第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787312028588

10位ISBN编号：7312028586

出版时间：2011-8

出版时间：中国科学技术大学出版社

作者：陈诚

页数：298

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

由陈诚主编的《体育与健康》分为上、下两篇，上篇主要是对体育概论、运动生理及学生体质健康等方面内容的论述；下篇主要是针对各种体育运动及相关竞赛规则的说明。
本书力求内容具有先进性、时代性、针对性和灵活性，达到全面提高大学生综合素质的目的。

《体育与健康》可作为高等院校体育课教材，也可作为体育爱好者的参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

书籍目录

前言
上篇
第一章 体育与健康基础
第一节 体育与健康概述
第二节 体育运动与身心健康
第三节 体育运动与营养、卫生保健
第四节 体育活动与社会适应
思考题
第二章 体育锻炼的科学基础
第一节 体育锻炼的生理学基础
第二节 体育锻炼的心理学基础
第三节 营养与健康
第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响
思考题
第三章 体育锻炼的原则和方法
第一节 体育锻炼的基本原则
第二节 体育锻炼的方法
第三节 发展身体素质的方法
第四节 发展心肺功能的有氧锻炼
思考题
第四章 体育锻炼与运动处方
第一节 科学地进行体育锻炼
第二节 运动中的生理反应和疾病
第三节 常见的运动性疾病及损伤的预防和处理
第四节 运动处方
思考题
第五章 大学生体质健康评价与测量方法
第一节 《学生体质健康标准》概述
第二节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法
第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法
思考题
下篇
第六章 田径运动
第一节 田径运动概述
第二节 径赛类
第三节 田赛类
思考题
第七章 球类运动
第一节 篮球
第二节 足球
第三节 排球
第四节 乒乓球
第五节 羽毛球
第六节 网球
思考题

第一图书网, tushu007.com

第八章 武术运动
第一节 武术运动基本概念
第二节 武术基本动作与套路演练
第三节 太极拳
思考题
第九章 体操运动
第一节 体操运动概述
第二节 体操动作的技巧动作
第三节 常见体操项目及其动作训练
思考题
第十章 娱乐休闲类运动
第一节 形体训练
第二节 健美操
第三节 体育舞蹈
第四节 瑜伽
第五节 跆拳道
思考题
第十一章 体育欣赏
第一节 体育中的美学
第二节 体育比赛欣赏
思考题
第十二章 常用体育运动项目竞赛规则
第一节 田径运动常识及主要竞赛规则
第二节 篮球运动的主要规则
第三节 足球运动主要规则
第四节 排球运动主要规则
第五节 乒乓球运动主要规则
第六节 羽毛球运动主要规则
第七节 网球运动主要规则
第八节 武术运动常识及主要竞赛规则
思考题
参考文献

章节摘录

版权页： 插图： （四）运动知觉形成的特点 运动知觉的形成比对一般事物的知觉的形成要复杂、困难，了解其形成的特点，十分有利于教学和训练，有利于学生对动作技术的掌握。
运动知觉的形成和发展是分阶段的：（1）可以直接感知的技术动作是直观的具体动作，始发信息是视觉信息，而不同于语言文字信息。
这一阶段学生的学习任务主要是观察教师的示范，尽可能看得准确、完整。
（2）运动知觉形成的第二阶段主要是通过学生的模仿和练习来实现的。
直接的尝试模仿练习，输入的信息主要是本体感觉中的运动知觉。
运动知觉不像视觉那样明确，不能一次性地感知，必须重复多次，才可逐渐明确起来。
这是技术动作学习的关键。
（3）随着时间的继续进行，运动知觉逐渐明确化，技术动作在时间、空间的关系中变得准确。
运动知觉从模糊状态逐渐变得明确化的过程，也是逐步掌握运动技术的过程。
在这一过程中，教师的讲解、示范和辅导帮助是使运动知觉清晰的重要条件，自身的反复练习是必要条件。
二、体育运动动机 体育运动动机是推动一个人参与体育活动的心理动因或内部动力，它能引起并维持人的体育活动，并将其导向一定的目标。
体育运动动机的产生和培养是个体的内在过程，它的作用如下：一是引起和发动个体活动；二是指引个体选择活动的方向；三是调节功能，即维持、加强或制止、减弱某一活动。
（一）体育运动动机的产生 引起动机产生的条件有两个：一是内在需要，二是外部诱因。
1.内在需要 对人们参与体育活动的内在需要的调查分析显示，这类需要主要包括生理需要、心理需要和社会需要三个方面。

编辑推荐

《体育与健康》可作为高等院校体育课教材，也可作为体育爱好者的参考书。

第一图书网, tushu007.com

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