

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787560626765

10位ISBN编号：7560626769

出版时间：2011-9

出版时间：安徽理工大学体育部编写组 西安电子科技大学出版社 (2011-09出版)

作者：安徽理工大学体育部编写组 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>

## <<大学体育>>

### 内容概要

《大学体育》内容简介：公共体育教育是我国高等教育的重要环节，体育课程也是当代大学生的必修课程。

《大学体育》依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》，集理论与实践于一体，以终身体育、健康教育为宗旨，根据高等院校学生的特点，针对普通高校公共体育课程的现状和教学的需要编写而成。

《大学体育》内容涉及面广，主要涉及的体育项目包括体育基本理论、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、台球、羽毛球、网球、田径、武术、空手道、跆拳道、健美操、体育舞蹈、游泳等，基本满足高等院校学生体育健康教育课程教学的需要。

同时，《大学体育》也注重对于运动项目的概述、技术要领、练习方法和基本规则的介绍，对于学生拓展体育运动与健康教育知识视野，培养体育科学锻炼习惯和终身体育意识有重要的促进作用。

《大学体育》既可作为高等院校学生和体育工作者的教材，又可作为广大群众参与体育运动的参考书

## 书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育概念第二节 体育的功能第三节 体育与大学生生活第二章 体育锻炼与大学生全面发展第一节 体育锻炼与大学生生理发展第二节 体育锻炼与大学生心理发展第三节 体育锻炼与大学生社会适应能力发展第四节 体育锻炼与大学生道德品质发展第三章 体育锻炼的理论与方法第一节 体育锻炼过程中的基本原理第二节 体育锻炼应遵循的基本原则第三节 体育锻炼的自我医务监督第四节 实用体育锻炼方法简介第五节 体育锻炼的运动处方制定与实施第四章 体育锻炼的营养与保健第一节 大学生合理膳食营养第二节 大学生体育锻炼与科学营养第三节 常见运动性疾病的处理和预防第四节 常见运动损伤的急救处理第五节 体育锻炼与大学女生卫生保健第五章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球竞赛规则简介第六章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球的基本技术第三节 排球的基本战术第四节 排球竞赛规则简介第七章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球的基本技术第三节 足球的基本战术第四节 足球竞赛规则简介第八章 手球第一节 手球运动概述第二节 手球的基本技术第三节 手球的基本战术第四节 手球竞赛规则简介第九章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球常用术语第三节 乒乓球的基本技术第四节 乒乓球的基本战术第五节 乒乓球竞赛规则简介第十章 台球第一节 台球运动概述第二节 台球的基本技术第三节 台球的基本战术第四节 台球竞赛规则简介第十一章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球的基本技术第三节 羽毛球的基本战术第四节 羽毛球竞赛规则简介第十二章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球的基本技术第三节 网球的基本战术第四节 网球竞赛规则简介第十三章 田径第一节 田径运动概述第二节 短跑第三节 跨栏跑第四节 接力跑第五节 中长跑第六节 跳高第七节 跳远第八节 推铅球第十四章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术套路运动第三节 武术散手运动第十五章 空手道、跆拳道第一节 空手道第二节 跆拳道第十六章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 健美操的基本技术与动作第三节 健美操的基本组合动作第四节 健美操竞赛规则简介第十七章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈的基础知识与技术练习第三节 体育舞蹈竞赛评分规则与比赛的欣赏第十八章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳的基本技术与练习方法第三节 实用游泳与自我救护附录 奥林匹克运动介绍第一节 奥运会的历史沿革第二节 奥林匹克运动的思想体系第三节 奥林匹克运动的组织机构和项目设置参考文献

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：参加游泳、溜冰、单（双）杠、跳马等项目的运动，会使学生在运动中不断地克服和消除腼腆、胆怯及自卑的心理障碍。

参加乒乓球、网球、羽毛球、跨栏、跳高和跳远等活动，可克服犹豫、徘徊、优柔寡断的心理障碍，从而变得坚强、果断。

下棋、打太极拳、气功等运动项目对调节神经活动，增强控制能力，克服急躁冲动具有一定的益处。

二、体育活动对学习的作用（一）强健的体魄是搞好学习的前提没有强健的体魄，要取得好的成绩只是一句空话。

体育不但可以增强筋骨，还可以增进知识。

求得知识靠身体，直观靠耳目，思索靠脑筋，耳目和脑筋都是身体的组成部分，身体健全了，知识才能健全。

学习科学知识总得力能胜任，力能胜任的人往往是体魄强壮的人，不能胜任的人往往是体魄柔弱的人，身体的强弱不同，胜任的程度也就有差异了。

（二）学习是智力因素与非智力因素相互作用的过程人的心理状态是由智力因素与非智力因素聚合而成的。

智力因素指与人的认识过程直接相关的因素，包括观察、记忆、思维、想象力等构成的一个多维的连贯体；而非智力因素则指人为了一定的目标而需要的某种动力和支持力，包括个性心理特征，如兴趣、爱好、动机、意志情感等特征。

显然发展学生智力，光靠理论知识的汲取来开发学生的观察、记忆、思维、想象力等智力因素是不够的；学习不仅要通过理论知识学习获得丰富的想象力以及敏捷而有创造力的思维能力等智力因素，同时也要在这个过程中培养与个性心理相关的非智力因素，尤其是高度的注意力、浓厚的兴趣与求知的欲望、炽热的情感、坚韧不拔的毅力和锐意进取的气魄等。

而这些都是与体育密不可分的，是体育活动的功能所在。

（二）体育能对大脑产生积极的影响智力的高低取决于人脑的发育状况，而大脑是人体结构中的一部分，它的机能状况与整个身体健康息息相关；体强是脑健的物质基础。

长期用脑，耗氧量很大，通过体育活动，可以给大脑补充大量的氧，能促进大脑新陈代谢。

美国生理学家对幼鼠的实验证实，运动刺激可有效地增加大脑重量与皮质的厚度。

前苏联等国家的生理学家对婴儿进行被动性运动试验发现，肢体运动能促进大脑相应中枢部位发育。

我国体育科学研究者对少儿乒乓球运动员进行观察后发现：从小进行系统训练的青少年，不论在速度、灵敏性上，还是在智力上都优于对照组的学生，观察其他灵巧性项目也有类似现象。

良好的身体是学习成绩赖以提高的基础，因此我们不应忽视体育对学习成绩的作用，在日常学习生活中除了体育课外还应保证一定的课外活动时间，从而达到“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”。

三、体育活动对培养学生健康情感的作用（一）体育竞争有利于激发学生的集体感学校体育的诸多方面都蕴含竞争因素。

## <<大学体育>>

### 编辑推荐

《大学体育》是高等学校教材之一。

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>