第一图书网, tushu007.com

<<现代大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787030200075

10位ISBN编号：7030200071

出版时间：2008-6

出版时间：科学出版社

作者：秦刚，童立涛，刘景裕　主编

页数：427

字数：646000

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

本书主要体现健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想，根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，在内容的选择上，即体现健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可实施性、地方性与民族性的原则，并充分反映和体现教育部制定的《学生体质健康标准（试行方案）》的内容和要求，对体育的起源、性质、制度、体育健身原理与方法、运动营养学理论与兴奋剂等知识进行了较详细的介绍，特别是对具有地方特色的民族传统体育项目——-畲族民族传统体育项目、休闲体育等进行了详细的介绍。
内容较全面和新颖，尤其是实践性内容比较丰富。
其目的在于强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养，以及身体素质的发展。
重点使学生学习健康知识，掌握和了解体育锻炼的一些基本知识、技能与技巧，掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段，培养与形成与自身相适应的体育锻炼模式。
根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神和目前高等院校的教学状况，本书主要以介绍体育概论、体育健身原理与方法、运动营养学、田径与定向越野、球类、民族传统体育项目、跆拳道、基础体操、体育舞蹈与健美运动、游泳、休闲体育、重竞技运动项目、体育锻炼中运动疾病与损伤的防治、学生体质健康测评等内容为主， 本书实用性很强，学生易懂、易学、易操作。
除可作为在校期间教学用书，亦可作为日常锻炼与健身的参考用书，为其终身体育和后续体育锻炼奠定基础。

内容概要

本书结合高等院校已普遍开设各种类型体育课及体育选修课的现状，针对读者的体育兴趣、运动基础、健康状况，按照健身运动规律，从生物运动科学、健身教育、运动技能、竞赛指导等方面做了较详细的讲述。
本书理论部分阐述全新的体育健康观，介绍体育保健方面的知识，技术实践部分主要介绍各项体育项目的技术动作、战术以及相关的裁判法则，其中还对民族传统的体育项目做了相关的介绍。
　本书面向广大学生和体育爱好者，通俗易懂，适合高校师生的教与学。
对于体育爱好者也具有较强的指导意义。

书籍目录

前言第一章 体育概论 第一节 体育的产生和发展 第二节 体育的功能 第三节 现代体育运动的发展 第四节 我国体育的基本任务 第五节 我国高校体育的目的和任务第二章 体育健身原理与方法 第一节 体育健身与人体发展 第二节 社会发展与体育健身 第三节 中国传统健身原理 第四节 体育健身过程、规律与原则 第五节 体育健身的内容和手段第三章 运动营养与健康 第一节 运动营养学概论 第二节 运动与营养素 第三节 运动与热能 第四节 运动与平衡膳食 第五节 运动营养与健身运动 第六节 运动营养与兴奋剂第四章 田径运动 第一节 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷运动 第四节 定向越野第五章 球类运动 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 乒乓球 第五节 网球运动 第六节 羽毛球运动第六章 民族传统体育运动项目 第一节 武术运动 第二节 气功 第三节 畲族传统体育项目 第四节 其他民族传统体育项目第七章 跆拳道 第一节 跆拳道概述 第二节 跆拳道礼仪文化和等级教学 第三节 跆拳道竞技与品势基本教学第八章 游泳运动 第一节 游泳技术和练习方法 第二节 水上救护和安全知识第九章 体育舞蹈与健美运动 第一节 体育舞蹈 第二节 健美操动作及其组合 第三节 健美操的学习与创编 第四节 健美操比赛规则简介第十章 重竞技运动 第一节 摔跤运动 第二节 举重运动 第三节 拳击运动第十一章 休闲体育 第一节 休闲体育的概念 第二节 休闲体育的发展与功能 第三节 休闲体育的分类及内容 第四节 休闲体育的主要项目简介第十二章 常见运动性病症与损伤的预防和处理 第一节 运动损伤 第二节 常见运动损伤及处理 第三节 常见运动性疾病的预防与处理 第十三章 大学生体质健康评价 第一节 体质健康评价概况 第二节 身体形态评价 第三节 生理机能评价 第四节 体能评价主要参考文献

章节摘录

插图：2. “ 天人相应 ”学说“ 天人相应 ”学说，是祖国医学顺应自然养生方法的理论基础。
人与周围自然环境有密切的关系。
《内经·素问》指出：“ 人以天地之气，四时之法成。
”自然界春夏秋冬四季的变化，寒暑燥湿的气候直接影响人的生长发育与健康，即所谓“ 人与天地相参与，与日月相应也。
”明确指出自然界是生命的源泉，人的机体生理、病理、成长、衰老都与自然界的变化休戚相关。
自然界的变化是有规律的，如春生夏长，秋收冬藏等。
人类长期生长在这样的自然环境中，已经能够适应自然界一年四季的变化，并形成自身的生理和心理特质。
这样，人类就能够顺应自然界的变化，调节脏腑机能，养精安神，益气补血，平衡阴阳，保持机体健康无病，而终其天年。
反之，如果自然界的变化偏离其自身规律，或者人的机体偏离与之相应的自然变化规律，则人体正常生命活动就会受到损害。
当这种损害达到一定程度，人就会引起各种疾病。
3. 五行学说五行学说也是中国古代的一种哲学思想，它把握宇宙万物和人体持续不断变化和转化规律，用以解释事物发展变化的本源。
春秋战国时期，五行学说已经开始用于中医学领域，成为其基本理论之一。
“ 五行 ”的“ 五 ”，即木、火、土、金、水五种物质。
“ 行 ”有两层含义，一指行列顺序，二指运动变化。
五行的属性，并不等同于木、火、土、金、水本身，而是将事物的性质和作用与五行的特性相类比，而得出事物的五行属性，如事物与木的特性相类似，则归属于木，与火的特性相类似，则归属于火，如此等。
五行学说认为，世界是由木、火、土、金、水五种属性的物质所构成的，所以世界万物和现象都可以根据“ 五行 ”的属性归类。
人体器官、部位和情感也可按此归类（如表2. 2所示）。

编辑推荐

《现代大学体育教程》为高等教育“十一五”规划教材·公共基础课教材系列之一。

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