

## <<大学体育与健康>>

### 图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040281552

10位ISBN编号：7040281554

出版时间：2009-8

出版时间：庞元宁、张翔、肖旭、李朝晖 高等教育出版社 (2009-08出版)

作者：庞元宁，张翔，肖旭，李朝晖 著

页数：240

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>

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 前言

健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

2002年，教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面重新予以定位，众多高校随后掀起了新一轮的公共体育教学改革，2006年12月20日，教育部、国家体育总局、团中央联合发起了“全国亿万青少年阳光体育运动”，2007年4月4日，教育部、国家体育总局颁布实施了《国家学生体质健康标准》，2007年5月7日，国家向全社会下发了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。

这一系列举措，充分体现了“以人为本”、“健康第一”的科学发展观，体现了党和政府对学校体育工作的重视。

大学体育是高等教育的重要组成部分，是培养学生全面发展的重要内容，是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径，是提高学生健康水平、为健康工作五十年、幸福生活一辈子奠定坚实良好的身心基础的平台。

围绕着大学体育的功能与当前我国大学体育课程教学改革的最新动向，我们组织编写了这本既适合于师范院校又适合于普通高等院校的教材。

《大学体育与健康(基础篇)》的主要特点如下：1.体现学以致用特点。

在编写过程中，紧密结合当前国内外学校体育的发展趋势，努力突出我国普通高等学校体育课程性质的目标：“以学习体育知识和运动技能为主要内容，以身体练习为主要途径，以增强学生身体素质和健康，传承体育文化，培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目标。

”根据众多高校普遍开设游泳课的特点，把游泳作为学生必须掌握的一项生存生活技能，单独设立一章；《大学体育与健康(基础篇)》围绕着全面增进学生的体质健康状况与提高大学生体育活动组织能力等基本要求，设立了“发展身体素质的游戏锻炼方法”、“队列口令与组织”、“体能锻炼”和“小型竞赛活动的组织与实施”等章节内容，体现了学以致用的特点。

## <<大学体育与健康>>

### 内容概要

大学体育是高等教育的重要组成部分，是培养学生全面发展的重要内容，是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径，是提高学生健康水平、为健康工作五十年、幸福生活一辈子奠定坚实良好的身心基础的平台。

围绕着大学体育的功能与当前我国大学体育课程教学改革的最新动向，我们组织编写了这本既适合于师范院校又适合于普通高等院校的教材。

《大学体育与健康（基础篇）》的主要特点如下： 1.体现学以致用特点。  
在编写过程中，紧密结合当前国内外学校体育的发展趋势，努力突出我国普通高等学校体育课程性质的目标：“以学习体育知识和运动技能为主要内容，以身体练习为主要途径，以增强学生身体素质和健康，传承体育文化，培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目标。

”根据众多高校普遍开设游泳课的特点，把游泳作为学生必须掌握的一项生存生活技能，单独设立一章；《大学体育与健康（基础篇）》围绕着全面增进学生的体质健康状况与提高大学生体育活动组织能力等基本要求，设立了“发展身体素质的游戏锻炼方法”、“队列口令与组织”、“体能锻炼”和“小型竞赛活动的组织与实施”等章节内容，体现了学以致用特点。

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与人的发展第一节 现代社会与人的发展第二节 体育促进人的健康发展第三节 大学体育的终极目标与任务第二章 体育锻炼与健康第一节 科学的健康观第二节 体育锻炼与身体健康第三节 体育锻炼与心理健康第四节 体育锻炼与社会适应能力第五节 体育锻炼的基本原则与注意事项第三章 健康的测量与评价第一节 影响体质与健康的因素第二节 健康的测量与评价方法第三节 心理健康的自我测量与评价第四节 《国家学生体质健康标准》第四章 营养与保健第一节 平衡膳食与健康第二节 日常生活中的卫生保健常识第五章 运动处方第一节 运动处方概述第二节 制定运动处方的原则和程序第三节 运动处方的基本内容第四节 运动处方的应用第六章 体能锻炼第一节 体能锻炼概述第二节 体能锻炼的方法与手段第三节 体能锻炼指导第七章 发展身体素质的游戏锻炼方法第一节 体育游戏概述第二节 体育游戏实例第八章 队列口令与组织第一节 口令第二节 队列练习第三节 队形练习第九章 生存、生活必备技能——游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳运动的基本技术第三节 水中救护第四节 游泳运动的欣赏第十章 小型竞赛活动的组织与实施第一节 小型竞赛活动的实施与管理第二节 常用的竞赛文件及表格制作第三节 常用运动项目的竞赛编排方法第四节 常见的几种球类单循环制比赛计算名次的方法第十一章 体育知识拓展第一节 奥林匹克运动第二节 民族传统体育第三节 时尚体育附录《国家学生体质健康标准》

## 章节摘录

插图：2.较好的科学文化素质面对21世纪知识量的增加、知识更新速度的加快、科学技术迅速发展的挑战，新一代人才不仅要系统地掌握基础知识和具有熟练运用知识的技能，而且要具有选择、加工和综合处理信息的能力，善于吸收现代科学技术最新成果；还需要具有运用计算机、程序控制等技术的能力；为了适应现代社会较强的职业流动性，新一代人才必须具有较强的求知欲望和学习能力，确立终身学习的观念，善于通过工作实践，吸取新的科学技术知识。

3.较完善的心理素质现代社会要求人才的思维活动过程加快，减少反复性，增加科学性和准确性，提高广泛性和深刻性；要求人才的思维和认识的方式由封闭型转为开放型，由单项型转变为多项型和系统型，特别强调认识和思维的创造性。

同时，要求人才具有较强的应变能力和承受挫折的能力。

4.较强健的身体素质身体素质是人的其他素质发展的基础和生物载体，现代社会要求人才的身体素质具有很强的对外界的适应能力，对疾病、灾难的抵抗力和承受力，应经常进行体育锻炼，并了解相关的人体健康知识，养成良好的卫生习惯；还要求人才大脑反应要灵敏、动作要灵活迅捷，以适应快节奏、多变化的社会生活；并善于放松和调节自己，使身心始终处于和谐的状态。

总之，现代社会要求人才应从思想道德情操、知识能力、科学素质和身心素质等诸方面和谐发展。

三、现代社会带来的挑战与危机现代社会给人类带来生活和工作的便利与舒适，但同时也带来了许多危机和不利的因素，归结起来有以下5个方面。

第一，面临高科技的挑战。

信息时代，大众传媒的覆盖面越来越大，电脑被广泛使用，信息爆炸，人们要不断地取得和运用这些信息，学会面对崭新的环境。

第二，精神紧张。

以自动化为代表的生产方式，不仅使劳动者自身劳动生产的喜悦减少，反而增加了厌倦感。

此外，由于伴随机器工作，精神紧张程度也会越来越强，增加了精神的疲劳感。

城市人口高度集中、交通拥挤、噪声增加等，均可成为容易使人疲劳的因素。

## <<大学体育与健康>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康(基础篇)》：阳光体育，健康人生。  
每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

<<大学体育与健康>>

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>