

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787508390277

10位ISBN编号：750839027X

出版时间：2009-8

出版时间：梁平、王林 中国电力出版社 (2009-08出版)

作者：梁平，王林 著

页数：259

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出“学校教育要树立健康第一的思想，切实加强学校体育工作”。

这既是整个教育工作的指导思想，更是大学体育课程的指导思想。

体育课程必须突出以学生为主体，锐意改革，破除单纯追求运动技术的学科体系，突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想，使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践，有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能，有利于为学生探究式学习创造条件，培养学生的创新精神和实践能力，有利于促进学生综合素质的提高，为促进学生身心健康成长和终身体育奠定基础。

本书的编写以国家颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准》实施办法为指导思想。

教材内容编选了适量的有关体育与健康的生物学科与社会学科领域的理论知识，吸纳了部分受学生喜欢的体育文化等运动项目，突出了锻炼身体的实效性和学习锻炼方法，以充分发挥体育课程的教育、教学功能与作用。

本书内容分为体育理论和体育实践两部分，为适应新的教学要求，特别增加了体育文化一章。

理论根据健身性与知识性相结合的思想，强调在运动实践中学习，把学到的知识用于指导科学地进行体育锻炼的实践。

实践主要包括田径、游泳、球类、武术、健美操等运动项目内容，重点向学生介绍运动项目的基本技术，使学生掌握正确的运动技能和锻炼方法，更好地指导体育锻炼实践，为终身体育奠定基础。

本书图文并茂，简明扼要，是一本集理论与实践于一体的大学体育教科书，对于搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

本书执笔情况如下：第一章由河南教育学院禹燕飞编写，第二章由河南科技学院李牧编写，第三章和第四章由中原工学院张磊编写，第五章由郑州电力高等专科学校梁平编写，第六章由郑州电力高等专科学校王林编写，第七章～第九章由郑州电力高等专科学校葛辉编写，第十章由郑州电力高等专科学校王良转编写。

全书由梁平、王林统稿，由河南大学时金钟主审。

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

《大学体育与健康教程》全书共十章，主要内容包括体育概述、体育与健康、体育卫生与保健、田径运动、球类运动、健美运动与健美操、游泳运动、武术运动、大众体育运动和体育文化等。

《大学体育与健康教程》集理论与实践于一体，对搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

《大学体育与健康教程》可作为高等职业技术学院、高等专科学校、成人高校、本科院校举办的二级职业技术学院、民办高校公共基础课程体育理论课的教材，也可供体育爱好者使用。

## <<大学体育与健康教程>>

### 书籍目录

前言第一章 体育概述第一节 体育的概念第二节 体育的特点和任务第三节 体育竞赛的组织与方法第四节 高等专科学校体育的目的和任务第二章 体育与健康第一节 健康概念第二节 体育锻炼与心理健康第三节 体育锻炼的原则和方法第四节 健康文明生活与体育第三章 体育卫生与保健第一节 体育锻炼的保健常识第二节 体育锻炼的心理卫生与生理卫生第三节 运动损伤的防治第四节 女子体育卫生常识第四章 田径运动第一节 概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 场地与规则第五章 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 羽毛球第六节 网球第六章 健美运动与健美操第一节 健美概述第二节 形体健美第三节 健美操第四节 体育舞蹈第七章 游泳运动第一节 熟悉水性第二节 蛙泳第三节 自由泳第四节 仰泳第五节 蝶泳第六节 实用水上游泳第七节 游泳安全卫生知识与救护第八章 武术运动第一节 基本功第二节 太极拳第九章 大众体育运动第一节 保龄球第二节 轮滑第三节 台球第四节 棋类第十章 体育文化第一节 体育——人类文化的瑰宝第二节 校园体育文化第三节 奥林匹克运动——人类和平与进步的象征附录A 学生体质健康标准（试行方案）附录B 《学生体质健康标准（试行方案）》实施办法附录C 大学男生身高标准体重附录D 大学女生身高标准体重参考文献

## <<大学体育与健康教程>>

### 章节摘录

插图：第一章 体育概述第一节 体育的概念研究体育概念是体育科学发展的需要。

如果概念不明确，就容易把一些相邻界的事物或现象混淆，而无法掌握科学的实质，无法运用科学的规律来指导实践。

什么是体育？

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。

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) 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。

(2) 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。

(3) 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、精神的和社会的健康，给紧张的生活和情绪提供“缓解剂”。

现代身体娱乐形式多样，内容丰富多彩。

在身体娱乐活动中经常采用表演、比赛的手段，是活跃社会文化生活的一个重要内容。

身体锻炼和身体娱乐是现代人生活方式中不可缺少的内容，又称群众体育。

广义体育的三个组成部分——竞技运动、狭义的体育（学校体育）、身体锻炼和身体娱乐，三者之间既有区别，又有联系，共同构成了广义体育的整体。

这三者之间互相交叉、相互渗透，有许多共同点。

身体教育（学校体育）、身体娱乐是竞技体育的基础，基础越好，竞技水平越高。

这三者属于不同的范畴，既有共同性，也有特性；既有区别，又有联系。

它们互相影响、互相依存、互相促进，构成了现代体育的整体。

体育与社会文化教育有密切联系，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。

## <<大学体育与健康教程>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康教程》内容分为体育理论和体育实践两部分，为适应新的教学要求，特别增加了体育文化一章。

理论根据健身性与知识性相结合的思想，强调在运动实践中学习，把学到的知识用于指导科学地进行体育锻炼的实践。

实践主要包括田径、游泳、球类、武术、健美操等运动项目内容，重点向学生介绍运动项目的基本技术，使学生掌握正确的运动技能和锻炼方法，更好地指导体育锻炼实践，为终身体育奠定基础。

《大学体育与健康教程》图文并茂，简明扼要，是一本集理论与实践于一体的大学体育教科书，对于搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

<<大学体育与健康教程>>

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>