

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787313045720

10位ISBN编号：7313045727

出版时间：2008-6

出版时间：上海交通大学出版社

作者：从群，赵毅华，邓家平 主编

页数：362

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>

<<大学体育>>

内容概要

《普通高等学校体育课程：大学体育（第2版）》共分两篇：体育理论篇和体育实践篇。体育理论篇系统地论述了体育的概念、本质、起源和发展，介绍了科学锻炼的原则和方法，阐述了体育与健康教育，体育竞赛组织与编排，运动与卫生，保健与养生，奥林匹克运动等内容。体育实践篇较详细地介绍了球类、中华武术、健美、游泳、舞蹈、定向运动、攀岩、龙舟、瑜伽、台球和跆拳道等运动的基本动作、组合练习、练习方法等内容。

《普通高等学校体育课程：大学体育（第2版）》可作为普通高等院校体育课教材，也可供相关专业的教师和其他人员自学参考。

<<大学体育>>

书籍目录

体育理论篇第一章 体育与人类的需要和发展第一节 人类生存需要与体育第二节 发展身体基本素质第三节 科学锻炼的原则和方法第二章 体育与健康教育第一节 体育锻炼与健康三要素第二节 现代人的健康危机第三节 健康的评价第三章 体育竞赛组织与编排第一节 运动竞赛的种类第二节 运动竞赛赛事第四章 运动与卫生第一节 体育锻炼与生活卫生第二节 体育锻炼与环境卫生第三节 体育锻炼与运动卫生第四节 运动中常见生理反应与处置第五节 运动损伤的预防及处理第六节 运动处方第五章 保健与养生第一节 养生学概术第二节 体育疗法第三节 保健与按摩第六章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动第三节 奥林匹克思想体系第四节 奥林匹克运动与科技第五节 中国奥林匹克运动体育实践篇第七章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 手球第五节 乒乓球第六节 羽毛球第七节 网球第八节 地掷球第九节 毽球第八章 中华武术第一节 太极拳第二节 太极剑第三节 木兰拳第四节 散打第五节 女子防身术第九章 健美第一节 健美运动第二节 健美操第三节 形体练习第十章 游泳第一节 熟悉水性第二节 蛙泳第三节 爬泳第四节 游泳须知第十一章 舞蹈第一节 国际标准舞——摩登舞第二节 国际标准舞——拉丁舞第十二章 定向运动第十三章 攀岩第十四章 龙舟第十五章 瑜伽第十六章 台球第十七章 跆拳道附录 《学生体质健康标准》查分表参考文献

章节摘录

体育理论篇第一章 体育与人类的需要和发展第一节 人类生存需要与体育一、体育的含义和本质历史唯物主义认为，任何概念都有它产生、发展和演变的历史。

同样，“体育”这个概念也是在历史发展过程中逐步演变而来的。

体育有广义和狭义两种不同的含义。

这一概念在不同的国家有着不同的含义。

美国和一些欧洲国家认为，体育指体育教育，主要是指教育领域。

学校教育领域中的体育与奥运会、世界杯的体育运动是有明显区别的，在我国称之为“狭义体育”。

我国对“体育”一词狭义的解释是指体育教学；广义的解释是指包括体育教学、竞技体育、身体锻炼和身体娱乐。

它是人类社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心发展规律，以身体练习为基本手段，为增强体质，提高运动技术水平，冶炼思想情操修养，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动：属于社会文化教育范畴，受一定社会的政治和经济的影响和制约，也为一定社会的政治和经济服务。

体育教学是指学习掌握锻炼身体的基本知识、技术技能，发展身体、增强体质，培养道德和意志品质的教学活动；竞技体育是指最大限度地发挥人的潜力而进行的有科学性和系统性的比赛和训练；身体锻炼和身体娱乐是指运用各种身体练习的方法，结合自然力，以强身健体、预防疾病、娱乐为目的的身体活动。

一个国家的强大和繁荣，很大程度上是要看人们的健康状况和运动技术水平，因此发展运动技术水平和提高人们的健康状况，是衡量一个国家是否强盛的必要条件。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育(第2版)》可作为普通高等院校体育课教材，也可供相关专业的教师和其他人员自学参考。

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>