

<<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：9787504643742

10位ISBN编号：7504643742

出版时间：2006-6

出版时间：杨国庆，王汉勋，殷恒婵、杨国庆、殷恒婵、王汉勋 中国科学技术出版社 (2006-06出版)

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>>

内容概要

《大学体育教程》以学生身、心健康为最终教育目标。

古希腊哲学家赫拉克利特曾指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用”。

可见健康对人一生的重要性。

故此，《大学体育教程》的思想理念、内容方法、教育过程等都围绕这一教育目标而设计。

综观《纲要》，它根据大学生体育教育目标设定了五个领域的具体课程目标：即运动参与目标；运动技能目标；身体健康目标；心理健康目标和社会适应目标。

并把这五个领域目标确立为基本目标和发展目标两个层次，为学生身心发展开拓了广阔的空间。

因此，《教程》在体育方法的选择上力求多样、科学，且可测可评。

达到能“能测试和评价体质健康状况”、“掌握有效提高身体素质，全面发展体能的知识与方法，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式”。

使大学生在掌握一定体育科学理论知识的基础上，根据自己的身体基础和兴趣有选择性地掌握体育养生的方法、体育保健的方法、体育健身的方法，体育休闲方法、体育竞技方法等方法体系。

使学生选择适应自己的科学方法，长期坚持锻炼，受益终生。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 体育锻炼与健康第一节 体育的概述第二节 健康的概述第三节 体育锻炼与健康第四节 健康的自我管理第二章 学生体质健康标准与评价第一节 普通高等学校体育课程教学指导纲要第二节 学生体质健康标准的实施与评价第三节 体能与运动处方第四节 心肺功能评价及其运动处方制定第五节 肌肉力量评价及其运动处方制定第六节 肌肉耐力的评价及其运动处方制定第七节 柔韧性的评价及其运动处方制定第八节 身体成分的评价第三章 体育锻炼与心理健康第一节 心理健康概述第二节 大学生的心理健康第三节 体育锻炼的心理健康效应第四节 情绪的自我调节与心理健康第五节 体育运动中的意志培养第六节 体育学习中的目标设置第四章 营养与健康第一节 营养的自我评价第二节 营养与体能第三节 饮食习惯与健康第四节 体重控制第五章 体育锻炼中的安全与急救第一节 体育锻炼中的安全第二节 运动损伤与处理第三节 运动创伤与急救第六章 体育养生第一节 体育养生概述第二节 体育养生法第三节 体育运动养生指南第四节 传统体育养生第七章 基本运动能力第一节 概述第二节 走步健身运动——健身走第三节 跑步健身运动——健身跑第四节 跳跃健身运动——健身跳第五节 投掷健身运动——健身投第八章 球类运动第一节 足球第二节 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 毽球第八节 棒垒球第九节 手球第九章 武术运动第一节 武术概述第二节 基本功与基本动作第三节 基础拳第四节 剑术第五节 十六式太极拳（二段）第六节 武术散手的基本技术与战术第十章 体操运动第一节 艺术体操第二节 健美操第三节 体育舞蹈第十一章 摔跤运动第一节 摔跤运动概述第二节 中国式摔跤第三节 国际式摔跤第十二章 户外运动第一节 无线电测向第二节 定向运动第三节 登山运动第四节 野外生存第十三章 余暇运动第一节 游泳运动第二节 游泳运动的安全与救护常识第三节 保龄球第四节 台球第五节 高尔夫球第六节 轮滑运动第七节 棋牌类第八节 健美运动

章节摘录

版权页：插图：2.竞技体育亦称竞技运动，它是在体育实践中派生出来的。

竞技运动Sport原出于拉丁语Cisport，指“离开工作”进行游戏和娱乐活动。

但随着竞争因素的增加，它已成为在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下，已有50多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。

为了发扬奥林匹克精神，在追求“更高、更快、更强”目标的同时，又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。

20世纪70年代以来，竞技体育被认为是在高水平竞争中，以取得优胜为目标，对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造，进而实现最大限度开发人的竞技能力的教育过程。

由于在组合“对抗”的同时，非常强调“法”的完整和准确，即认为竞技规则在保证竞赛顺利进行的同时，也在引导竞技体育不断趋向科学化，因此，为应付激烈的赛场竞争，正广泛地采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类竞技运动的极限。

由于竞技体育的表演技艺高超、季节性强，极易吸引广大观众，因此，它作为一种极富有感染力又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的教育作用。

但必须警惕，竞技运动在发展中遇到不少困惑，其中最重要的问题是：竞技运动日益成为商业的附属品；竞技运动经常受到国际政治干扰；业余运动原则不断受到职业化的冲击；运动员滥用兴奋剂；靠金钱、暴力操纵和控制比赛的输赢等。

这些有悖于奥林匹克精神和公平竞争原则的现象和行为，无疑使竞技体育的正常发展受到严峻考验。

3.社会体育亦称大众体育，健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。

它的对象主要是一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会乃至家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。

社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会安定等因素。

从世界发展趋势看，社会体育作为现代体育发展的重要标志，无论普及程度或开展规模，都不亚于竞技体育，已大有跃居第二股国际体育力量的势头。

我国的社会体育正在蓬勃兴起，特别是自《全民健身计划纲要》实施以来，全民体育意识大大增强。

除廉价型的“公园体育”仍旧不减外，不少人逐渐改变了体育观念，注重健康投资，开始把健身器械引进家庭，并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育。

各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办，吸引了大批体育爱好者，表明我国社会体育已经进入了一个新的历史发展阶段。

三、高等学校体育的目的和任务1.高等学校体育的目的高等学校的体育属于教育学和体育学下的学科层次，应充分体现体育和教育的共同属性。

一方面，高校体育是学校教育的重要组成部分，其目的应与学校教育的总目标相一致；另一方面，高校体育又是体育的一个重要方面，它又应该充分体现体育的属性，即要以运动和身体练习为基本手段，提高人的机能，增强体质，促进身心健康，促使大学生的全面发展。

所以，综合来讲，高校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

2.高等学校体育的任务（1）增强学生体质，促进学生身心健康。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》是全国普通高等院校公共体育课适用教材之一。

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>