

<<大学体育新编>>

图书基本信息

书名：<<大学体育新编>>

13位ISBN编号：9787313060648

10位ISBN编号：7313060645

出版时间：2009-12

出版时间：上海交通大学出版社

作者：蒋晓军，戎成，张兴生 主编

页数：375

字数：452000

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>

前言

体育课程是以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课；是学校课程体系的重要组成部分，是高校体育工作的中心环节。

本书以贯彻“健康第一”的指导思想，从体育知识、体育教学、体育技能及健康锻炼等方面入手，把握以身体练习为主要手段，以提高学生生理、心理和适应社会能力以及体育文化素养为最终的编写宗旨。

本书作为普通高校（含高职高专）公共体育课的教材，可供学生课内外阅读学习，也可作为体育教师的工作参考书。

本书由蒋晓军、王建民担任主编，夏小宝和张弘强主审。

全书由蒋晓军、王建民负责统稿定稿。

编写中参阅了大量的文献资料，在此谨向有关作者致以衷心的感谢！

由于编写者水平有限，加上高校体育教学正经历深化教学改革的过程中，书中尚有不足之处，恳请广大读者批评指正。

<<大学体育新编>>

内容概要

《大学体育新编》以“健康第一”为指导思想，从体育知识、体育教学、体育技能及健康锻炼等方面入手，分别讲述了体育理论基本知识、运动与卫生、田径运动、球类运动、体操与健美及游泳等。可作为普通高校公共体育课教材。

书籍目录

- 1 体育理论基本知识
 - 1.1 体育的概念
 - 1.2 体育的产生与发展
 - 1.3 体育的功能
 - 1.4 体育与健康
 - 1.5 体育锻炼的原则与方法
- 2 运动与卫生
 - 2.1 体育锻炼与生活卫生
 - 2.2 体育锻炼与环境卫生
 - 2.3 体育锻炼与运动卫生
 - 2.4 体育锻炼与心理卫生
- 3 运动伤病及处理
 - 3.1 运动损伤的预防与处理
 - 3.2 运动中常见生理反应与处置
 - 3.3 损伤后恢复锻炼的原则
 - 3.4 运动处方
- 4 保健养生
 - 4.1 运动与营养
 - 4.2 体育疗法简介
 - 4.3 保健与按摩
- 5 体质健康的测试与评价
 - 5.1 体适能的测定与评价
 - 5.2 心理健康的测定与评价
 - 5.3 社会适应的测定与评价
- 6 田径运动
 - 6.1 竞走
 - 6.2 短跑与中长跑
 - 6.3 接力跑与跨栏跑
 - 6.4 跳高与撑杆跳高
 - 6.5 跳远与立定跳远
 - 6.6 标枪、铁饼和铅球
 - 6.7 运动规则与赛事
- 7 球类运动
 - 7.1 篮球
 - 7.2 足球
 - 7.3 排球
 - 7.4 网球
 - 7.5 乒乓球
 - 7.6 羽毛球
 - 7.7 其他球类
- 8 体操与健美
 - 8.1 形体练习
 - 8.2 健美运动与健美操
 - 8.3 体育舞蹈
- 9 游泳

<<大学体育新编>>

9.1 游泳运动概述

9.2 熟悉水性

9.3 蛙泳

9.4 自由泳

9.5 游泳注意事项

10 其他运动

10.1 武术

10.2 轮滑

10.3 登山和攀岩

10.4 台球

10.5 跆拳道

10.6 瑜伽

10.7 定向运动

附录《学生体质健康标准》查分表

参考文献

章节摘录

插图：1.1 体育的概念1.1.1 体育的定义什么是体育？

“体育”这一概念在不同的时期和不同的国家有着不同的含义。

古代与现代，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。

体育有广义和狭义之分。

广义的体育亦称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育是指一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的教育过程。

它是教育的组成部分，是培养全面发展人的一个重要方面。

1.1.2 广义体育的分类广义体育可以分为以下几类：（1）体育教学。

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。

（2）竞技运动。

它是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行科学的、系统的训练和竞赛。

（3）身体锻炼。

它是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。

这种活动一般是自愿参加的，其组织形式有集体的，也有个人锻炼的，讲究自我教育和锻炼的效果。有时也采用竞赛的方式，但不单纯追求竞赛的成绩。

（4）身体娱乐。

它是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、表现创造性、培养审美能力而进行的身体活动。

它有助于增强身体的、情绪的、精神的和健康的，给紧张的生活和情绪提供“缓解剂”。

<<大学体育新编>>

编辑推荐

《大学体育新编》是由上海交通大学出版社出版的。

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>