第一图书网, tushu007.com

<<新编大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787506817059

10位ISBN编号：7506817055

出版时间：2008-10

出版时间：李其森、 陈燕华 中国书籍出版社 (2008-10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

第一图书网, tushu007.com

前言

进入21世纪以来，人们对体育健身的认识日趋深刻，健身需求逐渐成为现代生活的重要内容之一。
高等院校是承载历史文明和传播先进文化的重要场所，高校体育迅速朝着和谐与科学的方向发展，是广大高校体育工作者面临的重要课题。
多年以来，为改革高校体育教学内容，人们做了大量有益的工作，体育教学是高校教育的重要组成部分，教材是教学过程中的基本因素和主要媒介，因此教材的质量将直接影响教学的效果。
本教材秉承教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知精神，遵循教学课程设置的基本规律，以最新的健身教育为核心，以树立终身健身理念为宗旨，以培养学生健身能力为目标，力求达到集教育性、科学性、实用性、时代性的有机体统一。
教材内容突出“新”和“精”，博采众长、精筛细选、理念新颖、形式活泼、人文内涵丰富、文字通畅、图文并茂，既通俗易学，又密切融入时尚元素，尤其注重对大学生健身理念和自学能力的培养，同时尽量作到内容与兴趣的有机结合，希望它能成为广大青少年学生的健身指南和良师益友。
本教材在编写的过程中，我们查阅了大量资料，借鉴参考和吸纳了国内外一些专家学者的研究成果，在此向他们深深致谢。
由于水平所限，疏漏和错误在所难免，不妥之处恳请专家学者和读者批评指正。

第一图书网, tushu007.com

<<新编大学体育与健康教程>>

内容概要

《新编大学体育与健康教程》秉承教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知精神，遵循教学课程设置的基本规律，以最新的健身教育为核心，以树立终身健身理念为宗旨，以培养学生健身能力为目标，力求达到集教育性、科学性、实用性、时代性的有机体统一。
教材内容突出“新”和“精”，博采众长、精筛细选、理念新颖、形式活泼、人文内涵丰富、文字通畅、图文并茂，既通俗易学，又密切融入时尚元素，尤其注重对大学生健身理念和自学能力的培养，同时尽量作到内容与兴趣的有机结合，希望它能成为广大青少年学生的健身指南和良师益友。

第一图书网, tushu007.com

<<新编大学体育与健康教程>>

书籍目录

上篇 大学体育理论篇第一章 大学体育概述第一节 体育的概念和功能第二节 大学体育的地位和作用第三节 大学体育的目标和任务第二章 大学生健康教育第一节 健康概述第二节 影响人体健康的因素第三节 促进健康行为第三章 大学生身心发育特征第一节 大学生生理发育特征第二节 大学生心理发育特征第四章 体育运动与心理健康第一节 心理健康的内涵与意义第二节 大学生常见的心理疾病第三节 体育锻炼对大学生心理的积极影响第五章 体育运动的原理与方法第一节 体育锻炼的原理第二节 体育锻炼的原则与方法第六章 体育保健第一节 体育锻炼的医务监督第二节 体育锻炼常见生理反应和处理方法第三节 运动损伤的处理与预防第七章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动第三节 中国与奥林匹克运动第八章 《国家学生体质健康标准》测试第一节 《标准》测试方法第二节 《标准》评分表下篇 大学体育实践篇第九章 田径第一节 田径运动概述第二节 田径运动技术第十章 篮球一第一节 篮球运动概述第二节 篮球运动的基本技战术第三节 篮球运动竞赛规则第十一章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球运动的基本技战术第三节 排球运动竞赛规则第十二章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球运动的基本技战术第三节 足球运动竞赛规则第十三章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球运动的基本技战术第三节 网球运动竞赛规则第十四章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动的基本技战术第三节 乒乓球运动竞赛规则第十五章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动的基本技战术第三节 羽毛球运动竞赛规则第十六章 体操第一节 体操概述第二节 体操基本技术第三节 体操竞赛规则第十七章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 健美操的基本动作及套路练习第十八章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈的基本技术第三节 国际标准交际舞第十九章 瑜伽第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽练习内容第二十章 跆拳道第一节 跆拳道概述第二节 跆拳道实战姿势和步法第三节 跆拳道基本技战术第四节 跆拳道竞赛规则第二十一章我国民族传统体育第一节 武术第二节 舞龙第三节 舞狮第四节 龙舟第二十二章休闲体育第一节 台球第二节 攀岩第三节 轮滑第四节 游泳第五节 定向运动参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：早在20世纪70年代就有人提出生理一心理一社会医学的新模式，强调在健康诊断中，应包括和考虑由社会环境引起的心理活动因素，并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生作为判断精神健康的基础。
诚然，影响这种“基础”的因素很多，但体育锻炼所起的作用是至关重要的。
因为通过各种体育锻炼，可以增强人的意志品质，催人奋发进取，培养集体观念，加强组织纪律性，协调人际关系，从而促进提高心理调节能力，有利于排除各种不健康的心理因素，使人体在与环境的和谐统一中变得欢乐、轻快和活泼，最终达到精神健康的目的。
2.体育对增强体质的作用在现实生活中，带有不健康因素的人总是属于大多数。
据医学统计，世界上有50%～70%的人都有身体不健康的表现，如果再进行更精细的检查，这种表现就会更多。
体质作为健康的物质基础，具有十分重要的意义，那么体育对增强体质的作用又如何呢？
实践证明，科学的体育锻炼在改造人体器官、系统方面所起的作用，不仅有利于骨骼、肌肉的生长，促使身体形态与内脏器官正常发育，改善血液循环、呼吸、消化等系统的机能状况，而且还能提高人体对外界的适应能力，使人的“防卫体力”得到提高。
另外，系统地进行体育锻炼对力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的提高具有十分明显的功效。
这表明，当“防卫体力”和“行动体力”得到同步发展时，人体就能充分发挥潜在的运动功能，改善对环境的适应能力，最终达到增强体质的目的。
（二）体育的教育功能教育功能是体育最基本的社会功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能无法比拟的。
1.体育在学校中的教育作用马克思主义关于教育的经典论述，从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分，并始终重视它在这个特定领域里对培养全面发展的人才所起的重要作用。
因此，利用身心共同参与体育过程的有利条件，培养学生将来担任社会角色所必备的素养，以适应未来社会生活和工作的需要，是体育在学校发挥教育作用的主要使命。
为达此目的，学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育，使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要的运动技能，学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力，养成锻炼身体的习惯。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《新编大学体育与健康教程》是由中国书籍出版社出版的。

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