

<<体育常识与欣赏>>

图书基本信息

书名：<<体育常识与欣赏>>

13位ISBN编号：9787309078657

10位ISBN编号：7309078659

出版时间：2011-2

出版时间：复旦大学

作者：邵松平 编

页数：242

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>

<<体育常识与欣赏>>

内容概要

《复旦卓越·全国学前教育专业系列：体育常识与欣赏》遵循“面向全体学生实施素质教育”和大力开展阳光体育运动的学校体育教育指导思想，力求体育运动项目基本知识的普及和了解。主张体育教育与健康教育相结合，体育知识普及常态化，充分体现体育的多功能特征，切实提高高校体育课程在培养新世纪人才方面的整体效益。

《体育常识与欣赏》为了满足学生自我发展和适应社会发展的需要，借鉴了国内外高校（高职高专）体育课程建设和教学改革方面的成功经验，更新？

念，吸取了现代体育、全面健身、健美理论和实践的新成果；同时又对奥林匹克运动项目、竞技体育及社会体育项目进行了精选和重组，围绕终身体育目标，忠实反映体育项目特征和体现体育文化价值的内涵，以增强教材的选择性和时代性。

《复旦卓越·全国学前教育专业系列：体育常识与欣赏》写作风格、表现形式具有创新性，结构新颖、语言通俗、图文并茂，有较强的可读性。

<<体育常识与欣赏>>

书籍目录

第一篇 奥林匹克运动第一章 奥林匹克运动的发展第一节 古代奥林匹克运动的发展第二节 现代奥林匹克运动的发展第三节 中国奥林匹克运动的发展第四节 残、特奥林匹克运动的发展第二章 奥林匹克运动会的场馆第一节 古代奥运会场馆的发展第二节 现代奥运会场馆的发展第三章 奥运故事与中国奥运人物第一节 奥运趣事第二节 田坛趣事第三节 中国奥运人物第四章 奥林匹克运动会吉祥物第一节 夏季奥林匹克运动会吉祥物第二节 冬季奥林匹克运动会吉祥物第五章 奥林匹克运动会会徽与口号第一节 夏季奥林匹克运动会会徽第二节 冬季奥林匹克运动会会徽第三节 奥林匹克运动会口号第六章 奥林匹克运动会项目第二篇 竞技体育第一章 田径运动项目的形成和历史第一节 田径各分项目的形成和历史第二节 田径运动的其他相关知识第二章 球类运动项目的形成和历史第一节 足球运动第二节 篮球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第七节 手球第八节 曲棍球第九节 冰球第十节 台球第三章 其他竞技项目的形成和历史第一节 体操运动第二节 射击运动第三节 游泳运动第四节 冬季运动第三篇 社会、休闲体育项目第一章 轮滑运动第一节 轮滑运动的起源第二节 轮滑的初步入门第三节 轮滑运动的种类第四节 轮滑运动的前景第二章 攀岩运动第一节 攀岩运动的起源第二节 攀岩运动的种类第三节 攀岩运动的作用第三章 户外运动第一节 户外运动的起源第二节 户外运动的种类第四章 高尔夫球运动第一节 高尔夫球运动的起源第二节 世界著名高尔夫球赛事第三节 中国高尔夫球运动的发展第四节 中国高尔夫球之最第五章 轮滑球运动第一节 轮滑球运动简史第二节 轮滑球运动简介第三节 轮滑球运动的特点第四节 轮滑球运动相关器材第五节 轮滑球运动的国际组织第六章 空手道第一节 空手道概述第二节 空手道的基本技术第三节 空手道的流派第四节 空手道的技术等级和在我国的发展意义第七章 橄榄球第一节 橄榄球运动的起源与发展历程第二节 橄榄球运动的基本规则第三节 橄榄球运动的特点第四节 重大国际橄榄球比赛项目简介第八章 跳伞运动第一节 跳伞运动的起源第二节 跳伞运动的发展第三节 跳伞器材设备第四节 跳伞赛事种类第五节 跳伞极限之美第九章 蹦极第一节 蹦极概述第二节 蹦极的起源和发展第三节 蹦极之最第四节 蹦极的玩法第五节 蹦极注意事项第十章 帆船运动第一节 帆船运动简介第二节 国际帆船联合会第三节 北京奥运帆船项目第四节 帆船比赛场地及设施第五节 帆船项目比赛规则第六节 帆船运动术语第七节 帆船运动的发展过程第十一章 棒球第一节 棒球运动的起源第二节 棒球运动的比赛第十二章 健美第一节 健美运动的发展概况第二节 健美种类第三节 健美技巧第四节 饮食营养第五节 健美与健身的区别第十三章 保龄球第一节 保龄球的起源第二节 保龄球的技法第十四章 健美操第一节 健美操的起源第二节 健美操的内容第三节 健美操的分类第四节 健美操的种类第五节 健美操的练习常识第六节 健美操练习的注意事项第七节 健美操的相关弊端第十五章 瑜伽第一节 瑜伽的起源第二节 瑜伽的发展历史第三节 瑜伽的分类第四节 瑜伽的相关特征第五节 瑜伽和印度哲学第六节 瑜伽的修持方法第七节 瑜伽练习的常见误区第八节 瑜伽的饮食习惯第四篇 民族体育第一章 民族体育概述第一节 民族和民族体育的概念第二节 民族体育的起源第三节 民族体育的特性第四节 民族体育的分类第二章 民族体育项目欣赏及介绍第一节 竞技类第二节 娱乐类第三节 健身类第三章 民族传统幼儿体育游戏第一节 翻花绳第二节 抽陀螺第三节 滚铁环第四节 木头人第五节 跳房子第六节 老鹰捉小鸡第七节 打弹珠第八节 骑马打仗第九节 丢手绢第十节 跳橡皮筋第十一节 石头剪子布第十二节 拍洋画第十三节 羊拐第五篇 体育运动与身心健康第一章 体育运动与身心健康的概述第一节 体育运动对身心健康的意义第二节 身心健康的概念第三节 大学生体育健身和健心的新目标第二章 体育运动与身体健康第一节 影响身体健康的因素第二节 体育锻炼的原则第三节 体育锻炼对人体形态、机能的影响第三章 运动处方和运动损伤第一节 科学锻炼的重要性第二节 运动处方的基本原理第三节 常见身心疾病的运动处方第四节 运动性症的预防与处理第五节 常见运动性损伤的预防与急救参考文献

<<体育常识与欣赏>>

章节摘录

版权页：插图：身体素质是人一生的本钱。

青少年时期打下的体能和体力基础至关重要，它是人类身体素质的基础。

那么，什么是身体素质？

身体素质是人在运动中，生产劳动和日常生活的身体活动及表现出来的身体机能能力。

它是人体健康水平的综合表现之一，也是衡量人体的形态结构，包括了人体生长发育的水平、身体的整体指数与比例（体形）、身体的姿态、营养状况及身体组成部分等。

体能、体力是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力，它包括了力量、速度、灵敏、柔韧、耐力，以及走、跑、跳、投、攀登、爬越、举重等人体基本活动能力。

适应能力是指人体在适应自然环境中所表现的机能能力，它包括了对自然环境的适应力和对疾病的抵抗力（气温、气压、饥饿、疲劳、震动、心理刺激、病毒病菌侵袭和种族、生理、疾病遗传等）。

身心素质在当前已成为提高生产力和经济增长的内在动力之一。

这意味着人的寿命、力量强度、耐久力、经历、心态和生命力等都带有一定的投资性质，而这种投资不仅可以延长人的寿命，使人们从事日常工作的体力有所增长，也会使人们的热情和抱负大大提高，而且还可以改善人体健康状况，缺勤、体弱、疲劳、倦怠和残疾的概率大大减少，健康的身体和旺盛的精力可以提高工作效率，从而提高国民的素质和劳动生产力，推动社会的进步。

提高人的素质的核心是建立人类对社会的责任感，而完成这一使命主要靠教育，因为教育是发展人类素质的基础手段，既是人生的系统工程，也是社会的系统工程。

其根本目的是提高人类的责任感，增强人类的体质，开发人类的体能，把人类身心健康调控到最佳状态；降低人们对身心健康所支付的成本，避免人的发展的严重失衡和体能的衰退，达到既会做事，又会做学问，更会做人的时代要求。

人的生命过程即是运动的过程，运动本身就是一种生命现象。

接受体育教育就是学会开发生命体能的具体方法和如何降低生命的成本，并通过传递体育与健康知识、传递健身与环保行为，使受教育者的身心健康水平更符合人类的理想。

五、大中小学生健康现状需要体育活动目前肥胖、近视及心理健康问题是影响学生健康的主要问题。

调查显示，80%的大学生视力近视，32.3%的学生因心理压力而患心理疾病，每年因病退学、休学和自杀的学生数字更是触目惊心。

中小学生的肥胖率在9.8%至26.3%之间，近视眼患病率为45.6%，一些重点中学甚至高达78.6%。

据报道，北京大学、清华大学对570名学生进行了调查，发现学生们每天除了上课外，有一半以上的人每天还要花2~5小时的时间做作业。

而这些学生升入高校之前，62%的人每天做功课的时间长达4~5小时，每周能从事1~2次体育活动的学生仅占41%。

因此，大、中、小学生减轻学业负担，加强体育锻炼，实施《全民健身计划纲要》，贯彻全民健身的“一二一”工程，在当前显得尤为重要。

六、健康新问题与体育锻炼针对以下现代健康的新问题，体育运动的价值和意义可见一斑。

（一）人们的适应能力越来越差现代技术使人们对自然的生活条件大大改善，冬有暖气取暖，夏有冷气降温，出门远行有飞机、汽车代步，而与此同时，人们的锻炼机会也越来越少。

再加上食物过于丰富，人们将越来越多地陷入肥胖、动脉硬化和心脑血管病的陷阱，稍有风吹草动、日晒雨淋，便会出现头昏、发烧、鼻塞等不适。

（二）免疫力和抗病力面临问题过分讲究卫生，讲究舒适，生活中过度自我保护，使机体接触病原体的机会大大减少，而机体免疫抗病系统会因为缺乏相应刺激出现“用进废退”的情况，人们的抵抗力可能会普遍下降。

<<体育常识与欣赏>>

编辑推荐

《体育常识与欣赏》：体现课程改革新理念、新思维追求幼师教育中国化、科学化。

<<体育常识与欣赏>>

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>