

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787040256284

10位ISBN编号：7040256282

出版时间：2008-11

出版时间：刘传进 高等教育出版社

作者：刘传进 编

页数：361

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>

<<体育与健康>>

前言

随着我国教育的不断深入，高等学校面临着如何培养适应新世纪需要的合格人才的问题。在人才培养过程中，完善的课程体系起着极大的促进作用。

为了加强体育课程建设，深入进行体育教学改革，逐步形成大、中、小相衔接的科学的“体育与健康”课程体系，我们进行了认真探索，并编写了这部教材，供大学生学习“体育与健康”课程使用，并愿此书能成为每位学生学习体育与健康基础理论知识和健身锻炼的良师益友。

本书遵循“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”的学校教育指导思想，注重国家、地域、学校三级课程管理，突出地域特色，凸现校本文化，力求突破以运动技术为主线和理论与实践相分离的传统教材编写模式，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，切实提高大学体育课程在培养新世纪人才方面的整体效益。

本书强调正确处理知识、素质、能力三者之间的辩证关系，试图建立以增强健康、更新观念，提高健康素质和运动能力，注重学校体育与终身体育的衔接，培养学生积极、主动地参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系，使学生在潜移默化的教育过程中，学会生存、学会生活、学会创造、学会做人，以体育教育为手段，以培养良好行为习惯为目的，最终培养成为身心协调发展、有较强职业竞争力的合格人才。

为满足大学生自身发展和适应社会发展的需要，在本书的编写过程中，我们借鉴了国内外普通高等学校体育课程建设和教学改革方面的成功经验，既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化，又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果。

同时又对运动项目进行了精选和重组，围绕终身体育目标，增加了反映该项目特征和体现文化价值的内容，以求增强教材的选择性和时代性。

此外，本书在写作风格和表现形式上也力图创新，结构新颖、语言通俗、图文并茂，增强了教材的实用性和可读性。

全书共分为两篇，其中基础理论篇由刘传进、朱礼金、李建国编写，锻炼方法与手段篇由蔡高山、石坤、周晓卉、孙鑫、李建国、张志雷、崔文学编写。

全书最后由刘传进、朱礼金、朱敬真统稿。

本书编写是在直接或间接引用、借鉴前人和同时代学者们研究成果的基础上，经过近十年教学实践检验和经验总结而完成的。

对于书中直接或间接引用的资料，我们对作者表示诚挚的谢意！

由于水平和能力所限，书中必有许多不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便及时修订，使其日臻完善。

在本书的编写过程中，得到了山东省教育科学规划办领导的关心和支持，得到了菏泽学院教务处、科研处的大力帮助，在此一并感谢！

<<体育与健康>>

内容概要

《体育与健康》编写过程中，编者借鉴了国内外普通高等学校体育课程建设和教学改革方面的成功经验，既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化，又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果。

同时又对运动项目进行了精选和重组，围绕终身体育目标，增加了反映该项目特征和体现文化价值的内容，以求增强教材的选择性和时代性。

<<体育与健康>>

书籍目录

基础理论篇第一章 体育与健康概述第一节 体育概述第二节 健康概述第三节 健康与现代人的全面发展第四节 体育对现代社会、现代人的价值第二章 体育与健康教育第一节 体育与健康教育新理念第二节 大学生体育与健康课程第三节 校园体育文化第三章 健康锻炼的生理心理基础第一节 健康锻炼的生理学基础第二节 健康锻炼的心理学基础第四章 体质健康锻炼的自我评定第一节 体质健康评价概述第二节 人体形态和体能健康的评定第三节 心理健康评定第四节 社会适应评定第五章 健康锻炼原则与方法第一节 健康锻炼原则第二节 健康锻炼方法第三节 健康锻炼运动处方第六章 健康锻炼内容第一节 健康锻炼与心肺功能适应能力第二节 健康锻炼与肌肉力量和耐力第三节 健康锻炼与柔韧性第四节 健康锻炼与控制体重第五节 健康锻炼与心理健康第六节 健康锻炼与社会适应第七节 残障学生的体育锻炼第七章 健康促进第一节 健康教育与健康促进第二节 健康促进策略的评价第八章 健康行为控制第一节 行为及其与健康关系第二节 健康行为及培养第三节 常见危害健康行为及预防第九章 营养膳食控制第一节 健康锻炼与营养第二节 健康锻炼与合理膳食第三节 营养与合理膳食状况的自我评估第十章 体育卫生和运动损伤的控制第一节 体育运动卫生第二节 常见运动性病症的预防第三节 体育锻炼中运动损伤的预防第十一章 奥林匹克文化第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动的思想、组织与文化体系第三节 中国与奥林匹克运动第十二章 运动竞赛与欣赏第一节 竞技运动现代观第二节 竞技运动的文化价值第三节 体育竞技欣赏与运动竞赛第十三章 体育休闲与娱乐第一节 体育休闲娱乐的一般概述第二节 现代生活中的体育休闲娱乐第三节 体育休闲娱乐项目的选择与活动原则锻炼方法与手段篇第十四章 基本体力基础第一节 基本体力基础概述第二节 身体素质第三节 身体基本运动能力第十五章 生存能力第一节 生存技能第二节 特殊环境下的涉险自救第十六章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第十七章 民族传统体育第一节 长拳第二节 剑术第三节 太极拳、太极剑第四节 散打第五节 女子防身术第六节 传统养生功法第七节 毽球第十八章 健身健美运动第一节 健美操第二节 健美运动第三节 形体练习第十九章 时尚体育运动第一节 体育舞蹈第二节 跆拳道第三节 轮滑第二十章 特殊群体的健康锻炼第一节 特殊群体健康锻炼的基本原则和方法第二节 特殊群体的保健与锻炼附录：《国家学生体质健康标准》主要参考文献

<<体育与健康>>

章节摘录

(六) 奥林匹克名言 奥林匹克运动会最主要的意义是重在参与，而非获胜，正如人生的真谛，不是在于征服，而在于自我的努力及奋斗有方。

1948年第14届奥林匹克运动会在伦敦举行时，这段话首次在大会场纪录牌上出现。

此后每届奥林匹克运动会在开幕典礼、闭幕典礼及许多公众场合中，这句名言均出现在电动记分牌上及各种文件书刊中。

“重在参与”这句话来源于1908年伦敦的圣·保罗大教堂一次宗教仪式上宾夕法尼亚主教的一段话：“在奥林匹克运动会上，取胜不像参加那样重要。

”主教的话引起了顾拜旦的深深思索。

后来他引用了主教的这句话并作了如下精辟解释：“正如在生活中最重要的事情不是胜利，而是斗争，不是征服，而是奋力拼搏。

”一些人认为这句话与“更快、更高、更强”是矛盾的，前者强调参与，而后者强调取胜。

其实，用辩证的观点来看，这两句话的意思不仅不是相互矛盾的，反而是相辅相成的。

竞技运动的训练和比赛是一个过程，胜负作为这个过程的结果，只属于更快、更高、更强者。

但是，竞技运动的功能和价值主要表现于训练和比赛的过程，而不是它的结果。

正是在艰苦的训练和顽强的比赛过程中，运动员的身体得到锻炼，意志得到磨砺，品德得到提高；也正是在比赛的过程中，观众欣赏到了运动员健与力的美，技术与战术的高妙，观众的心绪随着比赛过程起伏跌宕，从而满足了他们的文化需要。

所谓“重要的是参与，而不是取胜”正是说明了训练、竞赛过程比其结果更为重要这个道理。

正是因为“重要的是参与，而不是取胜”，所以他们在参与的过程中已经充分体现了自己的价值。

(七) 奥林匹克标志 奥林匹克标志是由《奥林匹克宪章》确定的，也被称为奥运五环标志，由5个奥林匹克环套接组成，可以是单色，也可以是蓝、黄、黑、绿、红5种颜色。

环从左到右互相套接，上面是蓝、黑、红环，下面是黄、绿环，整个造型为一个底部小的规则梯形。

奥林匹克标志象征着五大洲和全世界的运动员在奥运会上相聚一堂，充分体现了奥林匹克主义的内容。

奥林匹克标志最早是根据1913年顾拜旦的提议设计的，起初采用蓝、黄、黑、绿、红色作为五环的颜色，是因为它能代表当时国际奥委会成员国国旗的颜色。

1914年，顾拜旦先生解释了他对标志的设计思想：“五环——蓝、黄、绿、红和黑环，象征世界上承认奥林匹克运动，并准备参加奥林匹克竞赛的五大洲，第六种颜色白色——旗帜的底色，意指所有国家都毫无例外地能在自己的旗帜下参加比赛。

”自1920年第七届安特卫普奥运会起，五环的蓝、黄、黑、绿和红色开始成为五大洲的象征，分别代表欧洲、亚洲、非洲、澳洲和美洲。

随着时间的推移和奥林匹克运动的发展，对奥林匹克标志的阐释也出现了变化。

根据1991年的最新版的《奥林匹克宪章》“奥林匹克标志”词条的附则补充解释，奥林匹克旗和五环的含义，不仅象征五大洲的团结，而且强调所有参赛运动员应以公正、坦诚的运动精神在比赛场上相见。

(八) 奥林匹克徽记 根据《奥林匹克宪章》的规定，奥林匹克徽记是把奥林匹克五环与其独特成分联系在一起的整体设计。

奥林匹克徽记只能由国家奥委会或奥运组委会制作。

任何奥林匹克徽记的设计样图须经国际奥委会执行委员会批准方能使用，而且徽记的设计与使用必须遵从《奥林匹克宪章》的有关规定。

(九) 奥林匹克会旗 1913年在顾拜旦建议下确定奥林匹克会旗长12米，宽3米，会旗的图案是在白色无边的绸布上镶绣五个彩色的相互套连的环，旗为长方形，环的颜色由左至右为蓝、黄、黑、绿、红。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》由高等教育出版社出版。

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>