

<<大学体育理论与实践教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论与实践教程>>

13位ISBN编号：9787305070617

10位ISBN编号：7305070610

出版时间：2010-6

出版时间：董青 南京大学出版社 (2010-06出版)

作者：董青 编

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>

## <<大学体育理论与实践教程>>

### 前言

本书是一本将体育运动理论与实践相结合的教材，全书内容依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求，以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则，并且吸取了近年体育学科研究成果，重点介绍体育的基础理论与基础实践。

全书共十章，前六章为体育理论知识部分，是大学学生的必读教材（通过理论学习，提高大学生体育文化素养、增加体育锻炼、营养健康、卫生保健等方面的科学知识，并介绍了运动处方的制定及运用，为学生的自我锻炼提供帮助），后四章为实践部分，分别为田径运动，球类运动、民族传统体育和时尚体育运动。

读者可以依据自己所学课程内容选择阅读教材内容，并通过实践课的学习较精深地掌握1~2项运动技能，为自己的终身体育运动打好基础。

本书在结构和内容上都有所突破，有较强的针对性和灵活性，有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学，达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书既可作为大学学生的体育课教材，也可供体育爱好者与体育工作者学习参考。

本书由董青担任主编，崔冬冬、王玉秀、陈捷、唐文兵、毕司铭、应华担任副主编。

书中内容编写分工如下：董青编写第一章到第六章；陈捷编写第七章；崔冬冬编写第八章；唐文兵编写第九章；王玉秀编写第十章。

全书由董青拟定编写提纲，编写过程中编写组多次进行讨论和修改，最后由董青、毕司铭、应华统稿。

在教材的编写过程中，我们参考了众多的专业书籍，在此一并致以衷心地感谢。

由于参编人员水平所限，书中若有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

## <<大学体育理论与实践教程>>

### 内容概要

《大学体育理论与实践教程》依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的要求而编写。全书共分10章，包括高校体育概述，体育锻炼与身心健康，体育锻炼与营养健康，大学生体质测试与评价，大学生运动处方的制定及运用，体育卫生与运动损伤的预防及康复，田径运动，球类运动，民族传统体育，时尚体育运动等。

《大学体育理论与实践教程》内容新颖，讲解细致，图文并茂，注重能力的培养，即可作为大学生的体育课教材，也可供体育爱好者学习参考。

## 书籍目录

第1章 高校体育概述1.1 体育的产生与发展1.1.1 体育的产生1.1.2 体育的发展1.2 体育与人的身心发展1.2.1 影响人的身心发展的基本要素1.2.2 体育与人的身心发展关系1.3 高校体育的目的和任务1.3.1 高校体育的目的1.3.2 高校体育的任务1.4 高校体育的作用和组成内容1.4.1 高校体育的作用1.4.2 高校体育的组成内容1.5 高校体育的基本要求1.5.1 树立正确的体育意识1.5.2 提高体育能力1.5.3 培养体育的兴趣和习惯1.5.4 塑造强健的体魄1.5.5 塑造健全的人格第2章 体育锻炼与身心健康2.1 健康的概念和标准2.1.1 健康的含义2.1.2 健康的标准2.1.3 健康促进2.2 现代社会与健康2.2.1 当代影响健康的三大类疾病2.2.2 中国学生体质健康状况不容乐观2.2.3 现代社会令人担忧的健康隐患2.3 体育锻炼与身体健康2.3.1 锻炼的自觉效果2.3.2 心肺机能的改善2.3.3 肌肉机能的改善2.3.4 锻炼与免疫2.4 体育锻炼与心理健康2.4.1 体育锻炼的心理效应2.4.2 体育锻炼的社会效应2.4.3 体育锻炼对个体心理健康的促进第3章 体育锻炼与营养健康3.1 营养对人体健康的功用3.1.1 营养与营养素的概念及其意义3.1.2 大学生的营养特点3.1.3 各种营养素对人体的主要作用3.1.4 合理营养3.2 大学生的营养特点及补充3.2.1 大学生的营养特点3.2.2 大学生的饮食调配3.2.3 大学生的体育锻炼与营养补充3.3 体育锻炼的合理安排3.3.1 体育锻炼原则3.3.2 一次锻炼的安排3.3.3 长期锻炼安排3.4 发展运动能力的一般方法3.4.1 力量及其锻炼方法3.4.2 速度和速度耐力及其锻炼方法3.4.3 有氧耐力及其锻炼方法3.4.4 灵敏及其锻炼方法3.4.5 柔韧及其锻炼方法3.5 体育锻炼的自我监控3.5.1 了解自己的体能和健康状况3.5.2 运动强度的监控3.5.3 体育锻炼过程中的监控3.5.4 过度疲劳的十大症状3.5.5 对锻炼环境的监控第4章 大学生体质测试及评价4.1 体质概述4.1.1 我国对体质认识4.1.2 国外对体质认识4.2 与体质健康有关的生理指标4.2.1 体重与身高4.2.2 腰围与臀围4.2.3 肺活量体重指数4.2.4 心率4.2.5 血压4.2.6 血糖4.2.7 血脂4.2.8 血液中的常规指标4.2.9 尿液中的常规指标4.2.10 心电图4.3 《国家学生体质健康标准》测试的内容和意义4.3.1 进行《国家学生体质健康标准》测试的意义4.3.2 《国家学生体质健康标准》的测试项目及评价要求4.3.3 测试与评价的理念与内容4.3.4 各项测试指标的意义4.4 《国家学生体质健康标准》评分标准4.4.1 《国家学生体质健康标准》的评价指标和得分4.4.2 《国家学生体质健康标准》评分表第5章 大学生运动处方的制定及运用5.1 运动处方制定依据5.1.1 制定目的5.1.2 制定原则5.1.3 运动形式5.1.4 检查与诊断5.2 运动形式分类5.2.1 按运动目的和对象分5.2.2 按运动器官系统分5.2.3 按侧重所提高的身体机能分5.3 运动处方的内容5.3.1 运动目的(目标)5.3.2 运动项目5.3.3 运动强度5.3.4 运动持续时间5.3.5 运动频率5.3.6 运动事宜5.4 大学生运动处方的运用5.4.1 提高心肺功能5.4.2 发展一般性身体素质5.4.3 促进身体机能保健康复5.4.4 增强心理健康5.4.5 适应自然环境第6章 体育卫生与运动损伤的预防及康复6.1 运动损伤的概述6.1.1 运动损伤的分类6.1.2 运动损伤发生的原因6.2 运动损伤的预防与处理6.2.1 运动损伤的预防与处置6.2.2 常见的运动性疾病与处置6.3 常见运动疾病的处理6.3.1 运动性腹痛6.3.2 肌肉痉挛6.3.3 运动性中暑6.3.4 低血糖症6.4 运动疲劳的自我监督和消除6.4.1 自我监督定义6.4.2 内容和方法6.4.3 常用消除疲劳手段6.5 体育运动中的安全卫生6.5.1 个人卫生6.5.2 环境卫生6.5.3 运动场地、器材设备的安全卫生第7章 田径运动7.1 田径运动的简介第8章 球类运动第9章 民族传统体育第10章 时尚体育运动

## &lt;&lt;大学体育理论与实践教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.1体育的产生与发展体育作为一种社会现象，是一种有目的、有意识的社会活动，这种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的，在人类社会漫长的历史中，体育运动也像其他事物一样，经历了一个由萌生到发展，再到不断完善的过程，并与整个社会保持着密切联系。

因此，研究体育的起源和发展，必须将其置于人类社会进化发展的过程之中。

1.1.1体育的产生人类社会任何事物的产生和发展（包括体育），都是以社会需要为根本前提的。

体育在人类社会中有悠久的历史，考察它的产生要追溯到古代，因为那时人类已存在对体育的需要。

但史前人类尚没有文字记载，因此，对史前体育的产生进行考察，只能采取两种方法：一是根据考古学家、历史学家收集到的各历史时期的文物进行研究，属于考古学研究法；另一是利用现存的原始部落和部族进行考察，属于社会学研究法。

几个世纪以来，世界上许多专家学者对体育起源问题进行过研究，也产生了不同的认识和观点。

本书将对两种主要的观点简单进行介绍。

1.生产劳动是产生体育的唯一源泉持这种观点的学者认为：劳动是人类全部生活和活动的基础，体育是人类社会生活和活动的一部分，所以体育也应以劳动为基础，劳动是体育产生的唯一源泉，并认为早在劳动之前就出现体育的观点是唯心的，同时还认为军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用，只是起到“催化剂”的作用，而不是本质作用，其本质作用应是生产劳动，生产劳动是产生体育的唯一源泉。

2.体育的产生是多源的持这种观点的学者认为：体育的产生不是一源的，而是多源的，体育的产生来自于人类社会的两种需要，一种是社会生产、生活的需要，另一种是人类的生理、心理活动的需要。我们从原始人类的需要可以发现原始人类的身体活动大致有：（1）为了谋生而进行的身体活动，如狩猎、捕鱼、农耕等；一是为了防卫而进行的武力活动技能，如攻、防、格斗等；（2）日常生活所必需的活动技能，如走、跑、跳、投、攀登等，这些都是为了满足人类生产和生活而进行的身体活动。

此外，还有一些身体活动既不属于生产活动，又高于一般生活技能（例如适应环境的需要，同疾病作斗争的需要，以及表达和抒发内心情感的需要等）。

## <<大学体育理论与实践教程>>

### 编辑推荐

《大学体育理论与实践教程》：面对当前教育教学规划的新形势，为了继续深化课程与教学改革，更深入地解决课改与教改中的重点与难点问题，为中国高等教育的发展提供精工细做的食粮，我们不仅提供优秀的纸质主教材，还提供电子教案、教学大纲、实验录像、视频演示、网络课程等教学配套资源，形成纸质出版物、电子音像与网络出版物等有机结合的立体化教学解决方案。

<<大学体育理论与实践教程>>

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>