

<<体育理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<体育理论与实践>>

13位ISBN编号：9787810930963

10位ISBN编号：7810930966

出版时间：2004-7

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：季汝元 编

页数：307

字数：488000

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>

<<体育理论与实践>>

前言

为了贯彻党的教育方针，促进学生身心的全面发展，使其成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人，根据教育部《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神，结合多位长期在体育教学一线的骨干教师教学改革的实践经验，我们编写了这本《体育理论与实践》。

本书以终身体育为目标，既有理论指导，又有实践课的具体要求。

在教材内容的选编上力求反映当前与将来、社会与个人发展的实际需要，体现鲜明的时代特色。理论部分介绍了学校与体育、健康与体能、体育与营养、锻炼与健身、体育锻炼与疾病防治等内容，给出了健康膳食的指导方案；实践部分介绍了与学生密切相关的运动项目的基本技术与练习方法，实用性很强，如田径，不仅介绍了短跑、中长跑、4×100米接力跑等项目的基本技术与练习方法，而且给出了各项目具体的准备期周训练计划范例和实践指导。

在休闲体育一节中，介绍了一些时尚运动项目，如韵律体操和舞蹈、攀岩、轮滑、体育游戏、台球等，这些内容的引进将开拓学生的视野，帮助他们与终身体育的目标顺利接轨。

重视学生的主体地位是本书的突出特点。

本书简化了竞技技术的描述，代之以通俗易懂的文字和较宽泛的要求，注重趣味性和科学性，增加了健康教育、个性教育内容比重，向娱乐、休闲体育，养生、保健体育，生活体育方向倾斜，使课程改革大趋势与社会需要及学生发展需要结合在一起。

参加本书编写的学校有：合肥工业大学，安徽艺术职业学院，铜陵职业技术学院，淮南联合大学，安徽中医药高等专科学校，安徽能源技术学校，滁州职业技术学院，安庆商业学校，阜阳职业技术学院，安徽交通职业技术学院，安徽广播影视职业技术学院，安徽医学高等专科学校，六安职业技术学院等。

本书的编写工作得到了合肥工业大学出版社的大力支持，在此一并致谢！

由于时间仓促，水平有限。

不足之处在所难免，恳请广大师生批评指正。

<<体育理论与实践>>

内容概要

本书分理论篇和实践篇两大部分。
理论篇共分五章，包括：学校与体育，健康与体能，体育与营养，锻炼与健身，体育锻炼与疾病防治。
实践篇共分十二章，包括：田径，篮球，排球，足球，手球，乒乓球，网球，羽毛球，健美操，健美，休闲体育。
每章都有重点提示和思考题，便于学生掌握该章重点。

本书增加了休闲体育、娱乐体育的内容，注重适用性，既是普通高校、高职高专、大专院校体育课教材，也可作为广大体育爱好者的读物。

<<体育理论与实践>>

书籍目录

上篇 理论篇

第一章 学校与体育

第一节 体育概述

第二节 体育的功能

第三节 学校体育教育的历史

第四节 高校体育的目标与任务

第二章 健康与体能

第一节 健康的定义

第二节 体能的类别

第三节 体育锻炼的健康益处

第四节 体育锻炼前应注意的几个问题

第五节 体育锻炼后应了解的事宜

第三章 体育与营养

第一节 基础营养

第二节 健康膳食指导

第三节 身体成分简介

第四节 能量需求的平衡

第四章 锻炼与健身

第一节 锻炼身体的基本原则

第二节 身体锻炼计划的制定

第五章 体育锻炼与疾病防治

第一节 运动中的生理反应与处理

第二节 运动损伤的预防与处理

第三节 常见病的体育疗法

第四节 体育锻炼与养生保健

附录

表1 大学男生身高标准体重（体重单位：公斤）

表2 大学男生评分标准

表3 大学女生身高标准体重（体重单位：公斤）

表4 大学女评分标准

表5 学生体质健康标准（试行方案）登记卡（大学）

下篇 实践篇

第一章 田径

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛规则简介

第二章 篮球

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛规则简介

第三章 排球

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛规则简介

第四节 竞赛规则简介

<<体育理论与实践>>

第五节 软式排球简介

第四章 足球

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛规则简介

第五章 手球

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛规则简介

第六章 乒乓球

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛规则简介

第七章 网球

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛规则简介

第八章 羽毛球

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛规则简介

第九章 健美操

第一节 概述

第二节 基本技术与练习方法

第三节 竞赛评分规则简介

第十章 健美

第一节 概述

第二节 锻炼身体各部位的基本动作

第十一章 武术

第一节 概述

第二节 基本功与基本动作

第三节 套路及图解

第十二章 休闲体育

第一节 韵律体操和舞蹈

第二节 攀岩

第三节 轮滑

第四节 体育游戏

第五节 台球

第六节 游泳

参考文献

<<体育理论与实践>>

章节摘录

二、健身娱乐功能 体育的健身娱乐功能已为大家所公认，通过身体锻炼可以增强体质、促进健康、防病治病、调节生活。

现代社会人们生活节奏的加快，对借助体育锻炼的方法为人的健康服务有了更高的要求，不能认为没有疾病就是健康。

事实上在健康与疾病之间存在着一大批亚健康的人群，如肥胖、工作学习易疲劳、情绪变化大等等，他们需要通过体育锻炼来增进健康。

体育的重要目标是要教会人们去合理有效地利用、保护和促进身体发展，这是利用身体活动去完善自身的活动过程。

人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律，合理而科学的身体锻炼，是保障人体发挥其极限效能的有效途径。

身体活动引起神经肌肉的活动，而神经肌肉的有效活动，既可保证人体的运动器官和其他有关器官的良好功能，又会引起多重反应。

健康快乐的人生，除了有赖于身体锻炼以外，还需要有热心于身体娱乐活动的兴趣和热情。

现代文明社会在时间、财力、场馆和营养方面，也为人类的身体娱乐活动提供了越来越优越的条件。

体育的健康娱乐功能在未来社会中将越来越受到重视。

三、经济功能 体育的经济功能是近年来被认识和开发的社会功能，由体育与经济的相互促进作用所决定的。

经济学家认为，生产力的提高是社会经济发展的重要标志，特别是在对生产力进行价值评价时，人的素质又成为最主要的衡量标准。

在人的诸多素质中，身体素质、文化素质、道德素质、心理素质显得至关重要，但从某种意义上讲，身体素质作为诸素质的物质基础，对生产力的提高起着重要的作用。

世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用，以期减少发病率，达到促进社会生产力的目的。

体育对发展社会经济的功能，是由体育的健身作用决定的，因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平方面取得了明显效果，保持和增强了劳动者的劳动能力。

因此，在体育投资方面所作的贡献，有力地促进了社会经济的发展。

世界各国体育的发展历史证明，经济是体育发展的基础，经济的发展有赖于劳动者素质的提高。

一些经济发达国家，非常重视发挥体育的经济功能，采取多种途径追求体育的经济效益，将体育事业纳入产业运作。

体育是一项全民的、具有重大经济效益的事业，可以服务于经济的发展，对物质生产和国民收入的增长起直接和间接的促进作用。

比如，一些大型运动会，除可以获取门票收入外，还可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展；也可以通过出售电视转播权，发行彩票、邮票、纪念币，制作广告，印制宣传品等途径，获取相当可观的经济效益。

我国的体育与市场正不断地接轨，在挖掘体育经济功能的潜力方面也积累了一定的成功经验，为中国体育走向国际市场打开了道路。

<<体育理论与实践>>

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>