第一图书网, tushu007.com

<<体育理论与实践教程>>

图书基本信息

书名：<<体育理论与实践教程>>

13位ISBN编号：9787504139207

10位ISBN编号：7504139203

出版时间：2008-7

出版时间：范源智、尹士优、 中国高等教育学会 教育科学出版社 (2008-07出版)

作者：范源智，尹士优 著

页数：285

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

前言

2007年5月7日，中共中央、国务院发布了《中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（以下简称《意见》）。
《意见》指出：增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。
广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。
体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。
教育部部长周济在2004年8月30日全国高校体育工作座谈会上提出：“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子。
”他说：“千好万好，身体好是第一好，身体好是工作的基础，是学习的本钱，每一位大学生都务必明白这样的人生道理。
”我国高等职业教育是高等教育的重要组成部分，是推进高等教育大众化的一支生力军。
高职体育课程是高职院校课程体系的重要组成部分，适合高职高专公共体育课程教学的教材是提高高职高专体育教学工作质量的重要保证。
为进一步加强普通高等学校高职高专教育教材建设，坚持实施立体化教材精品导向，更好地适应教学与改革的需要，中国高等教育学会组织了全国部分高职高专院校的体育专家、学者共同编写了本教材。
本教材在《全国普通高等学校体育课程指导纲要》（以下简称《纲要》）精神的指导下，以全面贯彻《国家学生体质健康标准》为导向，以培养学生体育锻炼能力、提高体育文化素养、培养终身体育锻炼意识、学会欣赏体育比赛项目、形成健康的生活方式和习惯为主要目的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我国高等职业教育是高等教育的重要组成部分，是推进高等教育大众化的一支生力军。高职体育课程是高职院校课程体系的重要组成部分，适合高职高专公共体育课程教学的教材是提高高职高专体育教学工作质量的重要保证。

<<体育理论与实践教程>>

书籍目录

上篇 体育理论第一章 高职体育概述第一节 体育的起源和发展第二节 体育的概念和功能第三节 高职学校体育的地位和作用第四节 高职大学生职业生涯与终身体育第二章 体育锻炼与健康第一节 健康的含义第二节 健康的评价标准第三节 影响健康的因素第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响第五节 国家学生体质健康标准第三章 高职大学生体育保健第一节 体育运动与营养第二节 运动中常见的生理反应及处理第三节 运动中的自我心理调节第四节 运动损伤的处置及预防第五节 运动性疲劳与消除方法第四章 体育锻炼的原则和方法第一节 体育锻炼的基本原理第二节 体育锻炼的原则和方法第三节 体育锻炼计划的制订第四节 运动处方的制订第五节 锻炼效果的评价第五章 体育运动竞赛与欣赏第一节 运动竞赛的意义第二节 运动竞赛的种类第三节 运动竞赛的组织和编排第四节 体育美学和体育欣赏第六章 大型运动竞赛简介第一节 奥林匹克运动会第二节 世界锦标赛及世界杯赛第三节 世界大学生运动会第四节 亚洲运动会及全运会第五节 其他洲际运动会及国际上有影响的职业赛下篇 体育实践第七章 田径运动第一节 走和跑第二节 跳跃第三节 投掷第四节 田径运动主要规则简介第八章 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 游泳第一节 蛙泳第二节 自由泳第三节 游泳卫生与急救第十章 滑冰和轮滑第一节 速度滑冰第二节 速度轮滑第十一章 形体与健美运动和健美操第一节 健美形体的评价标准第二节 身体主要肌肉群健美的训练方法第三节 健美操竞赛规则简介第十二章 民族传统体育第一节 基本功和基本动作第二节 简化太极拳第三节 初级剑术第四节 棍术第五节 散手第六节 其他民族民间体育项目简介第十三章 户外余暇体育运动项目简介第一节 登山运动第二节 攀岩运动第三节 定向运动第四节 高山滑雪运动第五节 台球运动第六节 保龄球运动,

章节摘录

插图：关于体育的产生，一般主张“劳动产生体育之说”，而其他起源说则很少涉及。
近年来，随着体育科学研究的深入以及各门学科的互相渗透和借鉴，体育学术界的视野和思路更加开阔。
从社会学的角度来看，体育这种社会活动的主体和客体都是人，要研究体育的起源和产生，就要研究人。
在对人的研究上，不但要看到人的社会性，还要看到人的生物性；不但要承认社会环境是社会活动产生的决定性因素，还要承认作为人的社会活动的产生，还有其内部原因。
从心理学的角度来看，人的一切行为的产生，都有其心理依据，能引起一系列的心理连锁反应，即需要（动因）一动机一行为。
科学共产主义创始人把“需要”看成人类活动的激活剂，人正是由大量“需要”的激励而生活着。
所谓激励，是一个人的动机为导向的目标的达成，它表示着动机、目标和行为之间的关系。
任何社会现象和生命现象，无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。
可以说，人的活动都是由需要引起的，需要是人的能动性的源泉和动力。
原始人为了互相传递信息的需要而产生语言；为了帮助记忆，由结绳记录事情到发明了文字；为了把握适宜的种植季节而发明历法，从而产生了最初的天文气象学；为了维护整个社会生活秩序，产生了各种习惯、法律、道德规范、准则，等等。
因此，任何“需要”都是人类一切活动的动因。
什么是需要？
社会学、心理学、哲学、教育学等学科都从不同的角度进行研究，因而有不同的说法。
但比较全面、比较科学的一种说法是：“需要是有机体、人类个体、社会团体和整个社会的一种特殊状态，这种状态表明它们的生存和发展条件取决于它们的生存和发展的客观内容，表明为它们的各种积极性形式的来源。
”

编辑推荐

《体育理论与实践教程》：普通高等学校“十一五”高职高专教育规划教材,中国高等教育学会推荐教材

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