

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787565101403

10位ISBN编号：7565101400

出版时间：2010-8

出版时间：南京师范大学出版社

作者：于华 等主编

页数：303

字数：462000

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>

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 前言

随着社会的发展和科学技术的进步，人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高，人类的健康状况大为改善。

然而现代生产和生活方式给人们带来舒适、便捷的同时，也造成人们在工作生活中体力支出明显减少，工作、生活的心理压力越来越大，给人类健康带来了极大的威胁和挑战。

“现代文明病”的泛滥就是典型的例证。

在这种社会背景下，人类比以往任何时候都关注自己的健康状况和生活质量。

保持健康的体魄是现代人追求的重要生活目标。

由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要，而学校体育又是增进国民健康的重要途径，因此，学校体育在学校教育中有着重要的地位和作用。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”进一步明确了学校体育的重要地位，也为学校体育教育改革指明了方向。

体育课程是大学体育教育的重要内容，是学生学习体育知识技能，养成体育兴趣、意识和体育习惯，培养道德品质的主要途径。

如何推动新世纪大学体育课程改革，以适应社会发展需要，是我们目前面临的重要课题。

正是基于这样的认识，我们启动了《体育与健康》的编写工作，作为宿迁学院基础部体育课程改革的先导，全面推进素质教育，使学生终身受益。

《体育与健康》内容丰富，融科学性、知识性、时代性和可读性为一体，既可作为大学体育课程的专用教材，也可作为体育教师参考书，还可作为大学生自学的体育与健康知识和科学锻炼身体的读本。

## <<体育与健康>>

### 内容概要

本书共分十七章，主要内容包括：体能与体能发展、篮球、羽毛球、体育舞蹈、健美操、武术、跆拳道、定向越野等。

本书内容丰富，融科学性、知识性、时代性和可读性为一体，既可作为大学体育课程的专用教材，也可作为体育教师参考书，还可作为大学生自学的体育与健康知识和科学锻炼身体的读本。

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言

绪论

第一章 运动、营养与健康

第一节 健康与亚健康

第二节 运动与健康

第三节 营养与健康

第四节 健康评价

第二章 运动损伤的预防及处理

第一节 运动损伤的原因和预防

第二节 大学生常见的运动损伤及处理

第三章 体能与体能发展

第一节 力量素质的发展

第二节 速度素质的发展

第三节 耐力素质的发展

第四节 灵敏素质的发展

第五节 柔韧素质的发展

第四章 篮球

第一节 概述

第二节 篮球运动基本技术与战术

第三节 篮球竞赛主要规则与裁判法

第五章 排球

第一节 概述

第二节 排球运动基本技术与战术

第三节 排球竞赛主要规则与裁判法

第六章 足球

第一节 概述

第二节 足球运动基本技术与战术

第三节 足球竞赛主要规则与裁判法

第七章 乒乓球

第一节 概述

第二节 乒乓球运动基本技术与战术

第三节 乒乓球竞赛主要规则与裁判法

第八章 羽毛球

第一节 概述

第二节 羽毛球运动基本技术与战术

第三节 羽毛球竞赛主要规则与裁判法

第九章 网球

第一节 概述

第二节 网球运动基本技术与战术

第三节 网球竞赛主要规则与裁判法

第十章 体育舞蹈

第一节 概述

第二节 体育舞蹈基本技术

第三节 体育舞蹈竞赛主要规则与裁判法

第十一章 健美操

## <<体育与健康>>

第一节 概述

第二节 健美操基本动作

第三节 健美操竞赛主要规则与裁判法

### 第十二章 游泳

第一节 概述

第二节 游泳运动基本技术

第三节 游泳竞赛主要规则与裁判法

第四节 安全与救护

### 第十三章 武术

第一节 概述

第二节 武术的基本功和基本动作

第三节 初级长拳

第四节 二十四式太极拳

### 第十四章 散打

第一节 概述

第二节 散打运动基本技术与战术

第三节 散打竞赛主要规则与裁判法

### 第十五章 跆拳道

第一节 概述

第二节 跆拳道运动基本技术与战术

第三节 跆拳道竞赛主要规则与裁判法

### 第十六章 定向越野

第一节 概述

第二节 定向运动器材装备

第三节 定向运动器材的使用及基本技能

第四节 定向运动竞赛程序及注意事项

### 第十七章 养生运动

第一节 概述

第二节 养生运动方法介绍

第三节 养生保健注意事项

## 章节摘录

一、体育的起源与发展 (一) 体育的起源体育是人类社会一种特有的文化现象, 是随着人类社会的发展而产生和发展的。

对于体育的起源, 在诸多的史料中, 一般主张“劳动产生体育说”, 而对其他起源说则较少涉及。近年来, 随着体育科学研究的不断深入, 多学科的交叉研究和相互渗透使得体育学术界的视野和思路更加开阔, 人们对“劳动产生体育说”提出了一些补充论述, 归纳起来主要有以下几种: 1. 生产劳动说 体育是人类有意识的社会活动之一, 体育产生的基本前提是人类社会的出现、生产工具的改进、思维的发展、语言的产生等, 这一切先决条件的出现即根源于劳动。

恩格斯说: “劳动创造了人本身。”

人类正是通过劳动, 在改造自然的同时, 也改善了人体的生理机能。

从这个意义上讲, 劳动创造了人, 也创造了人类社会, 劳动自然也是体育产生的源泉。

2. 原始宗教说 原始宗教是现实生活在人们意识中的虚幻的歪曲反映。

原始人由于迷信, 通常用身体的各种动作来表示对神的虔诚, 以图影响自然的力量, 体育从而发展起来。

我国的各种祭祀、礼仪和一些迎神赛会等当属此类。

古希腊的奥林匹克竞技形成的原因之一就是祭祀的需要。

3. 娱乐活动说 人是兼有自然属性和社会属性的动物。

人除了受社会因素的制约外, 同时受生理规律的支配, 饥思食, 困思寝, 就是一种本能活动。

同样, 当原始人狩猎满载而归, 内心十分高兴时, 自然表现出手舞足蹈的身体活动, 而这种身体活动恰恰能够满足生理的和心理的要求, 一旦被人们认识, 就与本能活动区分开来, 形成原始的体育形态。

。

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>