

<<大学生体育>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育>>

13位ISBN编号：9787030249975

10位ISBN编号：7030249976

出版时间：2009-9

出版时间：科学出版社

作者：周美如，韦军湘 主编

页数：318

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;大学生体育&gt;&gt;

## 前言

“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。

”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。

”《中共中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发[2007]7号）让广大的体育教育者和受教育者进一步明确了体育教育的任务与责任。

“认真落实健康第一的指导思想。

把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一。

”显然，“增强学生体质”是体育课程教学必须和应该解决好的核心问题，也是本书选编内容的重要依据。

独立学院是新形势下高等教育办学机制与模式的一项探索与创新，是更好更快地扩大优质高等教育资源的10种有效途径。

独立学院正在逐渐成为当前和今后一个时期内，我国高等教育发展的重要组成部分。

独立学院是保证我国高等教育今后持续健康发展的一项重大举措，近年来发展较快，目前已经有300多所学院，独立学院将成为今后一个时期高等教育发展的一个亮点。

介于独立学院办学机制与模式的创新特点，其教学也必然存在着自身特有的规律。

根据“因材施教”的教学原则，编写一部适应独立学院特点的公共体育课教材势在必行，是办学的需要，是体育教学改革的需要。

适应独立学院体育教学在教学对象、师资力量和教学场地器材等方面的实际情况，适应独立学院体育教学发展的需要，是本书编写的目的。

体育课是一门实践性与参与性强的课程，根据体育课的教学特点，解决好教材的实用性，使其真正成为学生学习体育、从事体育锻炼的助手和参谋，更好地实现体育教材的辅助、媒介和拓展功能。

为了帮助学生更好地学习和锻炼，实践教材部分的编写中借助了现代化的教学手段，在文字教材的基础上同步配备了视频教材，降低了学生学习和阅读本教材的难度，提高了教材的实用功效，充分体现了体育教材应有的直观性。

为培养学生锻炼身体的意识，教会学生锻炼身体的方法，帮助学生实现由感性向理性、由非健康向健康的转变，本书选编了体育与人生、体育与社会、体育与健康、体育锻炼与体质健康评价和体育运动竞赛的组织与编排等体育实用理论的内容。

## <<大学生体育>>

### 内容概要

本书根据体育课具有的实践和参与特点，在编写中充分体现内容的直观性，帮助读者建立锻炼身体的意识，教会读者锻炼身体的方法，实现身体向健康的转变。

本书有理论篇和实践篇两部分。

理论篇内容包括体育与人生，体育与社会，体育与健康，体育锻炼与体质健康评价和体育运动竞赛的组织与编排；实践篇内容包括体能类运动项目，篮球、排球、足球运动项目，乒乓球、羽毛球、网球运动项目，民族传统运动项目和休闲体育运动项目。

为了提高读者对体育的理解和认识，书后提供了三个附录。

本书为高等院校的体育课教材，也可作为体育项目的培训教材以及体育锻炼的自学参考书。

本书与视频教材配合使用，效果更好。

## &lt;&lt;大学生体育&gt;&gt;

## 书籍目录

理论篇 第一章 体育与人生 第一节 大学体育教育 第二节 体育与未来人生 第三节 体育与大学生生活 第二章 体育与社会 第一节 体育与社会发展 第二节 体育运动与奥林匹克 第三章 体育与健康 第一节 体育与身体健康 第二节 体育与心理健康 第三节 体育与社会适应 第四节 体育健康的自我管理 第四章 体育锻炼与体质健康评价 第一节 大学生体质健康评价 第二节 《国家学生体质健康测试标准》的实施 第三节 身体素质及运动能力的锻炼方法 第四节 体育锻炼与卫生保健 第五章 体育运动竞赛的组织与编排 第一节 体育竞赛方法 第二节 球类运动竞赛的组织与编排 第三节 田径运动竞赛的组织与编排实践篇 第六章 体能类运动项目 第一节 体操运动 第二节 田径运动 第三节 游泳运动 第七章 篮球、排球、足球运动项目 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第八章 乒乓球、羽毛球、网球运动项目 第一节 乒乓球运动 第二节 羽毛球运动 第三节 网球运动 第九章 民族传统体育项目 第一节 武术运动 第二节 民间体育运动 第三节 民族体育运动 第十章 休闲体育运动项目 第一节 体育舞蹈 第二节 健身健美操与啦啦操 第三节 跆拳道、瑜伽与定向运动附录一附录二附录三参考文献

## &lt;&lt;大学生体育&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：理论篇第一章 体育与人生第一节 大学体育教育什么是体育，体育是什么？在政治家的眼里，体育是政治，因为体育可以激发起一个国家民众强大的爱国热情和民族的自豪感；在经济家的眼里，体育是商业，因为在世界体育大国中，体育产业已成为国民经济的支柱产业；在生物学家眼里，体育是生命，因为体育是人类作为自然界一种物种生命力的象征；在诗人的眼里，体育是一首流动的诗，因为在体育中到处洋溢着激情、和谐与美丽；在医学家眼里，体育是健康，因为体育是人类预防疾病，保持身心健康和长寿最积极、最有效的手段。

一、体育文化概述 我国的“体育”一词是19世纪从日本引进的，由physical training, physical education, physical culture这3个英文单词翻译而来。

这3个英文单词的中文意思分别是身体训练、身体教育和身体文化，综合其英文本意，即是对身体的培育。

而“文化”即“人化”，所谓“人化”，是指人在认识、改造客观世界和主观世界的实践过程中，使自然打上符合人们主观要求的印记。

人对自然超越、战胜的过程和人对自身超越、战胜的过程就是人类的文化过程。

“体育者，人类自其养生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。

”“体育”作为人对自己身体和精神的有目的、有意识的培育或改造活动，毫无疑问也是一种对人自身的“人化”，它一开始就是超越本能和自然的实践活动。

在这种活动中，人既是活动的客体，也是活动的主体，活动的结果是人不断发展完善起来的身体以及不断增长的精神能力。

因此，体育的本质是文化。

体育文化是介于物质文化和精神文化之间，或广义文化和狭义文化之间的“中义文化”。

<<大学生体育>>

编辑推荐

《大学生体育》：高等教育“十一五”规划教材，公共基础课系列教材。

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>