

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811282306

10位ISBN编号：7811282305

出版时间：2010-8

出版时间：张柏铭、李好君、宗祥华 湘潭大学出版社 (2010-08出版)

作者：张柏铭，等 编

页数：232

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;大学体育&gt;&gt;

## 前言

健康的身体是人一切发展的基础，也是民族素质中第一位的素质，更是我们民族自立于世界民族之林的重要资本。

无论是从身体生理健康而言还是从个体心理健康的角度来看，体育锻炼的作用是至关重要的。

2006年12月23日召开的全国首次学校体育工作会议指出，改革体育教学和学校体育工作，增强学校体育工作的生机活力和吸引力，一要保证上好体育课。

体育课程是学校体育工作的关键，对帮助学生养成锻炼习惯、掌握体育知识、发展运动技能具有重要作用。

要保证体育课开足开好，不被挤占。

义务教育阶段的体育课时只能增加不能减少，高中阶段学校不能以任何名义挤占体育课时，高等学校也要上好体育课。

二要保证学生每天参加一小时体育锻炼，让“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念深入人心。

教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出：“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能与身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育 and 培养全面发展的人才的重要途径。

”本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为编写依据，力求突破以运动技能为主线、理论与实践相分离的传统教材编写方式，主张体育教育与健康教育相结合，充分体现体育的多功能特征，以让大学生增强体质、增进健康和提高体育素养，全面推行素质教育。

编者坚持以辩证唯物主义为指导，以充分体现体育教育的思想性、科学性、系统性和实用性等基本特征。

全书共分三部分：体育理论篇主要介绍基本的健康知识，指出体育锻炼与大学生的关系，并详细介绍了终身体育的观念；体育实践篇详细介绍了基本的体育锻炼方法，包括田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、武术、跆拳道、游泳等；保健休闲篇介绍基本的体育保健知识，分析合理饮食与体育锻炼对疾病防治的重要性，最后简要介绍了体育文化欣赏知识。

全书由张柏铭、李好君、宗祥华负责拟定大纲、组织编写并对最后的书稿进行整理审定工作。

全书各章分工安排如下：长沙理工大学张柏铭负责第五章的编写；商丘职业技术学院李好君负责第四、十四、十七章的编写；商丘职业技术学院宗祥华负责第七、十、十六章的编写；商丘职业技术学院程伟负责第一、二、九章的编写；商丘职业技术学院王瀛负责第六、十二章的编写；商丘职业技术学院罗云鹏负责第八、十一章的编写；商丘职业技术学院孙慧英负责第十三、十五章的编写；湖南师范大学徐新年负责第三章的编写。

湘潭职业技术学院张国强、刘扬旃同志参加了全书的统稿和审稿工作。

尽管编者在写作过程中始终坚持严谨认真、精益求精的态度，力求完美，无奈囿于篇幅，加之时间仓促，编者水平有限，难免存在错漏和缺憾，恳请广大师生指正。

## <<大学体育>>

### 内容概要

《大学体育》以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为编写依据，力求突破以运动技能为主线、理论与实践相分离的传统教材编写方式，主张体育教育与健康教育相结合，充分体现体育的多功能特征，以让大学生增强体质、增进健康和提高体育素养，全面推行素质教育。编者坚持以辩证唯物主义为指导，以充分体现体育教育的思想性、科学性、系统性和实用性等基本特征。

## 书籍目录

体育理论篇第一章 体育与健康概述第一节 健康是人类永恒的主题第二节 影响人类健康的因素第三节 现代健康观念的发展趋势第四节 体育的概念与功能第二章 体育锻炼与大学生第一节 大学生的生理特征与体育锻炼第二节 大学生的心理特征与体育锻炼第三节 体育锻炼对心理健康的益处第四节 体育锻炼对社会适应的影响第三章 终身体育第一节 终身体育概述第二节 学校体育是终身体育的基础第三节 大学生终身体育的特点第四节 大学生终身体育锻炼与专业学习相结合体育实践篇第四章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 短跑第三节 中长跑第四节 跳高第五节 跳远第六节 推铅球第五章 篮球第一节 篮球运动简介第二节 篮球初级阶段核心技术、战术及学练方法第三节 篮球提高阶段核心技术、战术及学练方法第四节 重点技术的评价与考核第六章 足球第一节 足球运动简介第二节 足球初级阶段核心技术、战术及学练方法第三节 足球提高阶段核心技术、战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技术、战术的评价与考核第七章 排球第一节 排球运动简介第二节 排球初级阶段核心技术、战术及学练方法第三节 排球提高阶段核心技术、战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技术、战术的评价与考核第八章 乒乓球第一节 乒乓球运动简介第二节 乒乓球初级阶段核心技术、战术及学练方法第三节 乒乓球提高阶段核心技术、战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技术、战术的评价与考核第九章 羽毛球第一节 羽毛球运动简介第二节 羽毛球初级阶段核心技术、战术及学练方法第三节 羽毛球提高阶段核心技术、战术及学练方法第四节 主要规则解析第五节 重点技术、战术的评价与考核第十章 网球第一节 网球运动简介第二节 网球课的教学设计第三节 网球初级阶段核心技术、战术及学练方法第四节 网球提高阶段核心技术、战术及学练方法第五节 主要规则解析第六节 重点技术、战术的评价与考核第十一章 健美与健美操运动第一节 健美运动第二节 健美操运动第十二章 武术第一节 武术简介第二节 武术运动的基本方法第三节 二十四式简化太极拳第四节 基本拳路的评价与考核第五节 防身术第十三章 跆拳道第一节 跆拳道简介第二节 跆拳道课的教学设计第三节 跆拳道初级基本技术及学练方法第四节 跆拳道提高阶段脚法的核心技术及学练方法第五节 跆拳道主要规则解析第六节 重点组合的评价与考核第十四章 游泳第一节 熟悉水性第二节 蛙泳第三节 自由泳第四节 仰泳保健休闲篇第十五章 体育保健第一节 保健按摩第二节 八段锦第三节 运动损伤的预防和处理第十六章 合理饮食、体育锻炼与疾病防治第一节 饮食与身体健康第二节 体育锻炼与疾病防治第三节 保健班学生的体育锻炼第十七章 体育文化欣赏第一节 中国传统体育文化第二节 奥林匹克文化第三节 校园体育文化第四节 做文明的体育观众参考文献

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、健康的概念健康是人类最大的财富，它的重要性几乎人人皆知。

英国教育家洛克认为，没有健康，便没有什么幸福可言。

德国哲学家叔本华说得更为深刻：一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。

1988年，世界卫生组织干事马勒博士强调了这样的思想：健康不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。

那么，何谓健康？

长期以来，人们一直认为不生病，不打针吃药，身体不虚弱，就是健康。

随着社会的进步、科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起，人们对健康的要求日益提高，对健康的认识也更加深刻和全面。

联合国世界卫生组织在其宪章中提出：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。

”显然，在这里，健康的概念已大大超过了无病的范围，人们对健康的认识已有了极大的进步和突破。

1989年，世界卫生组织又将生殖健康纳入健康的范畴之中。

在现代健康观念中，心理健康和社会性健康的提出是对“健康”概念的丰富和完善。

它突破了千百年来人们对健康认识的局限性，使人的自然属性和社会属性得到了统一。

它既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并且将两者有机地统一起来。

自16世纪以来，自然科学有了很大进步，由于新兴学科的出现，使人们得以用生物学的观点解释生命现象。

在判断健康和疾病时，人们开始采用医疗诊断的方法。

医疗诊断主要是测量人体的生物变量，以阳性体征和实验室数据为诊断依据，由此形成了生物—医学模式。

20世纪以来，越来越多的研究证明，人的健康不但受到生物因素的影响，而且还越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。

据此，我们可以解释生活中的许多现象，如：有的人体壮如牛，却胆小如鼠；有的人膀大腰圆，却心胸狭窄；有的人昨天体检还很健康，今日却因心理障碍而跳楼自杀。

生物—心理—社会医学模式的提出，概括了影响人类健康的各种因素，突出了社会心理因素对疾病产生的影响，使人们对健康和疾病的认识更加全面和深入。

随着科学技术的发展和人类认识能力的提高，健康的概念还将不断变化、更新和发展。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》是由湘潭大学出版社出版的。

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>