

<<新编大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<新编大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560144085

10位ISBN编号：756014408X

出版时间：2009-5

出版时间：雷鹏 吉林大学出版社 (2009-05出版)

作者：雷鹏 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>

<<新编大学生体育与健康>>

内容概要

《新编大学生体育与健康》主要内容简介：大学生正处于身体发育的旺盛阶段，因此，树立健康第一的思想，培养良好的体育锻炼习惯，掌握科学的体育锻炼方法，对于提高大学生个人身体素质，进而提高全民族体质，具有特别重要的意义。

中共中央、国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。

普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课。

”“体育课是学生毕业、升学考试科目。

”这些规定充分体现了体育课程在人才培养中的地位和重要意义，同时也为高校体育课程建设指明了方向。

<<新编大学生体育与健康>>

书籍目录

理论部分第1章 体育与健康概述第1节 体育的概念第2节 健康的概念第2章 高校体育教学第1节 高校体育的目的、任务与途径第2节 高校体育教学与心理健康第3章 体育锻炼第1节 体育锻炼的作用与原则第2节 体育锻炼的内容第3节 体育锻炼的方法第4节 评定体育锻炼效果的方法与指标第4章 体育卫生保健第1节 体育与卫生保健第2节 运动损伤预防及简易处置第3节 运动处方第5章 运动竞赛与欣赏第1节 运动竞赛的意义与欣赏第2节 高校体育运动会的组织实践部分第6章 足球第1节 足球运动概说第2节 足球基本技术第3节 足球基本战术第4节 足球规则简介第7章 篮球第1节 篮球运动概说第2节 篮球基本技术第3节 篮球基本战术第4节 篮球规则简介第8章 排球第1节 排球运动概说第2节 排球基本技术第3节 排球基本战术第4节 排球规则简介第9章 乒乓球第1节 乒乓球运动概说第2节 乒乓球基本技术第3节 乒乓球基本战术第4节 乒乓球规则简介第10章 羽毛球第1节 羽毛球运动概说第2节 羽毛球基本技术第3节 羽毛球基本战术第4节 羽毛球规则简介第11章 网球第1节 网球运动概说第2节 网球基本技术第3节 网球基本战术第4节 网球规则简介第12章 游泳第1节 游泳运动概说第2节 游泳运动的准备第3节 游泳基本技术第4节 游泳安全第13章 田径第1节 田径运动概说第2节 跑的基本技术和练习方法第3节 跳的基本技术和练习方法第4节 投掷的基本技术和练习方法第5节 田径规则简介第14章 武术第1节 武术概说第2节 武术基本套路第3节 简化太极拳第15章 散打与跆拳道第1节 散打与跆拳道概说第2节 散打第3节 跆拳道第4节 散打规则简介第5节 跆拳道规则简介第16章 健美操第1节 健美操概说第2节 健美操基本动作第3节 健美操组合套路第17章 瑜伽第1节 瑜伽基本功法第2节 瑜伽练习方法及注意事项第18章 户外运动第1节 户外运动概说第2节 户外运动准备工作第3节 运动中注意的问题及解决办法附录

<<新编大学生体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：（1）教育性。

作为一个培养和造就人的过程，教育应该是全方位的。

其中在身体的培育方面所能依靠的只有体育。

单就体育而言，又必须以身体培育和发展为中心，通过体质的增强来实现教育的目的。

（2）健身性。

体育实践的具体内容是通过运动对人体施以培育、锻炼和养护。

体育的基本要素是人与运动，在这两者之中，人是目的，运动只是手段。

运动为了强化人体这一生命活动的而存在，体质的增强才是体育的基本功能和目的。

体育的教育属性和“身体的教育”这一本质特征决定了体育的根本目的和基本价值在于增强人的体质而不是其他。

因此，体育是培养和完善人体的极为重要的系统工程，人体的生物学质量是其物质基础，而健身则是整个体育过程中不可逾越的基本阶段，体育得以存在和发展的最明显的标志便是是否具有健身性。

体育的概念与体育本质是紧密联系在一起，其概念是本质属性的反映。

在体育诸多的属性如身体运动、文化、娱乐、竞技、教育、健身、比赛等等之中，“健身育人”是体育的最基本特征，也是体育概念的最厚重的根基。

体质的增强是合理进行运动的结果，也是体育的根本目标，是相对于德育和智育所特有的本质属性而言的。

所以，体育应该是为“健身育人”服务的。

在体育的概念和本质的要求下，进行体育活动的目的既要考虑到个人兴趣的选择，又要照顾到社会的实际需要。

体育的目的是受社会政治、经济体制制约的，同时又反映了社会的发展和人们日益增长的物质文化需要。

此外，还要根据体育本身的作用和职能来确定。

体育属于教育的一个组成部分。

教育的目的是育人，因此体育的目的应该服从于教育的目的。

作为教育组成部分的体育，其意义在于满足人们健康和文化的需要，其目的应该为完善和发展人体，促进人的全面发展。

<<新编大学生体育与健康>>

编辑推荐

《新编大学生体育与健康》为高职高专“十一五”规划教材,公共基础课教材之一。

<<新编大学生体育与健康>>

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>