

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787544243421

10位ISBN编号：7544243427

出版时间：2009-06-01

出版单位：南海出版公司

作者：黄瑞国，等 编

页数：315

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

作为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

本书全面系统地介绍了大学体育课程的基本理论和基本技术。

《大学体育教程》全书紧紧围绕着培养目标，内容精炼，层次分明，体系新颖，结构合理。

本书共分20章内容，第1-6章以体育健康理论知识为主，主张体育教育与健康教育相结合，从健康的三重属性和素质教育的视角出发，旨在启发和引导学生树立正确的体育健康观，培养学生积极、主动地参与体育锻炼的兴趣，逐渐形成健康的体育生活习惯。

第7-20章着重介绍体育运动项目的基本技术、特点和科学的锻炼方法。

针对现代大学生的身心特点，《大学体育教程》介绍了十几类（项）运动项目，其中包括部分传统项目和一些深受大学生喜爱的新兴体育项目，例如：大学生野外生存生活训练、瑜伽、街舞、健美操、跆拳道及民间体育等，以培养学生综合素质，促进学生身心健康发展，拓展学生视野。

本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，相信大学生们一定会喜欢这部教材并从中获益。

经审定，《大学体育教程》可作为普通高等院校的教学用书，同时也可作为学生毕业后参加体育锻炼的参考书。

## 书籍目录

上编 体育理论基础第一章 概论第一节 体育概念第二节 体育的功能第三节 高校体育的地位、目的及组织形式第二章 体育与健康第一节 健康概述第二节 体育与健康第三章 体育锻炼第一节 大学生的生理、心理特点第二节 体育锻炼的内容第三节 大学生体质健康测试第四章 体育卫生保健常识第一节 体育锻炼的一般卫生常识第二节 女大学生体育卫生常识第三节 运动损伤的原因与处理第五章 体育欣赏第一节 体育欣赏概述第二节 各大赛事简介第三节 时尚体育与极限运动欣赏第六章 体育养生第一节 体育养生六原则第二节 体育养生方法下编 体育基础实践第七章 田径技术与锻炼方法第一节 跑类项目第二节 跳跃项目第三节 投掷项目第四节 田径运动竞赛的主要规则第八章 体操技术与锻炼方法第一节 体操健身方法第二节 体操基本动作介绍第九章 健身与形体锻炼方法第一节 形体训练第二节 健美操第三节 瑜伽第四节 街舞第五节 拉拉操第六节 有氧搏击操第十章 球类技术与锻炼方法第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第十一章 健美锻炼方法第一节 健美训练的主要方法第二节 发达肌肉的练习方法第三节 健美锻炼注意的事项第十二章 游泳技术与锻炼方法第一节 游泳的基本技术第二节 游泳竞赛主要规则第三节 游泳安全卫生常识第十三章 武术锻炼方法第一节 武术基本功第二节 长拳第三节 简化太极拳(二十四式)第十四章 散手技术与锻炼方法第一节 散手的基本技术第二节 散手的辅助练习第三节 散手的竞赛方法和裁判法第十五章 拳击技术与锻炼方法第一节 拳击的基本技术第二节 拳击的辅助练习第三节 拳击的竞赛方法与裁判法第十六章 跆拳道技术与锻炼方法第一节 跆拳道的礼仪第二节 跆拳道的格斗技术第三节 跆拳道技术训练的主要手段第四节 跆拳道的竞赛方法与规则第十七章 定向运动第一节 定向运动的器材设备与场地第二节 定向运动技能第十八章 野外生存训练第一节 野外生存训练的装备第二节 野外生存训练常识及安全措施第三节 掌握天气常识第四节 掌握几种求救方法第十九章 民间体育第二十章 其他体育项目介绍参考文献

## 章节摘录

第二节 体育的功能 一、健身功能 “强身健体”是体育最主要的本质功能，它主要包括增进健康和增强体质两部分。

(一) 增进健康 世界卫生组织给健康确定的新概念是不仅指身体没有缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理和社会适应能力。这种新概念提出，标志着健康不仅是没有疾病，而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境。

因此，健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。

身体健康包括良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适应反应。

精神健康实质是指维持身体健康的一种能力，它是人体健康的重要支柱。

现代人提出“生物—心理—社会医学”的健康新模式，把人体心理活动因素、心理调节能力和精神卫生，作为判断健康的重要标准。

因此，通过各种体育锻炼可以培养意志品质，协调人际关系，使心理调节能力提高，逐步排除个人性格和心理状态中不健康的因素，由此带来欢愉和轻松。

(二) 增强体质 总之，体育锻炼的目的是使人体获得强身健体、调节身心、防病治病和延年益寿的效果。

二、教育功能 体育是一种重要的教育方式，它具有教育的意义和教育的内容，主要表现在以下几个方面：

(一) 体育中的身体教育 身体教育就是指身体的锻炼和训练。科学证明，人出生后在本能方面比不上动物，适应环境能力较差，甚至连最基本的坐、立、走都不会，这些最基本的技能都要靠后天学习才能获得。

学习这些基本技能既是发展身体的过程，也是教育的过程。

(二) 体育中的政治、道德教育 体育运动本身就是一个有章可循的社会活动，又是在一定的“执法人”——教师、教练员或裁判员的直接监督下有组织地进行，这对培养年轻一代遵守社会生活的各种准则，树立良好的道德观念、团结合作精神和对自己的行动具有责任感等是一个很好的强化。

(三) 体育中的心理品质教育 体育运动能使人进入一种超凡脱俗的境界，陶冶情操，培养坚忍不拔的意志品质。

紧张而激烈的比赛对心理品质既是严峻的考验，也是修炼和培养良好心理素质的时机。

(四) 体育中的智能教育 体育本身就是一种文化，蕴涵着丰富的科学知识。

通过体育教学和锻炼身体，学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术，并且使思维力、记忆力、观察力等构成智力的各种能力都能得到发展。

因此，作为一种教育的体育运动，在传授知识，培养技能、技巧，增强人的体质过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

……

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>