

<<普通高等教育“十二五”规划教材>>

图书基本信息

书名：<<普通高等教育“十二五”规划教材>>

13位ISBN编号：9787512318069

10位ISBN编号：7512318065

出版时间：2011-6

出版时间：中国电力出版社

作者：葛辉，王林 主编

页数：267

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>

## 内容概要

葛辉、王林主编的《大学体育与健康教程（第2版）》为普通高等教育“十二五”规划教材（高职高专教育）。

《大学体育与健康教程（第2版）》共十一章，主要内容包括体育概述、体育与健康、体育卫生与保健、田径运动、球类运动、健美运动与健美操、游泳运动、武术运动、跆拳道、大众体育运动和体育文化。

本书集理论与实践于一体，对搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

《大学体育与健康教程（第2版）》可作为高职高专院校、成人高校和本科院校举办的二级职业技术学院、民办高校公共基础课程体育理论课的教材，也可供体育爱好者使用。

书籍目录

前言

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

第二节 体育的特点和任务

第三节 体育竞赛的组织与方法

第四节 高等专科学校体育的目的和任务

第二章 体育与健康

第一节 健康概念

第二节 体育锻炼与心理健康

第三节 体育锻炼的原则和方法

第四节 健康文明生活与体育

第三章 体育卫生与保健

第一节 体育锻炼的保健常识

第二节 体育锻炼的心理卫生与生理卫生

第三节 运动损伤的防治

第四节 女子体育卫生常识

第四章 田径运动

第一节 概述

第二节 跑

第三节 跳跃

第四节 投掷

第五节 场地与规则

第五章 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

第六章 健美运动与健美操

第一节 健美概述

第二节 形体健美

第三节 健美操

第四节 体育舞蹈

第七章 游泳运动

第一节 熟悉水性

第二节 蛙泳

第三节 自由泳

第四节 仰泳

第五节 蝶泳

第六节 实用水上游泳

第七节 游泳安全卫生知识与救护

第八章 武术运动

第一节 基本功

第二节 太极拳

第九章 跆拳道

第一节 跆拳道简介

第二节 跆拳道基本技术

第十章 大众体育运动

第一节 保龄球

第二节 轮滑

第三节 台球

第四节 棋类

第十一章 体育文化

第一节 体育——人类文化的瑰宝

第二节 校园体育文化

第三节 奥林匹克运动——人类和平与进步的象征

附录A 学生体质健康标准（试行方案）

附录B 《学生体质健康标准（试行方案）》实施办法

附录C 大学男生身高标准体重

附录D 大学女生身高标准体重

参考文献

章节摘录

版权页：插图：研究体育概念是体育科学发展的需要。

如果概念不明确，就容易把一些相邻界的事物或现象混淆，而无法掌握科学的实质，无法运用科学的规律来指导实践。

什么是体育？

体育有广义和狭义之分。

广义的体育亦称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

它是社会总文化的一部分。

狭义的体育是指一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的教育过程。

它是教育的组成部分，是培养全面发展人的一个重要方面。

(1) 竞技运动。

它是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、身体能力、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行科学的、系统的训练和竞赛。

(2) 身体锻炼。

它是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。

这种活动一般是自愿参加的，其组织形式有集体的，也有个人锻炼的，讲究自我教育和锻炼的效果。

有时也采用竞赛的方式，但不单纯追求竞赛的成绩。

### 编辑推荐

《普通高等教育“十二五”规划教材(高职高专教育):大学体育与健康教程(第2版)》为修订版,内容分为体育理论和体育实践两部分,为适应新的教学要求,在上一版的基础上特别增加了跆拳道一章。根据健身性与知识性相结合的思想,强调在运动实践中学习,把学到的知识用于指导科学地进行体育锻炼的实践。

实践主要包括田径、游泳、球类、武术、健美操、跆拳道等运动项目,重点向学生介绍运动项目的基本技术,使学生掌握正确的运动技能和锻炼方法,更好地指导体育锻炼实践,为树立终身体育思想奠定基础。

《普通高等教育“十二五”规划教材(高职高专教育):大学体育与健康教程(第2版)》图文并茂,简明扼要,是一本集理论与实践于一体的大学体育教科书,对于搞好学校的体育教学工作具有重要的指导作用。

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>