

<<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：9787560836027

10位ISBN编号：756083602X

出版时间：2007-8

出版时间：同济大学

作者：王瑛

页数：317

字数：512000

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>

## &lt;&lt;大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 前言

大学生是我国21世纪现代化建设的主力军,担负着实现伟大民族复兴的历史重任。

中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作。

高校是培养人才的摇篮,培养体魄强健,具有竞争意识、开拓进取精神的全面发展的高素质人才,是高等教育改革与发

展的方向。

作为高等教育组成部分的高校体育,必须与高等教育的发展相适应,才能适应时代的要求,为我国新世纪培养德、智、体、美全面发展的高素质人才作出更大的贡献。

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。

本书贯彻“健康第一”的指导思想,在更新观念的前提下,注意体育与健康的有机结合,使学生在加强身体锻炼的同时,学习一些体育保健知识和健康教育知识,使体育教学内容既有身体锻炼的手段,又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法,为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导,同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。

全书共三篇,理论知识篇主要介绍体育的本质、功能,大学体育的目的与任务,实施《国家学生体质健康标准》的意义,大学生体质基础、健康基础、体能基础,营养与健康,体育生理与卫生保健,锻炼效果的评价等相关知识,注入了有关健康的新观念、新内容,具有鲜明的时代特征;运动技能篇主要介绍田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、健美操、拉拉队、游泳、体育舞蹈等运动项目,内容简练、实用;休闲余暇篇主要介绍民间传统体育项目,国内外时尚体育项目,体育竞赛的组织与欣赏以及奥林匹克文化和奥运会项目竞赛方法,内容丰富多彩,使学生眼界开阔。

编写符合时代精神的高校体育教材,是使高校体育教学朝着科学化、规范化和系统化方向发展,不断提高体育教学质量和教学水平的重要环节。

为了紧扣教育部最新颁布的教学指导纲要、进一步提高大学生体育素养、增强体质、增进健康,我们在2003年版本的基础上,又聘请了一批专家、教授进行了第2次修订,特别在教材整体结构、内容选编等方面进行了重组和整合,概括起来,呈以下特点:(1)体系新颖。

该书摒弃了此类教材以“竞技体育为主”的指导思想,树立“健康第一”的观念,围绕体育锻炼与增进健康的关系进行讲述,使学生在学习过程中,能充分认识到体育锻炼的益处,领悟终身体育锻炼的重要性与必要性。

### (2) 内容精练。

该书在强调“健康第一”的同时,突出了体育的文化内涵,使人文体育充分彰显,使大学生了解奥林匹克运动与文化的渊源关系,提高他们应有的审美情趣和综合素质。

该书舍去了陈旧、繁冗的内容,积极吸收了国内外最新的研究成果,如运动对“非典”的预防等,做到精练、实用、具有时代气息。

### (3) 科学性强。

该书以大量翔实的科学事实和科研成果为依据,叙述严谨、科学,力避议题的争论和空洞的说教,做到言之有理、论之有据。

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求，结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。

全书分理论知识、运动技能和休闲余暇三篇17章内容，全面而系统地讲解大学体育与健康知识。

本书贯彻“健康第一”的指导思想，在更新观念的前提下，注意体育与健康的有机结合，使学生在加强身体锻炼的同时，学习一些体育保健知识和健康教育知识，使体育教学内容既有身体锻炼的手段，又有健康锻炼的基础理论和健康生活的科学方法，为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导，同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。

本书体系新颖、内容精练、科学性强、实用性强，适合用作普通高等院校本专科各专业公共体育课程的教材，也可供相关专业人员和广大体育爱好者学习参考。

## &lt;&lt;大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言理论知识篇 第一章 大学体育 第一节 体育概述 第二节 大学体育概述 第三节 国家学生体质健康标准 第二章 大学生体质与健康 第一节 大学生体质基础 第二节 大学生健康基础 第三节 大学生体能基础 第三章 运动与健康教育 第一节 运动对心理健康的影响 第二节 运动对常见疾病的防治 第三节 运动对非典型肺炎及禽流感的预防 第四章 营养与身体健康 第一节 营养与人体的新陈代谢 第二节 人体需要的几种营养素 第三节 营养与健康的关系 第五章 体育与卫生保健 第一节 体育卫生的基本常识 第二节 体育锻炼的医务监督 第三节 运动损伤的预防 第六章 体育锻炼与自我评价 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的内容 第三节 体育锻炼的方法 第四节 运动处方及个人锻炼计划 第五节 体育锻炼效果的评价运动技能篇 第七章 篮球 第一节 概述 第二节 基本技术与战术 第三节 主要规则 第八章 排球 第一节 概述 第二节 基本技术与战术 第三节 主要规则 第四节 沙滩排球及软式排球 第九章 足球 第一节 概述 第二节 基本技术与战术 第三节 主要规则 第十章 武术 第一节 概述 第二节 基本功 第三节 初级长拳第三路 第四节 太极拳 第五节 初级剑术 第六节 主要规则 第十一章 健美操、啦啦队 第一节 健美操 第二节 啦啦队运动 第十二章 游泳 第一节 概述 第二节 基本技术 第三节 主要规则 第十三章 田径 第一节 概述 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五节 主要规则 第十四章 乒乓球、羽毛球、网球 第一节 乒乓球 第二节 羽毛球 第三节 网球 第十五章 体育舞蹈 第一节 概述 第二节 体育舞蹈的基本知识 第三节 主要舞蹈介绍休闲余暇篇 第十六章 传统和时尚体育项目 第一节 传统体育项目 第二节 时尚体育项目 第十七章 体育竞赛的组织与欣赏附录A 国际、国内重要运动会简介参考文献

## 章节摘录

插图：第十章 武术第一节 概述一、简况中华武术，源远流长。

它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。

在原始社会，工具简陋，生产力低下，庞大而凶猛的野兽对人的生存是一个主要威胁。

人们为了生存不得到处流动，从事采集和狩猎活动。

狩猎，是原始人类为了维持生存必需的活动。

严酷的生活条件，迫使人类不断地改善自己的体力和智力，并在集体劳动过程中发展徒手或简单武器的攻防格斗技能，如拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等。

这就是拳术的萌芽，可见，武术起源于生产劳动。

春秋战国以前出现的学校，把射箭、驾车、习舞干戈列为教育内容之一。

春秋战国以后，列国争雄图霸，很重视技击术在战争中的运用，招募全国武艺超众者来训练军队。

秦汉时期盛行角抵、手搏、击剑等。

唐朝开始实行武举制，对开展竞技武术有很大的促进作用。

宋元时期，以民间结社的武术组织为主体的民间练武活动蓬勃发展，明清是武术大发展时期，各种流派林立，拳种纷呈。

民国时期，民间出现了许多拳社、武士会、体育会等武术组织。

如1910年上海成立了“精武会”，1918年成立了“中华武士会”。

1928年南京成立了中央国术馆。

1936年中国武术队赴柏林奥运会参加表演，受到热烈欢迎。

中华人民共和国成立后，武术成为社会主义体育事业的一个组成部分，中国共产党和人民政府非常重视和关怀中华民族传统体育，使武术得到了蓬勃发展。

武术是我国各级学校体育教学的内容之一。

一方面通过武术课的教学，使学生掌握武术基本知识，基本技能；另一方面通过课外活动和组织武术代表队进行专门训练，以满足学生学习武术的兴趣。

一些大中专院校还成立了院校武术协会和各种武术研究会，利用业余时间从事武术科学研究。

为了能使中华武术走出国门，迈进奥运会，国家体委做了很多工作。

早在1957年，国家体委就将武术列为体育竞赛项目。

1984年经国务院批准设立武术硕士学位，1991年在北京举行了第一届世界武术锦标赛。

1993年国家体委决定，今后我国非奥运项目只保留一个——中华武术。

二、武术的价值武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特。

它具有强身健体、防身自卫、锻炼意志、陶冶情操、竞技比赛、娱乐观赏、交流技艺、增进友谊的功能，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

《大学体育与健康教程》是王瑛编写的，由同济大学出版社出版。

<<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>