第一图书网, tushu007.com

<<高校体育>>

图书基本信息

书名：<<高校体育>>

13位ISBN编号：9787113076504

10位ISBN编号：7113076505

出版时间：2008-8

出版时间：中国铁道出版社

作者：刘铭良，周文军 编

页数：401

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

体育是一门实践性很强的学科，更好地指导学生理论联系实际，不盲目运动，不鲁莽训练，是本书编写的主要目的。
本教材向学生传授系统的体育理论知识，同时也传授运动技能，使学生学会科学锻炼身体的方法，养成良好的锻炼习惯。
《高校体育》可作为高等学校的体育课教材，也可供高职、高专或中等职业技术学校师生选用。

书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育的概念和构成第二节 体育的产生和发展第三节 体育在现代社会生活中的地位第四节 体育的功能第五节 大学体育教学的目标和任务第二章 体育锻炼第一节 概述第二节 体育锻炼的理论根据第三节 体育锻炼内容的选择第四节 体育锻炼的原则第五节 体育锻炼的方法第六节 个人体育锻炼计划的制订与方法第三章 体质测评第一节 人体形态测评第二节 身体机能测评第三节 身体素质测评第四节 体质综合测评第五节 心理健康的测量与评价第四章 体育卫生与健康第一节 卫生与健康的概念第二节 影响健康的基本因素第三节 个人卫生与健康第四节 生理卫生第五节 心理卫生第六节 环境卫生第七节 运动卫生第八节 女生体育卫生第五章 大学生常见运动性损伤的处理及预防第一节 大学生运动损伤的原因第二节 、常见的运动性损伤及其处理第三节 常见的运动性疾病处理及预防第六章 运动竞赛第一节 运动竞赛的意义和种类第二节 运动竞赛的组织领导第三节 运动竞赛的方法第七章 田径运动第一节 走与跑第二节 跳跃第三节 投掷第四节 田径比赛的基本规则第八章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第九章 体操运动第一节 队列队形练习第二节 竞技体操教学动作第十章 健美操第一节 概述第二节 大学生健身健美操第三节 青年韵律操第四节 瑜伽第十一章 武术第一节 概述第二节 武术基本功与练习方法第三节 初级长拳第三路第四节 简化太极拳（二十四式）第五节 青年拳第六节 散手技术第七节 女子防身术第八节 跆拳道第十二章 体育舞蹈第一节 概述第二节 摩登舞第三节 拉丁舞第四节 街舞附录附录1 大学男生身高标准体重附录2 大学女生身高标准体重附录3 大学男、女生评分标准参考文献

章节摘录

第一章 体育概述　　第一节 体育的概念和构成　　一、体育的概念　　体育概念可分为广义的和狭义的两种。
广义的体育称之为体育运动，是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机能活动规律，以身体运动作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身体运动和社会活动。
它属于社会文化的范畴，受一定社会政治经济及生产力的影响和制约，同时也为一定的政治经济服务。
　　狭义的体育习惯称为学校体育。
它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是授予学生有关健康的知识和技能，发展他们的体力，增强他们的自我保健意识和体质，培养他们参加体育活动的需要和习惯，增强其意志力的教育，是有目的、有计划、有组织的教育过程。
　　二、体育的构成　　根据目的对象和社会影响不同，现代体育主要是由学校体育、群众体育和竞技体育三部分组成。
　　1．学校体育　　学校体育，称之为狭义的体育。
它是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础，它与德育、智育、美育、劳动技术教育相互配合，是培养人才全面发展的一个重要方面。
不同层次的学校按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式，围绕“增强体质”这一中心，全面实施学校体育这项任务。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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