

<<体育理论知识教程>>

图书基本信息

书名：<<体育理论知识教程>>

13位ISBN编号：9787305039553

10位ISBN编号：7305039551

出版时间：2002-8

出版时间：臧育扬、顾红、吴明 南京大学出版社 (2008-07出版)

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>

<<体育理论知识教程>>

内容概要

《大学体育课程系列教材:体育理论知识教程》内容简介:近20多年来,普通高校体育课程发生了巨大的变革,符合现代教育发展要求的体育教育新思想、新观念逐步形成与发展,“终身体育”“快乐体育”等观念已被人们广泛接受并在教学实践中得到了体现。

“学校教育要树立健康第一的指导思想”,“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,指明了体育教育在素质教育中的重要地位,揭示了体育学科与其他学科的辩证关系。

在全面推进素质教育的背景下,普通高校体育教育工作面临着新的改革与发展,应努力提高体育教学质量,尽快适应高教改革的新要求。

教学质量的提高必须有一本好的教科书,因此,大学体育教材建设是提高高校体育教育质量的重要环节。

<<体育理论知识教程>>

书籍目录

第一章 现代社会与体育第一节现代社会与体育文化第二节体育是社会文化遗产的重要组成部分第三节契合现代社会的体育第四节社会生存环境与体育第五节体育是现代人素质的重要组成部分第六节 体育与现代社会经济的关系第二章 行为与健康第一节 大学生行为及其规律第二节影响大学生行为的因素第三节大学生健康第四节 大学生健康行为的培养第三章 与人体健康有关的身体素质第一节 健康与身体素质的概念第二节 身体素质的生理学基础、练习方法与内容第三节 发展身体素质对人体健康的影响第四章 体育运动中常见问题的处理第一节 常见问题的种类及其发生的原因第二节 常见问题的处理规律第三节运动中常见问题的处理第五章 12分钟健身跑的科学性与方法第一节12分钟健身跑的科学性及其对人体的影响第二节健身跑锻炼须知第三节 12分钟跑、2加0米跑测试与评价第六章 身体锻炼与大学生心理健康第一节人的心理概述第二节 影响大学生心理健康的因素第三节 体育活动对大学生的心理具有调卑作用第七章 体育锻炼与营养第八章 体育锻炼对大学生综合能力的影响第九章 体育锻炼效果的测定与评价第十章 竞技体育与运动观赏第十一章 体育锻炼与环境第十二章 基本运动能力与锻炼参考文献

<<体育理论知识教程>>

章节摘录

版权页：二、必须具备强健的体魄在现代社会中，人们的生活节奏越来越快；由于竞争的日趋激烈，人们所承受的工作压力和生活压力也越来越大。

这就要求人们必须体质良好、体能全面、有连续工作的能力和较快的恢复能力。

现代社会已进入了知识经济时代，人们越来越多地从繁重的体力劳动中解放出来而转入脑力劳动。

由于人的肢体活动的减少，现代社会中的人体质越来越差，肥胖症已成为困扰经济发达国家人们的顽症。

全球死于心血管系统疾病的人也急剧增加，而这些疾病在经常参加体育锻炼的人群中发病率却极低，可见，在不需要剧烈肢体活动的脑力劳动者占多数的现代社会，体育是保持人们强健体魄的最有效、最重要的手段。

经常进行体育锻炼，能刺激人体的心血管系统，使其更具活力；能调节人体内分泌系统，分泌有利于人体健康的微量激素；能改善人体神经系统的功能，使人们保持良好的精神状态，思维更加活跃；能使人们的肢体强健，耐受力大幅提高。

三、必须具备高超的智能随着信息时代的到来，现代社会对人的智能要求起了深刻的变化，除了应有扎实的基本知识和精深的专业知识外，还要求有学习能力、创新能力、观测能力、动手能力。

科学发展朝着分化和综合两个方向发展：一方面，专业越分越细；另一方面，协同攻关越来越普遍。

在知识爆炸的时代，不会学习，知识就难以更新，就会落伍。

而创新能力，是一种综合能力，必须要有坚实的基础以及敏锐的观察能力、好奇的探索能力。

没有对天体力学丰富的知识基础。

就算天天有苹果砸到牛顿头上，他也悟不出万有引力定律。

体育对人们智能发展的作用虽然不十分明显，但同样是不可忽视的。

在体育活动中，人们对各种体育活动技术的掌握本身就是一种学习能力的提高；另外，由于体育的特殊性，无论人们是出于什么目的，对体育技术、技能的掌握都能给人们带来极大的愉悦。

在体育活动中，特别是有对抗性的体育活动中，面对瞬息万变的状况，人们必须具备良好的观测能力——细致地观测出对手、环境以及自身的状况；必须具备良好的分析能力——对观测到的状况快速有效地进行合理分析；必须具备良好的决断能力——对分析的结果筛选出最有效、最能克敌制胜的方案。

这些能力不就是构成现代人高超智能的几个要件吗？

！

可见体育活动也在锻炼着现代人的智能。

四、必须具备良好的心理调节能力现代社会对人的心理素质提出了更高的要求，这是因为随着社会的快速发展，人与人的交往越来越需要加强协作。

农业经济时代日出而作，日落而息，可以鸡犬之声相闻，老死不相往来，而现代社会科技的发展已经把地球变得越来越小，人们越来越相互依存。

这就要求人们不仅要精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好，而且要有追求之志、好奇之心、求实之诚、专注之境，有百折不挠的精神，有经得起失败和挫折的心理承受力。

良好的心理调节能力主要体现在：健康的情绪、积极的意志品质、健全的人格、和谐的人际关系、适度的反应。

良好、稳定的情绪是心理健康的首要条件。

情绪健康的主要标志是情绪稳定而乐观，反应恰如其分，强度适中，积极的情绪多于消极的情绪，心胸开阔，开朗热情，富有朝气，对学习、生活充满信心。

积极的意志品质，主要表现为行动具有较高的自觉性、果断性、坚韧性和自制力。

心理健康的人在学习生活中有自觉的目的性，能有效地调节和控制自己的行为，能运用正确的方法解决学习、工作中的问题，在困难和挫折面前，能采取较合理的反应方式，主动克服困难。

<<体育理论知识教程>>

编辑推荐

《大学体育课程系列教材:体育理论知识教程》：全国高校化育教学指导委员会（公体组）审定通过。

<<体育理论知识教程>>

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>