

<<大学生体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787303099207

10位ISBN编号：7303099204

出版时间：2009-7

出版时间：北京师范大学出版社

作者：姚鑫 等主编

页数：300

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>

## <<大学生体育与健康教程>>

### 内容概要

大学生是我国现代化建设的主力军，担负着实现伟大民族复兴的历史重任。

中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：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。

学校要树立“健康第一”的指导思想，切实加强体育工作。

高校是培养人才的摇篮，培养体魄强健、具有竞争意识、开拓进取精神、全面发展的高素质人才，这也是高等教育改革和发展的方向。

为了适应当前高等教育改革与发展的需要，我们组织了部分专家，在北京师范大学出版社的指导和组织下，编写了《大学生体育与健康教程》。

本教材以“健康第一”为指导思想，以科学发展观为主线，把培养终身体育意识、提高体育素质和运动技能、增强身体健康作为出发点和落脚点，以加强高校体育课程的建设，提高体育教育教学质量为目的，使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识、培养对体育活动的兴趣和爱好，学会锻炼身体的科学方法，增强体质，促进大学生身心健康，提高体育运动水平，培养体育意识、能力和习惯及良好的思想品质，使其成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。

教材共分为两大部分：第一部分体育理论篇、第二部分体育实践篇，共分为21章。

编写符合时代精神，呈现四大特点：其一，体系新颖。

该教材摒弃了诸多此类教材以“竞技体育为主”的指导思想，树立“健康第一”的新观念，围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在在学习过程中，能充分认识到体育锻炼的益处，激发学习热情，领悟终身体育锻炼的重要性和必要性。

其二，内容精练。

该教材在强调“健康第一”的同时，突出了体育的文化内涵，使人文体育充分彰显，提高了学生应有的审美情趣与综合素质。

该书积极吸收了许多最新的研究成果，做到了精练、实用、具有时代气息。

其三，科学性强。

该教材以大量翔实的科学事实和科研成果为依据，叙述严谨、科学，力避议题的争论和空洞的说教，做到言之有理、论之有据。

其四，实用性强。

该教材含理论篇和实践篇，内容丰富、图文并茂、通俗易懂。

同时注重了理论联系实际，在内容上还考虑到地域和民族的特点，具有较强的针对性，贴进了大学生的生活实际，可学以致用。

## <<大学生体育与健康教程>>

### 书籍目录

第一篇 体育基本理论知识 第一章 体育与现代社会 第二章 体育锻炼的科学基础 第三章 健康概述 第四章 健康膳食与肥胖控制 第五章 运动与保健 第六章 奥林匹克运动第二篇 体育实践部分 第七章 篮球运动 第八章 排球运动 第九章 足球运动 第十章 乒乓球运动 第十一章 羽毛球运动 第十二章 网球运动 第十三章 游泳 第十四章 武术 第十五章 健美操运动 第十六章 保龄球及高尔夫球运动 第十七章 台球运动 第十八章 户外运动 第十九章 棋牌运动 第二十章 民族传统体育 第二十一章 体育游戏

## <<大学生体育与健康教程>>

### 章节摘录

插图：第一篇 体育基本理论知识第一章 体育与现代社会第一节 体育的概念与构成一、体育的起源与发展体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。

据史学家和考古学家的研究，人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。

这是人类教学的萌芽，也是体育活动的萌芽。

体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必须指出，体育在其整个历史发展过程中，是受一定的政治经济所制约，并为一定的政治经济服务的。

体育的发展大致经过了以下三个时期：原始体育萌芽时期；自觉从事体育时期；形成与完善体育制度、时期。

经过这三个时期，逐步形成了现代的体育体系，其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

二、体育的概念“体育”一词，据世界体育资料记载，最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的（Education Physique（法）），现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。

它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。

“Sport”一词一般认为源于拉丁文“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。

后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

## <<大学生体育与健康教程>>

### 编辑推荐

《大学生体育与健康教程》为北京师范大学出版社出版发行。

<<大学生体育与健康教程>>

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>