

<<大学体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787562432098

10位ISBN编号：7562432090

出版时间：2004-08-01

出版时间：重庆大学出版社

作者：胡红

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>

## <<大学体育理论教程>>

### 内容概要

《大学体育理论教程》力求突出以学生为本的现代教育思想,对体育与现代社会、健康的重要性、体育锻炼与身体健康,及大学生体质健康评价等作了介绍。

## &lt;&lt;大学体育理论教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与现代社会第一节 体育文化与现代社会第二节 体育与现代人的成长第三节 体育在现代社会中的地位和价值第四节 现代社会对人才的要求思考题第二章 人生最大的财富——健康第一节 健康新概念第二节 健康人应具备的标准和条件第三节 影响健康的因素第四节 亚健康第五节 生活方式与健康第六节 体育锻炼对人体健康的影响思考题第三章 体育锻炼与身体健康第一节 体育锻炼对运动系统的影响第二节 体育锻炼对心血管系统的影响第三节 体育锻炼对神经系统的影响第四节 体育锻炼对呼吸系统的影响第五节 体育锻炼对消化系统的影响第六节 体育锻炼对发展身体素质和提高人体基本活动能力的影响思考题第四章 体育锻炼与心理健康第一节 心理健康的评价标准和方法第二节 体育锻炼与心理健康的关系第三节 增进心理健康的体育锻炼策略思考题第五章 体育运动与社会适应性培养第一节 培养适应社会的参与意识与价值观念第二节 培养适应社会的人际关系与健康人格第三节 培养适应社会的社会角色思考题第六章 体育运动与保健第一节 体育运动卫生第二节 体育运动常见生理反应与运性疾病第三节 运动损伤的预防与处理第四节 运动处方思考题第七章 大学生体质健康评价第一节 大学生体质健康评价的测试项目和操作方法第二节 大学生体质健康的评价指标与自我评价思考题第八章 运动休闲与野外生存第一节 休闲体育的分类、功能、特点第二节 个性与休闲体育项目选择第三节 休闲与生存项目介绍思考题第九章 体育运动竞赛与欣赏第一节 体育运动竞赛的功能与特点第二节 体育运动竞赛的种类与方法第三节 体育运动竞赛的欣赏第四节 不同类别体育竞赛的欣赏思考题第十章 国内外重要运动会及单项目运动举要第一节 国内外重要运动会举要第二节 各项运动项目举要思考题参考文献

## &lt;&lt;大学体育理论教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：中华民族有着5000多年的悠久历史，是人类文明的五大发源地之一。

明礼诚信自古就是中华民族的美德，我们应该继承并发扬它。

自工业革命以来，人类社会对地球无限制地开采和掠夺，以及科学发展的无序和失控，核毁灭、人口过剩、环境恶化等关乎人类生存的问题已引起人们的高度关注，制定全球范围的道德规范将是伦理学家和政治家的重要工作。

伦理道德问题已经成为全球关注的焦点。

物质文明和精神文明是现代文明不可分割的组成部分。

两个文明共同发展，是社会主义现代化的重要目标和重要保证。

物质文明是基础，精神文明是动力，它为现代化建设提供精神动力、智力支持和创造良好的社会环境，保证现代化建设朝着正确的方向前进。

加强精神文明建设，引导人们正确处理竞争和协作、自主和监督、效率和公平、先富和后富、经济效益和社会效益等关系，形成把国家和人民利益放在首位的观念，培养现代人高尚的道德情操。

市场经济具有两重性：一方面，它具有积极作用，不仅推动了我国生产力的快速发展，而且给社会主义精神文明建设增添了许多新内容，如平等、自主、竞争、开放、效益、法规等观念和行为习惯。

另一方面，它又有其自身的局限性，如市场行为的盲目性与自发性，部分市场主体的本位性与唯利性等。

这些功能缺陷反映到道德思想领域则容易滋生本位主义、拜金主义、享乐主义等。

这就需要现代社会的人不断提高自身的道德修养，培养高尚的道德情操。

在现代社会里，人在各个环节的运作中所表现出的行为和态度，是他人格的延伸，而这个延伸取决于是否具有高尚的道德情操。

体育是传播精神文明的重要载体，通过体育行为培养现代人高尚的道德情操是一条有效的途径。

体育是人类文明发展的产物，是社会文化的重要内容，在社会主义文化建设中有着不可替代的作用。

体育健儿在体育运动训练竞赛中所展示出来的“不畏艰险、不断进取、团结拼搏、敬业奉献、勇攀高峰”的优秀品质，已成为全社会宝贵的精神财富，极大地激发了中国人民的爱国热情，促进了我国社会主义精神文明的建设，推动了社会主义建设事业的发展。

要想通过体育培养人们高尚的道德情操，首先应该加强体育自身的道德建设。

加强体育道德建设必须从我国的国情和体育工作的实际出发，坚持“以人为本、重在建设”的原则，坚持正面倡导、正面教育，坚持继承与创新相统一的原则，树立与时俱进的观念，把继承优良传统与弘扬时代精神紧密结合起来。

## <<大学体育理论教程>>

### 编辑推荐

《大学体育理论教程(第3版)》是重庆市普通高校体育课程规划教材之一。

<<大学体育理论教程>>

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>