

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787030142610

10位ISBN编号：7030142616

出版时间：2004-8

出版时间：科学

作者：武赣龙

页数：330

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>

<<体育与健康>>

前言

高等学校肩负着为国家培养人才的重要任务，大学生是祖国现代化建设的栋梁之才，他们除了应拥有厚实知识外，还要拥有健康的身心，才能为国家作贡献。

随着社会的发展、科技的进步和高等教育改革的不断深入，高校体育应进一步贯彻落实“健康第一”的指导思想，使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识，培养对体育活动的兴趣和爱好，学会锻炼身体科学方法，养成锻炼身体的习惯，达到增强体质、提高健康水平和体育运动水平以及陶冶体育文化情操的基本目的。

高校体育教材的建设是实现上述思想的基本途径和基本保证。

基于上述考虑，根据教育部《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，我们编写了高等院校公共体育课的《体育与健康》这本教材。

本书内容丰富，包括：体育理论、田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、毽球、武术、跆拳道、游泳、健美操、形体健美、体育舞蹈、体育保健、体质测试，五个附表分别列出了当代大学生的各种身体形态机能标准。

本书的特点，一是体现“健康第一”的指导思想，并能实实在在地落实到大学生身上；二是针对大学生的身心特点，把体育教育、健康教育、竞技体育、余暇体育与生活教育有机地整合。三是根据教育部主管部门颁发的体育与健康课程教学指导纲要的精神用历史辩证的观点，在编写纲目中既吸收了传统教材的精华，又在体系、内容和形式等方面体现新意；四是在编写上淡化竞技运动健身化、竞技运动生活化，促进大学生终身体育意识的增强。

由于本书在编写过程中体现了以上特点，因此本书具有较强的实用性'可作为体育课教材，也可以作为课外体育健康的指导书，有利于学生自学、自练，使学生养成体育运动的习惯，为终身体育打下基础，同时对于“全民健身”计划也具有积极的传播和指导作用。

本书由武赣龙、曾宪刚主编，喻长虹、甘新生、杜振巍、姜全传任副主编，参加编写的人员有（以姓氏笔画为序）：王珺、华厚杰、严松、杨红英、张荣军、姚威、彭建翹、韩小华、谭清芳。

在此要特别感谢曾宪钢教授，曾教授在繁忙的教学工作中挤出宝贵的时间参与了本书的编写工作，并审阅了全稿。

由于时间仓促，水平有限，不妥之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正，以便今后修订。

<<体育与健康>>

内容概要

本书为高等院校本、专科公共体育课教材，根据教育部《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求编写，体现健康第一、终身体育的指导思想。

内容包括：体育理论、田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、毽球、武术、跆拳道、游泳、健美操、形体健美、体育舞蹈、体育保健、体质测试等。

书末的五个附表分别列出了当代大学生的各种身体形态机能标准。

本书实用性强，既可作为高校公共体育课教材，也可作为学生课外体育健康的指导书，还可作为公众的“全民健身”读本。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育概论 1.1 体育理论概述 1.2 体育的产生与发展 1.2.1 体育的产生 1.2.2 体育的发展 1.3 体育锻炼对人体的作用 1.4 高等学校体育的目的与任务 1.4.1 高等学校体育概述 1.4.2 高等学校体育的目的 1.4.3 高等学校体育的基本任务 1.4.4 高等学校体育形势 1.5 奥运会、亚运会、全运会 1.5.1 奥林匹克运动会 1.5.2 亚洲运动会 1.5.3 全国运动会第二章 田径运动 2.1 田径运动概述 2.1.1 田径运动的分类及项目 2.1.2 田径运动的产生与发展 2.1.3 我国田径运动 2.2 奔跑 2.2.1 短距离跑 2.2.2 中长距离跑 2.3 跳跃 2.3.1 跳高 2.3.2 跳远 2.4 投掷 2.4.1 原地抛实心球 2.4.2 推铅球 2.5 田赛主要规则第三章 篮球 3.1 篮球运动概述 3.2 篮球基本技术 3.2.1 基本功 3.2.2 传球与接球 3.2.3 投篮 3.2.4 运球 3.2.5 持球突破 3.2.6 个人防守技术 3.2.7 抢篮板球 3.3 篮球的基本战术 3.3.1 战术基础配合 3.3.2 快攻与防守快攻 3.3.3 “1-3-1”进攻区域联防 3.3.4 “2-1-2”区域联防 3.4 篮球比赛的基本规则及裁判法 3.4.1 队员人数及号码 3.4.2 比赛时间 3.4.3 违例 3.4.4 犯规第四章 足球 4.1 足球运动概述 4.2 足球的基本技术 4.2.1 颠球 4.2.2 踢球 4.2.3 接球 4.2.4 运球及运球过人 4.2.5 抢、断球 4.2.6 头顶球 4.2.7 掷界外球 4.2.8 守门员技术 4.3 足球基本战术简介 4.3.1 足球战术概念 4.3.2 局部战术 4.3.3 整体战术 4.3.4 定位球战术 4.3.5 足球基本战术练习方法 4.4 足球竞赛规则分析 4.4.1 比赛场地及用球 4.4.2 队员 4.4.3 裁判 4.4.4 比赛 4.4.5 越位 4.4.6 犯规与不正当行为 4.4.7 定位球第五章 排球第六章 乒乓球第七章 羽毛球第八章 毽球第九章 武术运动第十章 跆拳道第十一章 游泳第十二章 健美操第十三章 形体健美第十四章 体育舞蹈 第十五章 体育保健 第十六章 体质测试附录1 《学生体质健康标准》(试行方案)的评价指标和得分附录2 《学生体质健康标准》评分表附录3 《学生体质健康标准》(试行方案)登记卡(高级中学)附录4 《学生体质健康标准》(试行方案)登记卡(大学)附录5 免予执行《学生体质健康标准》(试行方案)申请表主要参考文献

<<体育与健康>>

章节摘录

插图：第一章 体育概论1.1 体育理论概述体育分为广义体育和狭义体育。

广义体育（亦称体育运动）是以锻炼身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动的总和，是社会文化教育的组成部分，受社会的政治经济制约，为社会政治经济服务，对促进社会政治、经济、文化的发展有重要作用。

狭义体育（亦称体育教育）是学习掌握体育知识技能、锻炼身体、增强体质的教育活动，是对人体进行培育和塑造的过程，是教育的重要组成部分，对受教育者的生长发育、身心健康、体力和智力的发展以及品德培养有积极的促进作用。

体育虽然有着悠久的历史，然而“体育”一词却出现得较晚，在体育一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不同。

古希腊时期，体育活动往往用“体操”表示，但是在古希腊词语中，体操的含义不同于现在的体操，它包含了当时进行的所有身体操练，如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。

在我国古代，类似体育的活动用养身、导引和武术等名词标记。

据史料记载，自1760年法国的一些报刊上开始出现“体育”（education physical）和“肉体教育”（education corporeal）的字样。

当时这两个词虽然形式不同，但都是指对儿童进行身体的养护、培育和训练，所以说它们的含义是相同的。

1762年，声梭在法国出版了《爱弥尔》一书，他用“体育”一词描述对爱弥尔的身体教育过程。

由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，因而在世界引起很大的反响，“体育”一词同时也在世界各国流传开来。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》：21世纪普通高校本专科教材

<<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>