

<<新编大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育>>

13位ISBN编号：9787810937542

10位ISBN编号：7810937545

出版时间：2008-8

出版时间：王景连 合肥工业大学出版社 (2008-08出版)

作者：王景连 编

页数：373

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>

<<新编大学体育>>

前言

为了全面贯彻党的教育方针,积极推进体育教学改革,促进大学生的健康发展,培养适应21世纪有竞争力的合格人才,使大学体育课的教学更加规范化、系统化,让学生更好地把体育基础理论和体育实践结合起来,掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,我们在安徽省教育厅立项的首批重点建设课程——合肥工业大学“大学体育系列教程”的基础上,依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神和要求,组织体育部骨干教师编写了这本《新编大学体育》。

在编写过程中,我们贯彻《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》中的有关精神,按照《全国普通高等学校体育课教学指导纲要》的基本要求,遵循体育课程建设的客观规律,结合体育发展最新动态并把体育文化、体育娱乐融入教材之中。

我们注重培养学生基本运动能力,培养其自愿参与体育锻炼的习惯,使学生从生理、心理和社会适应方面都得到健康发展,从而体现本教材的科学性、系统性、先进性、实用性和时代性的特点。

本书内容翔实,图文并茂,通俗易懂,可操作性强,有助于学生终身体育思想的建立与巩固,可作为大学生自我学习和锻炼、自我评价的指导用书。

参加本书编写的有季汝元、汪圣旺、李征、王捷、刘东辉、孙乔、杨昌南、张定平、祁红、王勇(大)、聂劲松、柴业宏、章劲松、袁同春、霍忠军、阮永福、孙洪涛、朱五一、蒋治华、程亮、柏正基、汪映川、郑国祥、时平、王勇(小)、赵丹、张亚琼、傅蕾、吴坚、祝彬彬。

本书由王景连教授担任主编,季汝元担任副主编,由刘昌艳、成守允、邓玉审稿。

本教材在编写过程中得到合肥工业大学出版社的大力支持,在此表示感谢。

由于我们的水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,诚请广大师生批评指正,我们将在今后的教学实践中不断修订、更新和完善。

<<新编大学体育>>

内容概要

《新编大学体育》内容翔实，图文并茂，通俗易懂，可操作性强，有助于学生终身体育思想的建立与巩固，可作为大学生自我学习和锻炼、自我评价的指导用书。

书籍目录

上篇 理论篇第一章 体育概述第一节 体育的概念第二节 体育的功能和作用第三节 高校体育的目的与任务第四节 终身体育第二章 健康与亚健康第一节 健康的概念与标准第二节 亚健康的概念与标准第三节 体育锻炼与健康第三章 科学运动与健身第一节 制订科学的健身运动计划第二节 健身运动处方第三节 提高身体素质的方法第四章 运动保健第一节 准备活动的生理功效第二节 整理活动的生理功效第三节 运动注意事项第四节 运动性病症与运动损伤的预防和处理第五节 体育锻炼与营养第五章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动的发展第二节 奥林匹克文化第三节 中国与现代奥运会第六章 体育欣赏第一节 体育欣赏的意义第二节 体育欣赏的内容第三节 提高体育欣赏能力的主要途径下篇 体育实践第一章 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 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 手球第五节 羽毛球第六节 乒乓球第七节 网球第三章 健美健身运动第一节 健美操第二节 健美第三节 体育舞蹈第四章 传统运动第一节 武术第二节 散打第三节 跆拳道第四节 女子防身术第五章 自行车运动第一节 概述第二节 基本技术第三节 比赛方法和简要规则第四节 自行车运动休闲第六章 其他运动第一节 游泳第二节 台球第三节 定向越野第四节 击剑运动参考文献

章节摘录

插图：一、体育的功能（一）健身功能“强身健体”是体育最主要的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。

体育以身体运动为基本表现形式，通过体育锻炼给予各器官、系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应，由此促进身体健康和增强体质。

（二）培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质人们在进行体育运动时，特别是在运动训练过程中，要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难，体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。

这对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。

强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效，可以起到“文明其精神，野蛮其体魄”的作用。

体育的这些功能对青少年意志品质的培养尤为重要。

（三）培养人们竞争、团结、协作的社会意识体育有利于人的“社会化”。

竞赛是体育运动的一个最显著的特征。

体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。

没有强烈地取胜欲望和良好的团结协作精神，在体育竞赛中不可能取得胜利。

人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。

体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友的团结协作，才可能达到目的。

而体育的这种“模拟社会”的功能，是体育运动所独有的。

（四）丰富个人和社会的文化生活，提高人们的生活质量人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心，丰富文化生活。

世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛，已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。

各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活质量，群众体育的趣味性和娱乐性是体育才能给他们带来的特殊享受。

体育正改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

<<新编大学体育>>

编辑推荐

《新编大学体育》是由合肥工业大学出版社出版的。

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>