

<<足球运动>>

图书基本信息

书名：<<足球运动>>

13位ISBN编号：9787040184433

10位ISBN编号：7040184435

出版时间：2005-9

出版时间：高等教育出版社

作者：任晋军

页数：159

字数：180000

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>

<<足球运动>>

前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《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》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，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。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一、二年级）和选修课程（三、四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式，并对体育课程改革提出了具体的操作要求。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。

本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

<<足球运动>>

内容概要

《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

该书由“高等教育百门精品课程教材建设计划”立项项目，并经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定。

全书共分九章，分别是体育与健康、足球运动与身体健康、足球运动与心理健康、足球运动与社会适应能力、足球运动发展与演变、足球基本技术和基本战术、足球运动竞赛组织、规则与裁决法、足球运动观赏等。

<<足球运动>>

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与健康 第三节 学校体育与竞技运动 第四节 营养与健康 第五节 校园体育文化 第六节 奥林匹克运动 第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 足球运动与身体健康 第一节 足球运动与心肺功能 第二节 足球运动与速度素质 第三节 足球运动与力量素质 第四节 足球运动与柔韧素质 第五节 足球运动与灵敏素质 第六节 足球运动伤病的预防与处理 第七节 身体健康的测量与评价第三章 足球运动与心理健康 第一节 心理健康的标准与保持 第二节 足球运动对心理健康的促进作用 第三节 与足球运动有关的良好情绪体验 第四节 心理健康的测量与评价第四章 足球运动与社会适应能力 第一节 足球运动与价值观 第二节 足球运动与社会角色 第三节 足球运动与人际关系 第四节 足球运动与现代生活方式 第五节 社会适应能力的测量与评价第五章 足球运动发展与演变 第一节 足球的起源 第二节 国际足球联合会 第三节 世界性大赛及比赛成绩 第四节 足球运动在中国第六章 足球基本技术 第一节 踢球 第二节 接球 第三节 运球 第四节 头顶球 第五节 拦截球 第六节 足球技巧第七章 足球基本战术 第一节 比赛阵形 第二节 进攻战术 第三节 防守战术 第四节 定位球战术第八章 足球运动竞赛组织、规则与裁判法 第一节 足球运动竞赛组织工作 第二节 足球竞赛的组织筹备 第三节 裁判员执法简介第九章 足球运动观赏 第一节 观赏足球运动竞赛的意义 第二节 足球运动的魅力 第三节 足球运动的观赏主要参考文献

<<足球运动>>

章节摘录

插图：首先，学校体育与竞技运动的目的不同。

学校体育的目的是促进广大学生的身心健康，加强其内脏各个器官和系统的功能，增强其对疾病的抵抗能力，使其精力旺盛地学习和工作。

竞技运动的目的是不断创造更好的运动竞赛成绩，以突破自身体能的极限为代价夺取荣誉与成功。

现代医学研究表明，长时间超负荷地工作会造成内脏器官的无形损伤，而这种损伤具有远期效应，给人的健康会带来不良影响。

其次，学校体育与竞技运动的出发点不同。

学校体育是以人为本的，体育教学的一切方法和手段，都建立在为人的健康服务的基础上。

而竞技运动则是以运动项目为本，从选材到训练内容的安排，再到训练方法的选择，都最大限度地体现了为运动成绩服务的宗旨。

例如，从选材角度讲，就不可能让一名身高2米以上的人来从事举重运动，因为举重运动的规则是把杠铃举起便为成功，与举了多高无关。

从技术角度讲，竞技运动要求技术规范、系统，因而，不管个人意愿及喜好如何，运动员的动作都要符合运动项目的技术要求，人必须适应项目。

第三，学校体育与竞技运动练习方法不同。

学校体育教育强调形式、内容的多样化，以激发学生的学习兴趣，营造轻松、愉快、和谐的课堂教学气氛。

竞技运动的训练则强调突出“从难、从严、从实战出发，大运动量”的“三从一大”训练原则，强调技能体适能的增强效果，注重“超负荷恢复”。

第四节 营养与健康生命的存在、有机体的生长发育、生命活动及各种脑力劳动和体力劳动都依赖于体内的物质代谢过程。

因此，人体必须不断地从外界（主要是食物）摄取一定数量的物质，以维持生命特征。

合理的营养能促进生长发育、增进健康、增强免疫力、预防疾病、提高工作效率和运动能力。

营养不良或者营养不当，将影响正常生长发育，使机体免疫力降低，易患各种疾病，导致运动能力下降。

因此，要保持膳食平衡，保证食物的质与量满足人的生理、生活、劳动等一切活动的需要。

<<足球运动>>

编辑推荐

《足球运动》是高等学校教材之一。

<<足球运动>>

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>