第一图书网, tushu007.com

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787109157125

10位ISBN编号：7109157121

出版时间：2011-7

出版时间：许晓明、张亮、 鲁志强 中国农业出版社 (2011-07出版)

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

内容概要

《大学体育教程》内容简介：学校体育是教育的重要组成部分，是提高青少年健康素质的关键环节。体育课程教学是学校体育工作的中心环节，是完成学校体育目的、任务的主要途径。
为了贯彻“健康第一”的指导思想，落实教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，深化高校体育教学改革，提高体育课程教学质量，也为了给学生课余体育锻炼提供指导，使其掌握科学健身方法，提高运动技能和健康水平，我们成立了《大学体育教程》编委会，组织具有丰富经验的专家、教师编写了这本教材。
该教材经全国高等农林院校教材指导委员会的专家评审，被列为全国高等农林院校“十二五”规划教材。

书籍目录

前言第一篇 体育理论第一章 体育概论第一节 体育的产生与发展第二节 体育的功能第三节 体育文化第四节 我国高校体育的目的和任务第二章 体育与健康第一节 健康概述第二节 亚健康概述第三节 体育锻炼促进身体健康第四节 体育锻炼促进心理健康第三章 终身体育第一节 婴幼儿体育第二节 儿童体育第三节 青壮年体育第四节 中年体育第五节 老年体育第四章 科学体育锻炼第一节 科学体育锻炼的原则第二节 科学锻炼的方法第三节 科学地安排体育锻炼第四节 女大学生身体练习的特点第五章 冬季体育锻炼第一节 冬季体育锻炼的作用第二节 冬季体育锻炼的内容和方法第三节 冬季体育锻炼应注意的问题第六章 运动与营养第一节 营养素第二节 平衡膳食第三节 体育锻炼与合理营养第七章 体育运动卫生与保健第一节 运动损伤的预防与处理第二节 运动性疾病的预防与处理第三节 运动疲劳的产生与消除第四节 女子青春期的运动卫生与保健方法第八章 运动处方第一节 运动处方的原理第二节 运动处方的内容第三节 制订运动处方的原则第四节 制订运动处方的程序第五节 运动处方实例介绍第九章 《学生体质健康标准》的实施与评定第一节 体质的测定与评价第二节 《大学生体质健康标准》测试的操作方法第三节 《大学生体质健康标准》的成绩评价及评分标准第十章 体育运动常用的竞赛编排第一节 运动竞赛的组织领导第二节 运动竞赛的编排方法第二篇 体育实践第一章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第二章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术……

章节摘录

版权页：插图：人类体育活动的历史同人类社会历史一样悠久。
体育作为人类生存活动中的要素，故有人类即有体育，任何生物欲适应其生存环境，必须有运动，此种运动即为“体育”。
从古至今，人类经历若干万年的变迁，体育的形式亦随之演进。
但是由于生存条件的不同和人们对体育的需求不同，因此，世界各地区、各民族的体育呈现出不同的风貌，对于体育的认识也就有了差异，形成了各种不同的说法。
就其定义来说，体育具有狭义和广义两个方面的论述：狭义的体育也叫体育教育，是教育的重要组成部分，是一个全面发展身体，增强体质，传授体育的知识、技能，培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程，其与德育、智育、美育密切配合，是培养全面发展的人的一个重要方面。
广义的体育又叫体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。
张洪潭等对体育所下的定义：体育是旨在强化体能的非生产性人体活动。
虽然目前学术界对体育的定义有多种不同的阐述，但总的说来体育是指任何一种通过身体运动谋求个体身心健全发展的竞技性、表现性、娱乐性、教育性的社会活动。

编辑推荐

《大学体育教程》是全国高等农林院校“十二五”规划教材之一。

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