

<<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：9787508388625

10位ISBN编号：7508388623

出版时间：2009-6

出版时间：中国电力出版社

作者：蔡丽 编

页数：264

字数：414000

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>>

前言

体育与健康教育是职业教育的重要组成部分，也是学生养成终身体育习惯的重要阶段，更是体育事业的战略重点。

中共中央和国务院《关于现代教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”国家教育部领导多次在全国性的体育与健康教育工作会议上强调，要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生身心健康水平上来。

随着我国社会主义现代化建设事业的不断发展，社会对我国职业学院学生的素质提出了更全面的要求。

广大青年学生对身体的健康、健美和娱乐等方面的要求日渐强烈。

众所周知，广泛地开展科学的群众性的健身运动，对增强人们体质，改变传统的生活方式，提高学习和生活质量，丰富文化生活，促进社会稳定和和谐地发展有着极重要的作用。

健康的身体，聪慧的头脑是学生出色地完成大学阶段紧张的学习任务的保证，更是走上工作岗位后能够胜任繁重的现代化建设工作的必要条件，体育与健康课的重要作用正在于此。

体育与健康课程是学校进行体育教学的基本方式，是学校体育工作的基础，体育与健康教学效果如何，直接关系到学校体育工作的成败得失。

作为学校教育重要组成部分的体育教育，除必须有结合专业特点的体育实施纲要之外，还应该有为实施教学纲要而设的教科书，这不仅是培养合格人才的需要，也是提高学校体育教育与教学质量的需要。

《大学生体育与健康》正是顺应这一要求，在教学大纲的指导下，充分考虑到当代大学生的身心发育特点和知识结构状况，并紧密地结合职业学校教学特点编纂而成的。

本书在内容上重视基础理论和基本实践的结合，传统体育与现代体育的衔接，竞技体育与健身体育的置换，体现了体育的科学性和实用性。

本书图文并茂、图例清楚直观，适合体育与健康教学，也便于学生自学，对当前职业学院的体育与健康课程改革有着积极作用。

在本书的编写过程中征求了学校教务处、教科所及各学系领导和老师的意见，并得到了校长李剑童、教务主任徐兴习、马艾云、郭绍磊、燕居怀等领导的大力支持，在此向各位表示衷心的感谢。

该书的编者是承担繁重教学任务并兼任群体辅导或体育运动队训练工作的体育教师，他们在完成本职工作的前提下，利用业余时间查找资料、学习文件、研讨本书结构、斟酌内容取舍，完成了本书的编写，对他们这种勤奋工作的敬业精神我们深感欣慰，并表示诚挚的敬意。

同时，我们参阅了近年来国内外出版的多种书籍和材料，在此向这些书籍的作者表示诚挚的谢意。

<<大学生体育与健康>>

内容概要

本书为高职高专公共基础课。

全书共分两篇十章。

其中上篇为体育健康知识，主要包括体育与健康概述、体育锻炼对人体健康的影响、体育锻炼的医务监督与卫生保健常识、运动竞赛；下篇为体育运动实践，主要包括田径、球类运动、健身健美操与形体运动、武术、跆拳道、休闲体育。

本书主要作为高职高专院校的“体育与健康”课程教材，也可作为体育健身的培训教材，还可作为体育健身爱好者的参考用书。

<<大学生体育与健康>>

书籍目录

前言上篇 体育健康知识 第一章 体育与健康概述 第一节 体育概论 第二节 健康概论 第三节 高等学校体育 第四节 体育在大学生学习生活中的意义 第二章 体育锻炼对人体健康的影响 第一节 体育与健康的科学理论 第二节 体育锻炼的健康益处 第三节 大学生体质健康标准 第四节 体育锻炼的基本原理与原则 第五节 体育锻炼前、后应了解的事宜 第三章 体育锻炼的医务监督与卫生保健常识 第一节 体育与健康实施的原则与方法 第二节 体育锻炼的医务监督 第三节 体育运动保健常识 第四节 运动损伤的预防与康复 第五节 运动处方 第四章 运动竞赛 第一节 校园运动竞赛的意义和形式 第二节 校园运动竞赛的组织工作 第三节 校园运动竞赛常用赛制 第四节 奥林匹克运动下篇 体育运动实践 第五章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动技术原理 第三节 田径运动锻炼 第六章 球类运动 第一节 篮球 第二节 排球 第三节 足球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球运动 第七章 健身健美操与形体运动 第一节 健身健美操 第二节 形体运动 第三节 体育舞蹈 第八章 武术 第一节 武术的概述 第二节 武术基本动作和基本功 第三节 初级长拳 第四节 太极拳 第九章 跆拳道 第一节 跆拳道概述 第二节 跆拳道的礼节和基本动作 第三节 跆拳道规则简介 第十章 休闲体育 第一节 体育游戏 第二节 跳绳 第三节 软式排球 第四节 郊游野营参考文献

<<大学生体育与健康>>

章节摘录

插图：第一章 体育与健康概述体育事业是我国社会主义现代化建设的重要组成部分，它直接关系到人民体质的增强、民族的兴旺发达及子孙后代的幸福。

同时，它又是人类丰富多彩实践活动的形式之一，属于社会文化教育系统中的—一个重要子系统，在人类的现实生活中，体育越来越显示出重要的地位和作用。

《阿拉木图宣言》中强调：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内—项最重要的社会性指标。

”它要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的正确观念。

健康是生命的追求，幸福的象征。

人人需要健康，向往长寿，因为健康有利于提高生活质量。

人的健康受到多种因素的影响，但体育锻炼对健康的影响最大。

法国思想家伏尔泰有句名言：“生命在于运动。

”俄国著名诗人马雅可夫斯基曾留下著名诗句：“世界上没有任何—件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。

”美国哲学家爱默生认为：“健康是人生的第一财富”。

我国也有许多有关的谚语：“强身之道，锻炼为妙”、“活动活动，要活就动”等。

第一节 体育概论—、体育的概念“体育”（physical education）—词是19世纪60年代由西方传入我国，按其译意是指与维持和发展身体的各种活动有关联的—种教育过程。

近几十年来，随着社会的进步和体育实践的不断发展，出现了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别、又互为联系的内容，并逐渐形成与教育和文化相并列的新体系。

原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。

因此，根据我国体育发展的特点和规律，可以为“体育”下这样的定义：体育是—特殊的社会现象，它是以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动，其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容，既受—定的社会政治、经济的影响和制约，也为—定的社会政治、经济服务。

然而，体育的概念并非—成不变。

随着社会的不断发展，人们对体育的认识还会—步深化。

<<大学生体育与健康>>

编辑推荐

《大学生体育与健康》由中国电力出版社出版的。

<<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>