

<<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：9787561222737

10位ISBN编号：7561222734

出版时间：2007-8

出版时间：陕西西北工业大学

作者：王家彬，虞荣安，

页数：211

字数：230000

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>>

前言

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》及“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”的精神，推进普通高等学校对《国家学生体质健康标准》的实施，我们编写了《大学体育教程——理论篇》。

在编写过程中，我们汲取了本学科目前国内外的研究成果，在原教材的基础上，对内容进行了增减，增加了“体育锻炼与营养”、“体育锻炼与医务监督”、“奥林匹克运动与北京奥运会”等章节。通过学习，使学生可以了解更多有关健康和营养的知识，了解体育锻炼、营养与健康的关系，掌握科学锻炼的方法，对北京奥运会的理念及知识有了更加深入的了解，以增强民族自信心和自豪感。

本书必将成为大学生学习健身、促进健康的有益教材。

本书由王家彬、虞荣安、杭兰平任主编，苟定邦、王成、赵夏娣任副主编。

全书由杭兰平统稿。

编写人员分工为：赵夏娣、王家彬（第一章），苟定邦（第二章、第九章），杭兰平、王建梅（第三章），梁斌、聂东风（第四章），杭兰平（第五章），赵春娜（第六章），王成、虞荣安（第七章），赵夏娣（第八章），王家彬、张衡（第十章），聂东风（第十一章）。

在本书的编写过程中，我们参考、引用了本学科和相关学科的有关研究成果，在此，对在书中直接或间接引用其理论和方法的专家们表示最诚挚的谢意！

<<大学体育教程>>

内容概要

本书根据“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”，结合国内外多年来的教学实践经验和研究成果编写而成。

全书共分为11章，包括体育概述、大学生体育学习、体育锻炼与健康、体育锻炼与效果评价、体育锻炼的卫生保健、体育锻炼与医务监督、体育锻炼与营养、运动与心理健康、康复保健体育、校园体育、奥林匹克运动与北京奥运会。

本书既可作为普通高等学校本科体育课程的教材，也可作为体育课教师和体育爱好者学习、健身的指导书。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 体育概述 第一节 体育的基本概念与分类 第二节 体育的产生与发展 第三节 体育的功能
第二章 大学生体育学习 第一节 体育学习的基本概念及过程特征 第二节 体育学习的原理
第三节 大学生体育学习的内容 第四节 大学生体育学习的方法
第三章 体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼概述 第二节 体质与健康的基本概念 第三节 体育锻炼对人的作用
第四章 体育锻炼与效果评价 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的内容与方法 第三节 体育锻炼效果的评价
第五章 体育锻炼的卫生保健 第一节 运动卫生 第二节 运动中常见的生理反应和疾病 第三节 常见的运动损伤 第四节 女子体育锻炼的卫生
第六章 体育锻炼与医务监督 第一节 心血管系统机能评定的常用指标 第二节 运动性疲劳及疲劳的恢复 第三节 运动生理负荷的测量与评价 第四节 按摩
第七章 体育锻炼与营养 第一节 基础营养 第二节 健康膳食指导 第三节 健身与特殊营养 第四节 体育锻炼、营养与体重的控制 第五节 营养与疾病 第六节 饮食热门话题
第八章 运动与心理健康 第一节 心理健康概述 第二节 运动与心理健康的关系 第三节 体育学习中的心理学分析 第四节 体育运动与社会适应
第九章 康复保健体育 第一节 康复保健体育概述 第二节 康复保健体育的分类与运动处方
第十章 校园体育 第一节 校园体育竞赛 第二节 校园体育竞赛活动的组织方法 第三节 学校体育文化节的组织与开展
第十一章 奥林匹克运动与北京奥运会 第一节 奥林匹克运动的发展与体系 第二节 奥林匹克运动与现代社会 第三节 北京奥运会参考文献

章节摘录

第二节 体育的产生与发展：一、体育的产生：“需要”是促进人类活动的原动力，任何社会现象和生命现象，无不以社会需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。

人类为了生存需要创造了体育，又在满足个人、社会需求的同时，使体育得到了发展。

由于人的自然属性所决定，生存需要作为人的主体需要，它受自然规律和人体的生理规律所支配。

“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”，就是对这种需要的形象化描述。

原始人迫于谋生的需要，为了抵御自然侵袭而跋涉迁徙；为安全防卫，具备灵活躲闪、攀爬、相持、持久的自卫能力，于是在重复这些活动时，发展了走、跑、跳、投、攀、爬和涉水等身体基本活动能力，从而表现出体育最初形态的身体活动，成为原始体育在求生本能活动中得到萌生的基础。

原始社会后期，人类在长期的生产和生活实践中，随着自然知识与社会知识的不断积累，为了发展生产力，保证血亲生存、掠夺财产和应付部落间的冲突，人类需要智力与体力的提高，因而，以语言为媒介的技能传授和身体操练，逐渐从单纯的劳动中抽象出来，演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。

体育成为原始教育的主要内容和手段，这些经过原始教育提炼和改进后的身体运动，在维持生存的基础上增加了强身手段，使之通过各种身体效能和活动技巧的训练，学习和掌握生存本领，提高了适应能力，为人类生存提供了新的保证。

生存需要产生了体育，而推动体育发展的动力，却主要来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。

随着物质生存条件的改变和生活领域的不断扩大，原始人的语言、意识、情感、理性等社会文化的产生，人类生存需要的功利因素减弱，并趋于向社会方面转移，表现出对文化、精神生活的追求与渴望

。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程:理论篇》既可作为普通高等学校本科体育课程的教材，也可作为体育课教师和体育爱好者学习、健身的指导书。

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>