

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040340747

10位ISBN编号：7040340747

出版时间：2011-12

出版时间：范文全、高崧、徐琳琳 高等教育出版社 (2011-12出版)

作者：范文全，等编

页数：248

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>

## <<大学体育与健康>>

### 内容概要

《大学体育与健康》分理论与运动实践两个部分，共14章，包括大学生体育与健康、现代体育文化、高等学校体育与健康发展、体育锻炼与营养保健、健康体质与评价、体育竞赛的组织与编排、田径运动、球类运动、体操与健美、健美操与形体训练、水上运动、冰雪运动、民族传统体育、休闲体育等。

结合当前社会发展状况以及大学生生理与心理等特点，本教材设计了一些理论与实践内容相结合、学与练相结合等简易方法，达到大学生锻炼身体与修身目的。

本教材通俗易懂、图文并茂，可作为普通高等院校体育教学之教材，也可供广大体育爱好者业余学习之用。

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章大学生体育与健康 第一节大学生与健康 第二节大学生与终身体育 第三节大学生终身体育的重要意义 第四节大学生自我身体锻炼 思考题 第二章现代体育文化 第一节体育概述 第二节现代奥林匹克运动 第三节奥运会 第四节现代重大体育比赛 第五节中国与奥林匹克运动 第六节北京奥运会 思考题 第三章高等学校体育与健康发展 第一节高等学校体育概述 第二节高等学校体育的目标与任务 第三节高等学校体育的组织形式 思考题 第四章体育锻炼与营养保健 第一节体育锻炼的原则与方法 第二节体育锻炼对心理健康的影响 第三节体育锻炼与身体健康 第四节体育锻炼时常见的生理变化 第五节体育锻炼中的营养 第六节体育锻炼与常见的运动疾病 思考题 第五章健康体质与评价 第一节《学生体质健康标准》概述 第二节《学生体质健康标准》的测试项目与评价指标 第三节《学生体质健康标准》测试的操作方法 第四节《学生体质健康标准》测试成绩评价 思考题 第六章体育竞赛的组织与编排 第一节体育竞赛的组织方法 第二节体育竞赛的编排方法 思考题 第七章田径运动 第一节跑的技术 第二节跳的技术 第三节投掷的技术 思考题 第八章球类运动 第一节足球运动 第二节篮球运动 第三节排球运动 第四节乒乓球运动 第五节羽毛球运动 第六节网球运动 第七节毽球运动 思考题 第九章体操与健美 第一节体操的锻炼价值 第二节体操的锻炼方法 第三节健美运动 思考题 第十章健美操与形体训练 第一节健美操运动 第二节健美操基本动作 第三节形体训练 思考题 第十一章水上运动 第一节游泳 第二节蛙泳的锻炼方法 第三节自由泳的锻炼方法 第四节蝶泳的锻炼方法 第五节仰泳的锻炼方法 第六节游泳的注意事项 第七节水上救护 思考题 第十二章冰雪运动 第一节速度滑冰 第二节滑雪运动 思考题 第十三章中国传统体育 第一节武术 第二节太极拳 第三节攻防格斗 第四节拳击 第五节跆拳道 思考题 第十四章休闲体育 第一节休闲体育概述 第二节登山 第三节野游 第四节攀岩 第五节定向越野 第六节拓展运动 思考题 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：第三，由于奥林匹克运动的国际性，使它较少地受到狭隘的民族和地域的局限，而大量地、不断地从世界各个民族的文化中汲取有益的养分，丰富自己的内容。

五大洲各个国家绚烂多彩的民族文化，为它提供了取之不尽、用之不竭的文化源泉。

从这个意义上说，它是人类社会优秀文化的积累，是各个国家、各个民族智慧的结晶。

奥林匹克运动能有这样的发展是与其本身的特点分不开的，这些特点具体表现在以下三个方面。

1.有明确的指导思想 奥林匹克运动不同于一般的体育运动，它是人类社会为了实现某种理想在一定的哲学思想指导下进行的社会运动，这个哲学思想就是奥林匹克主义。

奥林匹克主义试图通过体育运动与文化、教育的结合促进人的和谐发展，进而促进一个维护人的尊严的、和平的社会的建立。

这种思想使奥林匹克运动担负着崇高的历史使命，赋予它极强的教育价值和文化价值，使这一运动有了坚实的思想基础和长期的奋斗目标。

2.有完整的组织结构 经过长期的实践和不断的探索，奥林匹克运动逐渐形成了自己的一整套组织结构体系，这就是以国际奥委会、各国奥委会和国际单项体育联合会“三大支柱”为基本框架的网络结构。

“三大支柱”互相配合，各司其职，协调有序，形成一个相对稳定的运作机制，使这一全球性的运动中各种繁复的工作得到及时的处理。

3.有综合而持续的活动内容 有了思想体系的指导和组织体系的保证，奥林匹克运动的活动内容表现出鲜明的多样性和综合性。

就竞技运动而言，它不仅限于一两个运动项目，而是许多项目的综合。

就体育而言，它虽然以高水平的竞技运动为主，但也包括大众体育的内容。

就文化形式而言，它不局限于体育，还包括其他多种文化形式，诸如音乐、舞蹈、文学、绘画、摄影、雕塑、建筑，等等。

奥林匹克运动希望通过四年一度的奥运会，使奥林匹克运动周期性地出现高潮，以推动整个运动的发展，从而呈现出一个波浪式前进的持续过程。

二、现代奥林匹克运动的文化象征 国际奥委会享有对奥运会的全部权利，包括对奥运会的组织、开发、广播电视和复制的权利，有关奥林匹克标志、奥林匹克会旗、奥林匹克格言和奥林匹克会歌的一切权利也完全属于国际奥委会。

国际奥委会组织机构包括国际奥委会全会、国际奥委会执行委员会、国际奥委会总部、国际奥委会专门委员会。

奥林匹克文化是体育运动与文化、教育相融合的产物。

奥林匹克文化是以体育为载体，以教育为核心的文化，是催人向上的世界先进文化。

（一）奥林匹克主义 奥林匹克主义是将身心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学，它将体育运动与文化、教育融为一体。

奥林匹克主义所建立的生活方式是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值和伦理基本原则的推崇为基础。

根据这一表述，人们把奥林匹克主义的基本内容归纳为以下几方面。

1.奥林匹克主义的中心思想是人的和谐发展。

## <<大学体育与健康>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康》通俗易懂、图文并茂，可作为普通高等院校体育教学之教材，也可供广大体育爱好者业余学习之用。

<<大学体育与健康>>

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>