第一图书网, tushu007.com

<<大学体育教育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教育理论教程>>

13位ISBN编号：9787810587518

10位ISBN编号：781058751X

出版时间：2004-9

出版时间：上海大学出版社

作者：顾红

页数：254

字数：381000

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

《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，有利于提高学生的学科能力，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。
本教材的编写以国家教育部颁布的《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，提高认识，不断更新观念。
结合高等学校体育教学的要求与上海大学办学特色及体育教学的特点，汲取现行体育教材的精华，力使本教材能适应现代高校体育教学发展现状又能体现上海大学体育教学特色。
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，促进学生身体健康、心理健康和良好的社会适应能力的发展，以便更好地完成本科体育教学目标。
教材内容分为体育理论教程和体育实践教程两部分，基本上涵盖了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域的基本内容，理论教程以案例引入为特色，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。
而且注意内容的思想性、基础性、科学性和实用性，克服繁、难、多、旧的问题。
第一章主要对体育与健康在概念和功能价值上进行理论概述。
第二章主要介绍体育与健康的生物学科的理论基础，以大学生的知识结构为基础，着重说明锻炼促进健康的原理及运动损伤的预防与治疗，反映了课程标准中身体健康领域的内容和要求。
第三章主要从心理学角度介绍体育锻炼对健康心理的作用，使学生在体育锻炼中培养自尊、自信和顽强的意志品质，帮助学生学会制定合理的体育学习目标，反映了课程标准中心理健康领域的基本内容和要求。

内容概要

本书主要介绍了体育与健康的生物学科的理论基础，着重说明体育锻炼促进人体健康的原理，反映课程标准中身体健康领域的内容和要求；从心理学角度介绍体育锻炼对健康心理的作用，反映课程标准中心理健康领域的基本内容和要求；介绍体育在现代社会的政治、经济和文化中的作用，使学生从社会科学角度重新审视体育与健康的重要性，将体育锻炼作为提高生活质量的选择，反映了课程标准中社会适应领域的基本内容和要求；介绍基本运动能力和体能的锻炼原则和方法，以及身体形态、机能和心理健康的测量评价，使学生知道如何发展自己的体能，学会正确评价自己的健康状况，合理安排运动负荷与休息，学会运动负荷的自我监测；介绍奥林匹克运动与传统养生学知识，以拓展学生的体育文化知识，了解传统体育养生的理论和实践手段。

书籍目录

第一章　体育和健康概论 第一节　体育概述 第二节　健康概述 第三节　现代社会与体育和健康 第四节　现代学校体育与健康理念第二章　体育和健康的生物学原理 第一节　运动生物化学 第二节　运动生理学 第三节　运动营养学 第四节　运动医学第三章　体育锻炼与心理健康 第一节　体育与心理健康 第二节　大学生心理特点与体育锻炼 第三节　学校体育教学对心理健康发展的作用与影响 第四节　体育锻炼对大学生综合能力的影响第四章　体育与人文社会科学 第一节　体育与政治 第二节　体育与经济 第三节　体育与社会 第四节　体育与文化第五章　体能锻炼　第一节　体能的概念和类别　第二节　体能锻炼的原则　第三节　体能锻炼的方法　第四节　运动处方的制定第六章　身体状况的测定和评价 第一节　体质健康的测定与评价 第二节　体能的测定与评价 第三节　心理健康的测定与评价 第四节　体育锻炼效果的测定和评价第七章　奥林匹克运动 第一节　古代奥林匹克运动 第二节　现代奥林匹克运动 第三节　奥林匹克运动的人文思想和科技发展 第四节　中国的奥林匹克运动第八章　传统养生学 第一节　传统养生学概述 第二节　传统养生学的基本原理 第三节　传统养生学的基本方法 第四节　常见病患者的养生主要参考文献

章节摘录

第一章体育和健康概论第一节 体育概述体育的概念是人们对体育本质认识的高度概括，其内涵揭示体育的本质属性，其外延则是对其概念范围的指定。
正确理解体育的概念，无疑将有助于从根本上和宏观上把握体育的本质特征、目的、任务乃至基本途径和方法手段，便于灵活机动地开展体育实践。
体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，生产劳动是体育产生的基本源泉。
原始的人类是在劳动中逐渐脱离动物界的。
正是由于劳动，特别是作为劳动器官的手，作为思维器官的大脑，作为人类交际工具的语言，都是在劳动过程中产生和发展起来的。
人类社会大约有一百多万年的历史，经历了漫长的原始社会阶段。
在原始社会严酷的劳动、生活条件下，人们不断地改进了自己的智力和体力，发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游泳以及其他各种技能。
随着生产工具的改造、劳动技能的提高和适应整个社会生活的需要，年长者向年轻一代在劳动生产过程中和日常生活中传授各种技能，从而产生了人类最初的教育，其中也包括体育的因素。
这种体育仅仅处于萌芽状态，但必须看到这种萌芽状态的体育是以后体育运动发展、演变的渊源。
我们在探讨体育的起源时，除了充分注意到生产劳动对体育起源起决定因素外，还要看到体育起源的其他因素。
例如，在原始社会人们经常从事一些宗教和祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈艺术活动；由于部落之间的冲突而发生的格斗，出现了各种格斗动作；在休闲时为了精神愉快，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行一些保健活动。
以上种种都与体育的起源有直接关系，特别是这些活动对体育的发展起了更重要的作用，甚至远远超过生产劳动。
因而体育的产生不是一源，而是多源。
生产劳动是体育产生的主要源泉，但不是惟一的源泉。

第一图书网, tushu007.com

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