

## <<大学生体育与健康>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787221081971

10位ISBN编号：7221081972

出版时间：2002-3

出版时间：贵州人民出版社

作者：《体育与健康》编写组 编

页数：224

字数：330000

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>

## <<大学生体育与健康>>

### 内容概要

一，树立健康第一的指导思想。  
突出以人为本，强调学生的主体作用，促进学生全面、生动、活泼的健康发展。  
提升体育的文化内涵，凸现体育与健康的内在联系，扩大体育教育的外延。

二，构建较为完整的体育与健康的教学体系，重视学生身心健康和社会适应能力的培养，促进学生全面发展、健康成长和综合素质的提高。

三，在传授体育基本知识、基本技能的基础上.将体育的德育教育、智育教育、美育教育以及心理品质教育功能显性化。  
在培养智力因素的同时，重视发展学生非智力因素.使学生终身受益。

## <<大学生体育与健康>>

### 书籍目录

第一章 绪论 第一节 体育的起源与发展 第二节 大学生体育与健康课程的基本理念 第三节 大学生体育与健康课的目的、任务和组织实施第二章 体育锻炼对人体健康的影响 第一节 健康的概念 第二节 体育锻炼对人体健康的影响 第三节 体育锻炼与社会适应性第三章 科学锻炼与健康 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的方法 第三节 竞技运动体育手段化 第四节 运动负荷的掌握与监控 第五节 运动处方 第六节 常见运动性伤病的防治 第七节 体质与健康的评价第四章 营养与健康 第一节 各种食物的营养素及其功能 第二节 合理营养与控制体重第五章 环境与健康 第一节 环境对人体健康的影响 第二节 校园环境卫生 第六章 生活方式与健康 第一节 不良的生活方式 第二节 危害健康的行为 第三节 促进健康的行为和生活方式第七章 精神卫生与健康 第一节 个人精神(心理)卫生与健康 第二节 社会精神(心理)卫生与健康第八章 性教育 第一节 性的本质与性教育 第二节 生殖器卫生保健 第三节 性传播性疾病及防治 第四节 性道德第九章 运动竞赛 第一节 运动竞赛的种类和作用 第二节 运动竞赛的方法 第三节 大型运动会简介第十章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 短跑运动 第三节 中、长跑运动 第四节 跳跃运动 第五节 投掷运动 ...第十一章 体操运动第十二章 健美运动与体育舞蹈第十三章 球类运动第十四章 游泳运动第十五章 棋牌运动第十六章 民族传统体育第十七章 体育游戏后记

## &lt;&lt;大学生体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 绪论 第一节 体育的起源与发展 体育是一种社会现象，是随人类社会的产生、发展而出现的人类特有的一类活动。

一人类和社会发展的需要是体育产生发展的动力 在原始社会，人类为了生存，必须进行食物采集。

由于当时人类的生产工具十分简陋、粗糙，因此，生产者的劳动十分繁重和艰辛。

为了生存和种族的延续，年青一代就需从长者那里学习各种跑跳、投掷、攀登、涉水等技能，这就是人类教育的萌芽，也是体育活动的萌芽。

随着长期艰苦生活的磨炼，经验的积累，人类的智力得以发展。

但由于语言尚未形成，人类之间思想交流、情感的表现只有以身体活动来表达，出现了以祭祀、庆贺和娱乐为主要内容的固定形体动作的身体活动。

此外，为了与疾病作斗争，寻求防病治病的方法，经摸索发现某些身体活动具有治疗效能，这就使体育内容得以进一步充实和发展。

随着生产力的发展、社会的进步，体育教育、军事训练、文化娱乐和医疗卫生相互作用，相互影响，逐渐地形成了专门的体系，进入了自觉运用的时期，构成了教育的组成部分。

17世纪英国资产阶级产业革命之后，科学技术进一步发展，生产力的提高，社会经济的发展，使人们更加深刻地认识到体育对社会进步、人的进步和发展以及对人的各种潜能的促进作用，进而使体育的内涵及形式得到了发展和提高。

二体育是改善人自身的特殊活动 随着社会的进步，经验的积累，思维方式的不断地发展、改善和丰富，人的认识也在不断地深入。

一方面主张以人为中心的思想，提倡人性、个性解放与自由，赞颂人的智慧和才能，肯定了人是现实生活的创造者和享受者，恢复了人的力量和人的理性权威；另一方面，随着科学技术的繁荣和进步，自然科学的迅猛发展，人们对自身的了解不断深入，探索的兴趣与日俱增。

体育活动对人类身体的影响以及对社会、文化、经济、政治及城市建设等方面的影响越来越大，形成了独特的体育文化形态。

随着人们生活水平的提高，使得人们对健康更加关注，而体育活动在促进健康、保持健康中的作用日益受到关注。

<<大学生体育与健康>>

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>