第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787562141204

10位ISBN编号：7562141207

出版时间：1970-1

出版时间：西南师范大学出版社

作者：陈永生 主编

页数：236

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

全书从大学生的实际需要出发，介绍体育理论基础知识和运动技能知识，融科学性、时代性、知识性、可读性于一体，图文并茂、通俗易懂，能够使学生学有所得、练有所获，进一步拓展大学体育知识的深度和广度，提高学生身心健康水平，促进大学生“终身体育”观念的形成。
同时，本教材增加了跆拳道、轮滑、定向运动、野外生存等新的内容，力求内容具有先进性、时代性、针对性和灵活性，达到全面提高大学生综合素质的目的。

<<体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育与健康教育　第一节 大学生体育教育　第二节 健康的本质　第三节 影响大学生健康的因素　第四节 体育锻炼与健康　思考题第二章 体育锻炼的科学基础　第一节 体育锻炼的生理学基础　第二节 体育锻炼的心理学基础　第三节 营养与健康　第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响　思考题第三章 体育锻炼的原则和方法　第一节 体育锻炼的基本原则　第二节 体育锻炼的方法　第三节 发展身体素质的方法　第四节 发展心肺系统的有氧锻炼　思考题第四章 体育锻炼与运动处方　第一节 运动处方　第二节 制定运动处方的程序　思考题第五章 体育锻炼与保健　第一节 体育锻炼的医务监督　第二节 体育锻炼中常见的生理反应及处理　第三节 运动性损伤的预防与处理　第四节 体育锻炼中疲劳的消除方法　思考题第六章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法　第一节 《学生体质健康标准》简述　第二节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法　第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法　思考题第七章 篮球运动　第一节 篮球的基本技术　第二节 篮球的基本战术　思考题第八章 足球运动　第一节 足球的基本技术　第二节 足球的基本战术　思考题第九章 排球运动　第一节 排球的基本技术　第二节 排球的基本战术　思考题第十章 网球运动　第一节 网球的基本技术　第二节 网球的基本战术　思考题第十一章 乒乓球技术与锻炼方法　第一节 乒乓球的基本技术　第二节 乒乓球的基本战术　思考题第十二章 羽毛球　第一节 羽毛球的基本技术　第二节 羽毛球的基本战术　思考题第十三章 游泳　第一节 蛙泳　第二节 仰泳　第三节 自由泳（爬泳）　思考题第十四章 武术　第一节 武术的基本功　第二节 初级长拳　第三节 简化二十四式太极拳　思考题第十五章 中华养生　第一节 八段锦健身运动　第二节 五禽戏健身运动　思考题第十六章 跆拳道　第一节 跆拳道起源发展及特点　第二节 跆拳道的基本技术　第三节 比赛方法和规则简介　思考题第十七章 轮滑　第一节 基础练习　第二节 滑行技巧　思考题第十八章 定向运动　第一节 定向运动的概述　第二节 定向运动地图的识别　第三节 定向运动的基本技能　思考题第十九章 野外体育活动　第一节 野外体育活动概述　第二节 野外体育活动项目介绍　思考题

章节摘录

第一章 体育与健康教育　　第一节 大学生体育教育　　凡能接受高等教育的人，大都成为优秀的人才。
因此，如何使大学生在中、小学所奠定的体育基础上更上一层楼，使生命科学的完美意义通过大学“终身体育”教育得以实现，一直是大学体育学科极有意义的研究课题之一。
　　一、大学生体育在终身体育中的作用、意义及特点　　（一）终身体育对大学生的作用和意义　终身体育是一个动态的、连续的发展过程，对大学生们来说，终身体育的作用与意义尤其重要。
　　大学生的主要任务是学习。
现代科学技术的发展以及各种信息的迅速传播，使大学生的学习压力日趋严重，从某种意义上讲，除了必要的休息和饮食外，脑力劳动是现代大学生主要的甚至是唯一的活动内容与方式。
　　大学生正处在青年中期，从人的整体发展过程看，这一时期是承前启后的关键期，也是身心发展的敏感期或易变期。
学习与工作、事业发展与社会交往等，都会从有利或不利的方面影响身心的协调发展，而这种影响对青年期后个人的发展具有决定性意义。
　　上述原因从客观上极易造成大学生身心发展的不平衡或不协调。
而终身体育对防止这种现象的出现，具有现实的指导意义。
使中、小学时期养成的锻炼身体的习惯继续下去，并在结合自己专业特点的基础上，从理论与实践两个方面进一步发展终身体育运动，是大学生接受现代生活方式的挑战，也是大学生获得身心健康、协调发展的必由之路。
　　（二）大学生终身体育的特点　　从生理学角度来看，大学生的神经系统功能极为健全，心肺功能基本完善，生殖系统成熟，运动器官系统表现为稳定发展。
但由于地区差异。
个体差异及性别差异，大学生运动素质的发展具有明显的不均衡性。
　　从心理学角度来看，大学阶段是人的个性形成的关键时期。
大学生的自我意识较为强烈，理性较强但情感极为丰富，性意识增强，智力水平较高。
　　大学生终身体育的特点表现为以下几点：　　1.手段灵活多样，方式、内容丰富多彩　　健康娱乐性体育活动、竞技性体育活动、医疗性体育活动、职业实用性体育活动、卫生保健性体育活动以及一般性身体训练活动等，共同构成了丰富多彩、灵活多样的大学生体育活动。
　　……

编辑推荐

以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》为依据，本着“育人为本、健康第一、全面发展、服务社会”的宗旨，认真落实深化教育改革，全面推动素质教育和“健康第一”的指导思想。
《体育与健康》可作为大学生的体育课教材，也可供体育爱好者学习参考。

第一图书网, tushu007.com

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