

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561528471

10位ISBN编号：7561528477

出版时间：2007-8

出版时间：厦门大学出版社

作者：林章意 编

页数：368

字数：600000

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>>

内容概要

本书是大学公共体育课教材。

全书分两部分，上篇为理论部分，阐述大学体育的基本理论，体育运动对大学生的心理、生理机能、身体素质的作用，大学体育的锻炼原则等；下篇为实践部分，介绍了十种运动项目的具体锻炼方法等。

体育课作为学生必修课程，是学校体育的基本组织形式，是实现学校体育目的、任务的主要途径之一。

搞好体育课程的教学，对提高学生的体质健康有着重要的作用。

相当一段时期里，学校体育教学普遍存在着重实践轻理论，重竞技轻健身养生的倾向，本书试图从锻炼身体着手，通过理论知识的传授，使学生掌握体育基本知识、技术和技能，学会锻炼身体的科学方法，养成经常锻炼身体的习惯，为终身体育奠定良好的基础。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

上篇 第一章 体育与体质健康概述 第一节 体育概念 第二节 体育文化 第三节 体质与健康的概念 第四节 《体质健康标准》 第二章 体育锻炼对人体机能的影响 第一节 体育锻炼对神经系统机能的影响 第二节 体育锻炼对心血管系统机能的影响 第三节 体育锻炼对呼吸系统机能的影响 第四节 体育锻炼对运动系统的影响 第三章 体育锻炼与心理健康 第一节 一般心理现象 第二节 体育活动对人心理发展的影响 第四章 体育锻炼与社会适应能力 第一节 现代社会需要全面发展的人才 第二节 社会适应能力是人才的重要素质 第三节 体育锻炼对竞争意识和合作精神的培养 第四节 体育锻炼与现代生活方式 第五章 体育锻炼中的生理卫生知识 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的方法 第三节 体育锻炼的运动处方 第四节 体育锻炼的生理卫生 第五节 运动中常见的生理反应及处理 第六节 运动损伤的预防及处置 第六章 传统养生 第一节 传统养生学的产生和发展 第二节 传统养生理论 第三节 传统养生原则和方法 第四节 传统养生疗法 第七章 运动竞赛 第一节 运动竞赛概述 第二节 运动竞赛的组织方法 第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法 第四节 国际体育组织简介 第五节 体育欣赏下篇 第八章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动的特点和对人体的作用 第三节 田径运动的技术及其训练 第四节 田径比赛规则简介 第九章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球运动的特点和对人体的作用 第三节 篮球运动技战术及其训练 第四节 篮球竞赛规则简介 第五节 篮球游戏 第十章 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 排球运动的特点和对人体的作用 第三节 排球运动技战术及其训练 第四节 排球运动竞赛规则简介 第五节 其他形式排球运动比赛方式简介 第十一章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 足球运动的特点和对人体的作用 第三节 足球运动技战术及其训练 第四节 基本战术 第五节 足球运动竞赛规则简介 第十二章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球运动技术 第三节 乒乓球竞赛规则简介 第十三章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球运动的特点和对人体的作用 第三节 羽毛球运动的技战术及其训练 第四节 羽毛球竞赛规则简介 第十四章 游泳运动 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳运动的特点和对人体的作用 第三节 游泳运动技术及其训练 第四节 游泳运动竞赛规则简介 第五节 游泳时的注意事项 第六节 游泳救护 第十五章 体操运动 第十六章 健身操、健美操运动 第十七章 自卫防身 第十八章 跆拳道运动 第十九章 体育舞蹈

<<大学体育与健康>>

章节摘录

第一章 体育与体质健康概述第一节 体育概念在我国古代并无“体育”这字眼，只有“养生”、“导引”、“武术”等词。

“体育”一词是近百年来才从国外传入我国的，体育史界一般认为最早的留学生从日本传入的。

当时还有从德国传入的“体操”一词。

当它传入我国时，指的就是身体的教育，是作为学校的一门课程，作为教育的一部分出现的，俗称“狭义体育”。

在当时，我国还很少有竞技运动和其他群众性的体育运动，以其狭义的含义来使用这一术语，还没有太大的矛盾，与国际上的理解也相一致。

新中国成立后，都用“体育”和“体育运动”这些词作为体育的总概念或第一位概念随着我国体育事业的发展，尤其是竞技运动的大发展，同时，随着人们生活水平的提高，为了健康和娱乐的身体锻炼和身体娱乐活动也越来越多地开展起来，在这种情况下，狭义体育的外延已经扩大，它的社会职能和功能大大超出了它的原来范畴，体育名词日见丰富，在此仅就目前比较普遍且较有群众基础观点，对体育名词作一介绍。

一、体育名词1.养生：中华民族特有的文化瑰宝，是我国祖先在漫长的社会活动实践中逐步认识、积累、创造和丰富起来的旨在提高人们身心健康水平，提高生命质量，使生活过得更加美好、充实而有意义的炼身法。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

《大学体育与健康》由厦门大学出版社出版。

<<大学体育与健康>>

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>