

<<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：9787304051679

10位ISBN编号：7304051671

出版时间：2011-8

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：张伟，荡丽B 主编，岳明飞 副主编

页数：227

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

大学阶段是青年学生身体发育的旺盛阶段，也是个性形成的关键时期。面对竞争日益激烈的社会环境，如何培养青年学生健康的体魄和心态以应对日趋严峻的挑战，是当前高等教育需要履行的最为重要和最为迫切的职责与义务。

本书紧紧围绕“健康第一”的指导思想，注入众多的时尚健康教育理念，坚持“以人为本”的原则，倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼，充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学理论知识，突出了学生的主体地位；形式新颖，增添了小知识板块，加大了信息量；图文并茂，使人耳目一新。

# <<大学生体育与健康>>

## 书籍目录

- 第一章 体育基本知识
  - 第一节 体育的产生与发展
  - 第二节 体育的形式与功能
  - 第三节 体育与健康
- 第二章 体育竞赛
  - 第一节 体育竞赛的种类
  - 第二节 正确认识体育竞赛
  - 第三节 国际大型体育赛事简介
  - 第四节 国内大型体育赛事简介
- 第三章 体育健康与营养保健
  - 第一节 营养健康知识
  - 第二节 体育锻炼的原则
  - 第三节 大学生体质健康标准
  - 第四节 常见运动损伤的预防及处理
- 第四章 球类运动
  - 第一节 足球
  - 第二节 篮球
  - 第三节 排球
  - 第四节 网球
  - 第五节 乒乓球
- 第五章 田径运动
  - 第一节 田径运动概述
  - 第二节 跑、跨栏项目
  - 第三节 跳跃项目
  - 第四节 投掷项目
- 第六章 养生防身运动
  - 第一节 武术
  - 第二节 散打
  - 第三节 太极拳
- 第七章 舞蹈与健美运动
  - 第一节 体育舞蹈
  - 第二节 健美操
  - 第三节 街舞
- 第八章 休闲运动
  - 第一节 游泳
  - 第二节 台球
  - 第三节 保龄球
  - 第四节 高尔夫球
  - 第五节 极限运动
- 第九章 体育观赏
  - 第一节 体育的观赏价值
  - 第二节 体育观赏的分类
  - 第三节 如何观赏体育比赛

章节摘录

版权页：插图：竞技体育是人类最大限度地挖掘自身潜力、挑战自我的运动形式。

当今时代，以综合国力的竞争为标志的国与国之间的竞争日趋激烈。

综合国力中包含经济实力、科技实力等物质力量，也包含作为精神力量的民族凝聚力。

而竞争是增强民族凝聚力的重要手段。

特别是近年来随着竞技运动竞争的激烈化、国际化、高水平化，加上传媒手段的日趋现代化，竞技体育，特别是奥林匹克运动，在国际上的影响越来越大，在展示国家和民族形象、提高国际声望、增强民族凝聚力方面的作用也更加突出。

（三）娱乐休闲体育随着现代社会的发展，人们的闲暇时间不断增加，娱乐休闲体育活动成为现代生活的重要内容之一。

娱乐休闲体育的形式多种多样，有钓鱼、登山、打台球、郊游等。

娱乐休闲体育参加对象广泛，不同年龄、性别、职业和身体状况的人均有参与的机会。

参加娱乐休闲体育的目的是强健身体、娱乐生活，而不是为了追求运动成绩。

娱乐休闲体育组织形式多样灵活，极大地丰富了人们的业余文化生活。

（四）生存和拓展体育生存与拓展体育源于“二战”期间。

据说，“二战”时绝大多数的船员由于军舰船只受到攻击沉没而牺牲，但仍有极少数的人历经磨难后得以生还。

人们发现这些生还下来的人是因为他们具有良好的心理素质。

当时有个德国人库尔特·汉恩提议，利用一些自然条件和人工设施，让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的训练，以提高他们的心理素质。

后来他的好友劳伦斯于1942年成立了一所海上训练学校。

这就是生存与拓展体育最早的一个雏形。

由于生存和拓展体育形式新颖，对提高人的心理素质、团队精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果，很快它就风靡了整个欧洲，并在其后的半个世纪中发展到全世界。

近年来生存和拓展体育在我国也得到较快的发展，引起了我国学校体育行政管理部门的高度关注，并已着手创建训练基地，培训骨干。

这种形式的体育训练，必将受到广大学生的欢迎，成为体育的一枝奇葩。

## <<大学生体育与健康>>

### 编辑推荐

《大学生体育与健康》是全国高等职业教育规划教材之一。

<<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>