

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787030230140

10位ISBN编号：7030230140

出版时间：2008-9

出版时间：科学出版社

作者：刘守燕，王良民 主编

页数：291

字数：439000

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>>

内容概要

本书从体育文化引导篇、体育锻炼与健康知识篇、体育文化与竞赛欣赏篇，对体育与健康理论知识进行了综合性地阐述，并通过体育技能培训篇对相关体育运动项目的基本技术、基本战术、套路要领、比赛规则等内容详细地介绍，对大学生科学地进行体育锻炼和体育竞赛活动具有指导作用。

本书面向广大学生和体育爱好者，通俗易懂，并附有详细、准确的动作图解，适合高校师生的教与学，也对乐于强身健体的公众具有较强的指导意义。

<<体育与健康>>

书籍目录

体育与健康引导篇 第一章 体育与健康概述 第一节 体育概述 第二节 健康概述 第三节 体育与健康教育
体育锻炼与健康知识篇 第二章 体育锻炼的科学基础 第一节 体育锻炼的生理基础 第二节 体育锻炼的心理基础 第三节 体育锻炼与社会适应
第三章 体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 个性化健康运动处方 第三节 体质健康监测与评价
第四章 体育锻炼与卫生保健 第一节 体育锻炼的卫生常识 第二节 运动损伤的预防与处理 第三节 运动性疾病产生的原因、处置与预防
第五章 营养与健康 第一节 营养与膳食 第二节 运动与营养 第三节 运动与减肥
体育文化与竞赛欣赏篇 第六章 奥林匹克文化 第一节 奥林匹克运动会的历史与发展 第二节 奥林匹克运动体系简介 第三节 中国与奥林匹克运动
第七章 体育竞赛与欣赏 第一节 体育竞赛的分类 第二节 体育竞赛的基本方法 第三节 体育竞赛欣赏
体育技能培训篇 第八章 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 乒乓球运动 第五节 羽毛球运动 第六节 网球运动
第九章 中国民族传统体育 第一节 武术运动 第二节 散打运动 第三节 舞龙运动
第十章 形体运动 第一节 健美运动 第二节 健美操运动 第三节 瑜伽运动 第四节 体育舞蹈
第十一章 普及与推广运动 第一节 跆拳道运动 第二节 定向运动 第三节 轮滑运动 第四节 木球运动 第五节 藤球运动
附录 《国家学生体质健康标准》评分表主要参考文献

章节摘录

体育与健康引导篇 第一章 体育与健康概述 第一节 体育概述 什么是体育？
专家学者们的看法都不尽相同。

在政治家眼里，体育是政治的，因为，体育可以激发起一个国家民众强大的爱国热情和民族自豪感。

在经济家眼里，体育是商业，因为，在世界体育大国中，体育产业已成为国民经济的支柱产业。

在生物学家眼里，体育是本能的，因为，体育是人类作为自然界一种物种的生命力象征。

在宗教学家眼里，体育是神圣的，因为，在人类宣称“上帝死了”；物欲粉碎人的所有理想、信仰之后，只有体育还存在着崇高；存在着追求。

在诗人眼里，体育是一首流动的诗，因为，在体育中到处洋溢着激情、和谐与美。

在医学家眼里，体育是健康的，因为，体育是人类预防疾病；保持身心健康、长寿的最积极、最有效手段。

当然，在一个尚未解决温饱问题的百姓眼里，体育是贵族的，因为，体育中的非实用、非功利性的蹦蹦跳跳，那是无聊和消磨时光。

千百年来，体育就像一个万花筒，它恒提恒新，而在每个人的心中总有一个属于自己的体育。

一、体育的由来与演变 “体育”是一个历史的概念，它的产生与发展已有数千年的历史，在这历史的发展过程中，人类对体育功能的认识和自觉地利用、发挥这些功能的效用，却经历了漫长的演变过程。

最初的人类体育（如果称得上体育的话）是伴随在生产、生活和军事活动过程中，对它的需要仅仅是求食图存而已，因为人类要生存和繁衍必须具备与自然界斗争的体能和技能，诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动，都属于求生本能，这表明体育与生存需要极为密切的天然联系，此时人类对体育的认识是自然的、盲目的，也是低层次的。

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>