培养，力求达到“现时受益，终身收益”之效。

参加本教材编写的有左新荣、官家秀、吴本亮、曾晓莉、郭小苏、王方春、王艺兰、许杰、王国凡、朱昭丛、方敏、周坤、崔世兵、戚玉楼、吴峰等同志。

由周志俊、吴峰担任主编，苏小运担任副主编。

本教材于2008年6月被评为安徽省高等学校“十一五”省级规划教材，我校2008级学生开始使用本教材。

不妥之处，敬请指教。

## <<大学体育>>

### 内容概要

“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。

”这是《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中为大学体育指出的教育目标

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 书籍目录

编者的话  
上篇 理论篇  
第一章 体育概述  
第一节 体育的概念  
第二节 体育的产生与发展  
第三节 体育与人的身心发展  
第四节 体育的功能  
第二章 健康与体质  
第一节 健康概述  
第二节 体质概述  
第三节 健康与体质、体适能关系  
第三章 体育锻炼的身心效应  
第一节 锻炼定义的界定  
第二节 体育锻炼与身体健康  
第三节 体育锻炼与心理健康  
第四章 促进健康锻炼的原则和方法  
第一节 发展身体素质的原理和方法  
第二节 体育锻炼的科学安排  
第三节 体育锻炼效果的生理评定  
第四节 运动处方  
第五节 体重控制与体育锻炼  
第五章 体育锻炼的医务监督  
第一节 锻炼自我监督  
第二节 锻炼疲劳的判断和消除  
第三节 运动损伤的预防和处理  
第四节 常见运动疾病的处理  
第六章 高等学校体育  
第一节 高校体育的地位和作用  
第二节 高校体育的课程性质与课程目标  
第三节 高校体育的基本途径  
第四节 高校体育对大学生的基本要求  
第七章 现代奥林匹克运动  
第一节 奥林匹克的基本知识  
第二节 奥运会的概念  
下篇 实践篇  
第八章 篮球  
第一节 篮球运动概述  
第二节 篮球运动的基本技术、战术  
第三节 篮球运动规则简介  
第四节 篮球运动的观看与欣赏  
第九章 排球  
第一节 排球运动概述  
第二节 排球技术与运用  
第三节 排球战术与运用  
第四节 排球竞赛与欣赏  
第十章 足球  
第一节 足球运动概述  
第二节 足球技术与运用  
第三节 足球健身方法  
第四节 足球竞赛与欣赏  
第十一章 乒乓球  
第一节 乒乓球运动概述  
第二节 技术与运用  
第三节 乒乓球运动的竞赛、欣赏与健身价值  
第十二章 羽毛球  
第一节 羽毛球运动概述  
第二节 羽毛球技术、战术  
第三节 羽毛球竞赛规则与健身价值  
第十三章 网球  
第一节 网球运动概述  
第二节 基本技术与运用  
第三节 网球战术与价值  
第四节 网球竞赛与欣赏  
第十四章 田径  
第一节 田径运动概述  
第二节 田径运动的锻炼方法  
第三节 田径运动规则简介  
第四节 怎样观赏田径运动竞赛  
第十五章 技巧  
第一节 技巧运动概述  
第二节 技巧运动的内容和方法  
第十六章 艺术体操  
第一节 艺术体操概述  
第二节 艺术体操基本动作与组合范例  
第十七章 健美操  
第一节 健美操概述  
第二节 健美操基本动作  
第三节 有氧踏板操与有氧搏击操  
第四节 街舞与瑜伽健身  
第十八章 体育舞蹈  
第一节 体育舞蹈概述  
第二节 体育舞蹈的基本知识  
第三节 体育舞蹈的舞程方位与角度  
第四节 体育舞蹈竞赛的组织、裁判与计分方法  
第五节 体育舞蹈的基本技术  
第十九章 武术  
第一节 武术概述  
第二节 武术套路主要技术动作  
第三节 散打  
第四节 武术竞赛规则简介  
第五节 武术欣赏  
第二十章 跆拳道  
第一节 跆拳道运动概述  
第二节 跆拳道技术与运用  
第三节 跆拳道竞赛规则简介  
第四节 跆拳道特点与欣赏  
第二十一章 游泳  
第一节 游泳运动概述  
第二节 蛙泳  
第三节 自由泳(爬泳)  
第四节 仰泳  
第五节 游泳出发动作  
第六节 转身技术  
第七节 游泳的场地、安全、卫生与健身价值  
第二十二章 定向运动  
第一节 定向运动概述  
第二节 定向运动形式  
第三节 定向运动技术  
第二十三章 毽球运动  
第一节 毽球的起源  
第二节 毽球的诞生与发展  
第三节 毽球技术篇

## 章节摘录

插图：二、体育的基本概念当今世界上有许多专家学者对体育进行过定义。

根据《教育科学辞典》、《不列颠百科全书》、《体育大辞典》中对体育的定义，可以这样说：体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

三、体育的组成根据1995年10月1日颁布施行的《中华人民共和国体育法》中的规定，体育主要是由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成。

学校体育是指以学生为对象，通过身体活动，增强学生体质，促进学生全面发展，传授体育知识、技术、技能，培养道德和意志品质以及体育意识、兴趣、习惯和能力的有目的、有计划的教育过程。

竞技体育是指最大限度地挖掘和发挥人体在体力、技艺、心理、智力等方面的潜力，提高运动技术水平和创造优异的运动成绩为目的的训练和竞赛活动。

社会体育是指以城乡居民为主要参加对象，以丰富文化生活，提高社会适应能力，保持与增进健康为目的，以家庭、单位和社区为活动空间，以各种身体活动为内容而展开的组织灵活、形式多样的体育活动。

第二节体育的产生与发展体育作为一种社会现象，是一种有目的、有意识的社会活动，这种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的，在人类社会漫长的历史中，体育运动也像其它事物一样，经历了一个由萌生到发展、到不断完善的过程。

一、体育的产生体育在人类社会中有悠久的历史，考察它的产生要追溯到古代，因为那时人类已存在对体育的需要。

但史前人类尚没有文字记载，因此，对史前体育的产生进行考察只能采取两种方法：一是根据考古学家、历史学家收集到的各历史时期的文物进行研究，属于考古学研究法；二是利用现存的原始部落和部族进行考察，属于社会学研究法。

几个世纪以来，世界上许多专家学者对体育起源问题进行过研究，也产生了不同的认识和观点，主要有以下两种观点：（一）生产劳动是产生体育的唯一源泉持这种观点的学者认为，劳动是人类全部生活和活动的基础，体育是人类社会生活和活动的一部分，所以体育也应以劳动为基础，劳动是体育产生的唯一源泉。

并认为早在劳动之前就出现体育的观点是唯心的，同时还认为军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展虽有着促进作用，但只是起到“催化剂”的作用，而不是本质作用，其本质作用应是生产劳动，生产劳动是产生体育的唯一源泉。

（二）体育的产生是多源的持这种观点的学者认为，体育的产生不是一源的，而是多源的。

体育的产生来自于人类社会的两种需要，一种是为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要），另一种是为了适应人的本身需要（包括生理和心理需要）。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育(修订版)》：安徽省高等学校“十一五”省级规划教材

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>