

<<现代大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811252705

10位ISBN编号：7811252708

出版时间：2009-3

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：王伦国，王忠勇 主编

页数：297

字数：444000

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>

## <<现代大学体育与健康教程>>

### 内容概要

根据教育部最新颁布的《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生体质健康标准》的精神，适应时代发展的需要，我们组织了有关专家，在听取了部分高校教师的意见的基础上，根据大学独立学院公共体育课的适用性与实际情况，共同编写了《现代大学体育与健康教程》这部教材。

它对培养现代化优秀人才，增强大学生体质，促进精神文明建设都具有重要的现实意义。特别是随着高等学校体育改革的不断深化和发展，高等学校体育事业已由应试教育转向素质教育。因此，重视和加强普通高等学校体育教材建设是优化教学过程、提高教学质量的根本保证和依据。

本书充分体现“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教学理念，以培养现代大学生的体育与健康意识、能力，全面增进身心健康，养成终生锻炼的好习惯为主体，以素质教育为核心。在编写过程中力求删繁就简，内容精练翔实，通俗易懂，语言流畅，图文并茂，融科学性、系统性、简明性和实用性于一体，并结合高等学校体育教学的实际情况，针对当代大学生的年龄特征、心理特征、生理特征以及健康状况等。

该书突出针对性、先进性和可操作性，有利于高等学校学生系统地学习体育知识，对掌握运动技能具有一定的指导作用，是大学生接受健康教育和从事体育锻炼必不可少的参考书。

## &lt;&lt;现代大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与高等学校体育 第一节 体育的概念、组成与功能 第二节 高等学校体育的地位、目的和任务 第三节 体育的产生与发展 第四节 体育文化第二章 健康的含义、测量、评价与影响 第一节 健康的含义 第二节 健康的测量与评价 第三节 影响健康的因素 第四节 亚健康第三章 生理健康 第一节 生理健康的含义与标准 第二节 肌肉 第三节 骨 第四节 心肺功能 第五节 生理节律及其计算方法第四章 心理健康 第一节 心理健康的含义与标准 第二节 大学生心理健康标准 第三节 大学生的主要心理特点 第四节 心理健康的影响因素第五章 运动处方 第一节 运动处方概述 第二节 运动处方的组成 第三节 制定运动处方的基本原则和基本程序 第四节 运动处方的格式及实施运动处方的原则 第五节 常见的运动处方第六章 体育锻炼 第一节 体育锻炼的含义及原则 第二节 提高速度素质的方法 第三节 提高耐力素质的方法 第四节 提高力量素质的方法 第五节 提高灵敏素质的方法第七章 运动损伤 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的处理常识 第三节 常见运动损伤的诊断与预防第八章 健身锻炼和科学营养 第一节 营养与营养素 第二节 合理营养对健身锻炼的重要影响 第三节 健身锻炼中物质代谢的特点 第四节 健身锻炼时的营养要求 第五节 运动与能量消耗第九章 奥林匹克运动 第一节 古代奥林匹克运动的产生背景 第二节 现代奥林匹克运动 第三节 中国与奥林匹克运动 第四节 北京2008奥运会第十章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 径赛项目的基本技术 第三节 田赛项目的基本技术第十一章 形体健美操 第一节 形体健美操简介 第二节 形体健美操的徒手动作第十二章 游泳运动 第一节 游泳运动简介 第二节 竞技游泳的基本技术和练习方法 第三节 游泳的安全与卫生常识第十三章 球类运动第十四章 体质测试与评价参考文献

章节摘录

第一章 体育与高等学校体育 第一节 体育的概念、组成与功能 一、体育的概念 体育是一种特殊的社会现象，是社会文化的一部分，它是以发展身体、增强体质为基本特征的教育过程和社会文化过程，是一种寓教育于运动之中，而又关系到人们身体健康的复杂的社会活动。

广义的体育是指人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律和身体活动规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，以达到增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种社会活动，既受一定社会政治、经济的影响和制约，也为社会政治、经济服务。

狭义的体育是指身体的教育，即通过身体活动，传授锻炼身体的知识、技术、技能，从而达到增强体质、培养道德和意志品质的目的。

它是教育的组成部分，是有计划的教育过程。

当然体育的概念并不是一成不变的，随着时代的变化、社会发展，不同的时期将赋予体育新的内容，人们对于体育的认识也会进一步深化。

二、体育的组成 体育包括学校体育、竞技体育和社会体育3部分。

(一) 学校体育 学校体育又被称为狭义的体育，它是体育的一个重要方面，是全民体育的基础，也是学校教育的重要组成部分。

学校体育根据国家制定的德、智、体、美全面发展的教育方针，依据学生的不同教育阶段和年龄特征，以适当的身体练习和健康知识为手段，通过体育课程、课余体育训练、体育竞赛和课外体育活动等基本组织形式，以“发展身体、增强体质”为核心，全面实现学校体育的各项任务，促进学生身心全面发展，培养学生的终身体育意识、兴趣、习惯和能力。

.....

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>