

<<体育基础理论教程>>

图书基本信息

书名：<<体育基础理论教程>>

13位ISBN编号：9787301094297

10位ISBN编号：7301094299

出版时间：2005-8

出版单位：北京大学出版社

作者：石建文

页数：272

字数：390000

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>

<<体育基础理论教程>>

前言

教师、教材、学生是教学过程的三个要素。

作为贯彻党的“德”、“智”、“体”全面发展教育方针，并纳入普通高等学校教学课程体系的体育课程，其教学过程同样不可缺少这三个要素的组成。

长期以来，出于教学指导思想上的偏差，高校公共体育教学体系中过分偏重运动技术和运动技能知识，而忽略以全面身心素质发展的体育基本理论知识的传授。

由此产生，一边是体育工作者疾呼加强和提高学生的体育意识，而另一边出现的则是学习对象对体育课学习兴趣的锐减，这已成为当今学校体育中不争的事实。

如何突破这一现象，教育改革和科学事实证明，加强对学生体育科学基本理论的学习和指导，将能够培养和建立学生的体育意识、提高学生的体育素养。

只有具备科学含量的体育和健康知识，学生的体育学习兴趣才能成为稳定的终身兴趣。

课程改革是当今教育改革的重要内容，而教材内容体系改革则是重中之重。

培养适应新世纪社会需要的人才，遵循“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”；切实提高大学体育课程在培养新世纪人才方面的整体效益，是新时期深化高校体育改革和我们编写这部理论教材的指导思想及主线。

以这一主线为内涵所组成的教材体系内容，将能够系统地传授体育学科知识、树立正确的体育观念、增进学生的健康、培养学生的体育意识、提高学生的体育素养，养成终身锻炼的习惯，使学生通过体育课程的教育，学会生存、学会生活、学会创造、学会做人，从而成为身心健全全面发展的合格接班人。

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，针对普通高校体育课程的现状和教学实际，并广泛参考多本现代普通高校体育课程的优秀教材编写而成，是一部普通高校体育课程的理论学习用书。

全书共分11章。

第1章，概述，系统地讲述了体育概念的演变及对体育概念的界定、分类；阐述了我国普通高校体育的内容、高校体育课程的目标；终身体育思想，高校体育在终身体育阶段所应承担的任务。

第2章，体育与健康，按照现代健康概念的三维观，系统地分析了体育与身体健康、体育与心理健康、体育与社会适应能力之间的关系。

第3章，现代社会与体育，列举了现代社会的主要特征，体育与社会生存环境、体育在素质教育及现代人素质构成中的重要作用。

第4章，科学体育锻炼，系统分析和阐述了体育锻炼的原理、原则、内容、运动负荷的调控（包括生理、心理）、锻炼计划制定及运动处方。

第5章，运动健身方法，按照科学、适用、简便易行，讲述了体育的基本锻炼方法，并介绍了六大类健身锻炼内容。

第6章，体育卫生与保健，阐述了体育锻炼中的医务监督、体育卫生、运动损伤及处理以及常见病的一些体育疗法。

第7章，营养、卫生、生活方式与健康，系统阐述了人的行为、环境与健康的关系问题。

<<体育基础理论教程>>

内容概要

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，针对普通高校体育课程的现状和教学实际，并广泛参多本现代普通高校体育课程的优秀教材编写而成，是一部普通高校体育课程的理论学习用书。

全书共分11章。

分别讲述了体育与健康、现代社会与体育、科学体育锻炼、运动健身方法、体育卫生与保健、营养、卫生、生活方式与健康、大学生体质概述、运动技能考试和达标、运动竞赛与欣赏、奥林匹克运动与中国等内容。

本书适合作普通高校体育基础理论教材，也适合体育爱好者阅读。

<<体育基础理论教程>>

书籍目录

- 第1章 概述 1。
 - 1 体育的概念和分类 1。
 - 2 我国普通高等学校体育 1。
 - 3 普通高校体育课程目标 1。
 - 4 高校体育与终身体育 1。
- 5 思考题第2章 体育与健康 2。
 - 1 体育与健康概述 2。
 - 2 体育与身体健康 2。
 - 3 体育与心理健康 2。
 - 4 体育与社会适应能力 2。
- 5 思考题第3章 现代社会与体育 3。
 - 1 现代社会的主要特征 3。
 - 2 社会生存环境与体育 3。
 - 3 体育与现代人素质的构成 3。
 - 4 素质教育与学校体育发展 3。
- 5 思考题第4章 科学体育锻炼 4。
 - 1 体育锻炼原理 4。
 - 2 体育锻炼原则 4。
 - 3 体育锻炼内容的选择 4。
 - 4 体育锻炼运动负荷的调控 4。
 - 5 体育锻炼中的心理调节 4。
 - 6 体育锻炼计划的制定 4。
 - 7 运动处方 4。
- 8 思考题第5章 运动健身方法 5。
 - 1 体育基本锻炼方法 5。
 - 2 比赛法和游戏法锻炼 5。
 - 3 有氧锻炼法 5。
 - 4 平衡健身法 5。
 - 5 健美锻炼法 5。
 - 6 水冰运动 5。
 - 7 极限运动 5。
- 8 思考题第6章 体育卫生与保健 6。
 - 1 体育运动中的医务监督 6。
 - 2 身体锻炼的卫生保健 6。
 - 3 非损伤性运动疾病及其处理和预防方法 6。
 - 4 运动损伤的预防和处理 6。
 - 5 常见病的体育疗法 6。
- 6 思考题第7章 营养、卫生、生活方式与健康 7。
 - 1 平衡膳食与健康 7。
 - 2 行为与健康 7。
 - 3 环境与健康 7。
- 4 思考题第8章 大学生体质概述第9章 运动技能考试和达标第10章 运动竞赛与欣赏第11章 奥林匹克运动与中国附录1 体育颂附录2 《体育之研究》原文附录3 《体育之研究》的白话译文参考文献

<<体育基础理论教程>>

章节摘录

第1章 概述 学习目标：本章介绍了体育的概念、分类，我国普通高等学校体育的组成和内容，实施素质教育背景下我国普通高等学校体育课程教学目标，以及高校体育与终身体育的内容。通过学习，应掌握体育、终身体育的概念，了解现代体育的分类及内容，明确学校体育的主要内容、各自特征，同时，应明确体育课程目标，以及终身体育思想和高校体育作为终身体育的一个阶段所应完成的主要任务。

1.1体育的概念和分类 1.1.1体育的概念 所谓概念，是指对某一事物属性的一种准确判断。在了解体育的概念之前，必须对体育概念的历史有一个清楚的认识。

据史料记载，在1760年法国的一些报刊文章中出现“体育”（Education Physical）和“肉体教育”（Education Corporelle）的文字，这是体育一词的首次出现。

当时这两个词虽然形式不同，但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练内容，所以说它们具有相同的含义。

1762年，法国教育家卢梭在其《爱弥尔》一书中使用“体育”一词来描述对爱弥尔的教育过程。

由于这本书的观点激烈的批判了当时的教会教育，而在世界上引起了很大的反响，因此，“体育”一词同时也在世界各国流传开来。

“体育”一词，见诸于中文词汇不足百年历史。

一般认为，西方现代体育传入中国，大体通过两种渠道。

一是洋务派首先在学校中设置体操科课程，为现代体育传入中国开辟了道路；二是教会在中国兴办学校，这在客观上引进了西方教育的某些积极因素。

“五·四”新文化运动把中国的体育，特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。

在此以后，欧美教育思想，特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。

1923年公布的《新学制课程标准》中，正式将学校课程中的“体操科”改为“体育课”，并在具体教学中开始废除兵操而选用田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容，同时也把生理卫生和保健知识列为教学内容，扩大了学校教育中的体育的含义。

<<体育基础理论教程>>

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>