第一图书网, tushu007.com

<<大学体育理论与方法>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论与方法>>

13位ISBN编号：9787040300314

10位ISBN编号：7040300311

出版时间：2010-8

出版时间：高等教育

作者：唐健 编

页数：400

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

前言

中共中央、国务院下发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中指出：“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，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。
”为了全面贯彻党的教育方针，坚持以人为本和全面、协调、可持续的科学发展观.以适应新世纪素质教育和大学生在校期间身心素质的发展，满足他们在未来职业、家庭、休闲娱乐等活动的需要，配合全民健身计划，促进普通高校体育教学的改革与发展，以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以培养大学生健康的体魄为根本目标，根据在校大学生身心素质发展的特点，并结合我国普通高校已普遍开设的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课等现状，注重教材内容的科学性、知识性、系统性、实用性，力求课程目标与教学内容相统一，对体育的主要知识内容和体育训练的技巧和方法进行了介绍。
在总结新中国成立以来我国高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上，编写了《大学体育理论与方法》一书。
《高等学校公共体育通用教材：大学体育理论与方法》内容充实、结构紧凑，充分体现注重增进大学生身心健康和生活适应能力培养的全新理念。
通过对《高等学校公共体育通用教材：大学体育理论与方法》的学习，能有效地增长知识，扩大视野，开拓思维，提高身体素质和训练能力。
《高等学校公共体育通用教材：大学体育理论与方法》的主要特点有：　　（1）树立“健康第一”的指导思想，全面促进大学生的健康水平，提升体育的文化内涵，凸显体育运动与健康的内在联系，扩大体育教育的外延。
（2）构建较为完整的体育与健康教育的教学内容体系，重视学生身心健康和社会适应能力的培养，促进学生全面发展、健康成长和综合素质的提高。
（3）在传授体育基本知识、基本技能的基础上，将体育的德育教育、智育教育、美育教育以及心理品质教育功能显性化。
（4）从学生实际需要出发，对竞技运动的内容不是彻底地否定和摒弃，而是进行了合理的改造，使内容得到了进一步更新，覆盖面更加广泛，操作与指导性更强，体系结构更趋科学和完善。
《高等学校公共体育通用教材：大学体育理论与方法》既可作为普通高校的体育教材，也可以作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

内容概要

《大学体育理论与方法》以中共中央、国务院下发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以培养大学生健康的体魄为根本目标，根据在校大学生身心素质发展的特点，结合我国普通高校已普遍开设的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课等现状及在校大学生对大学体育的需求，侧重对体育的主要知识内容和身体训练的技巧和方法进行介绍，注重内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性，力求课程目标与教学内容相统一，提升体育的文化内涵，凸显体育运动与健康的内在联系，扩大高校体育的外延，注重对大学生身心健康和生活适应能力的培养。

全书内容充实、结构紧凑、内容新颖、操作指导性强、体系结构科学完整，是一本符合当前普通高等学校公共体育课程教学内容的教材。

书籍目录

体育基础知识篇第一章 大学体育概述第一节 中国体育的发展第二节 体育的本质与功能第三节 大学体育的课程目标与培养规格第四节 大学体育的组织形式与行政法规第二章 大学生的体育学习第一节 体育学习的特点和原则第二节 体育学习的内容第三节 体育学习内容的选择第四节 体育学习的一般方法第三章 体育运动与保健的科学原理第一节 人体运动的物质基础第二节 人体的新陈代谢第三节 体育运动过程中的生理机制与调控第四节 养生与保健的防治疾病机制体育锻炼与科学健身方法篇第四章 大学生身体锻炼与健康的方法第一节 体育锻炼与大学生身体健康第二节 大学生塑身锻炼的常用方法第三节 大学生的运动减肥方法第四节 大学生活中简易的运动健身方法第五章 中华民族传统体育与保健方法第一节 中华民族传统体育养生内容及分类第二节 气功锻炼与保健方法第三节 按摩与保健的基本方法第四节 太极拳练习与保健方法大学生身体发展与评价方法篇第六章 大学生身体素质的发展方法第一节 发展力量素质的方法第二节 发展耐力素质的方法第三节 发展速度素质的方法第四节 发展柔韧素质的方法第五节 发展灵敏素质的方法第七章 大学生体能发展与保健方法第一节 影啊大学生体能发展的因素第二节 大学生体能发展与运动处方的制定第三节 大学生体能发展手段与内容的选择第四节 大学生体育运动项目的特点和作用第八章 大学生体育健美方法第一节 体育健美的美学基础第二节 人体肌肉分布与一般练习方法第三节 女大学生身体健美方法第四节 大学生日常生活中的健美第九章 大学生身体测量与评价方法第一节 大学生身体测量与评价的内容与标准第二节 大学生身体形态测量与评价方法第三节 大学生身体生理机能测定第四节 大学生身体的一般体力测定大学生运动与健康生活方式篇第十章 大学生健康的生活方式第一节 大学生生活卫生制度第二节 大学校园环境与卫生第三节 大学生日常生活与健康第四节 女大学生体育卫生与保健第十一章 大学生心理卫生与保健方法第一节 大学生心理发展特征与疾病特征第二节 大学生心理健康标准与评价第三节 大学生常见心理疾病与保健第四节 影响大学生心理健康的因素和健康调适方法第十二章 大学生运动营养的科学调配方法第一节 食物中的营养素及其功能

章节摘录

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。
对体育的不同认识，必然会导致不同的观点和指导思想，这对体育工作者将产生不利的影响。
一、体育的本质体育的本质是通过体育的内涵反映出来的。
因此，要认识体育的本质，必须从社会、个体、人类实践活动、体育的作用等多方面了解体育的内涵。
（一）社会发展的大背景与体育本质研究　人类正处于知识经济时代，知识经济时代是一个以知识为基础，以高科技产品为龙头，以数字化、网络化、信息化为主要特征，以多信息、新知识、高智能、新技术为主要内容的新社会形态。
科学技术的迅猛发展，一方面极大地促进了社会的进步和发展，使得人们的物质生活水平大大提高，余暇增多，文化、休闲、娱乐、体育设施增多，人类整体教育程度提高，健康意识普遍增强，这为人类生存、劳动、学习、娱乐等提供了很多有利的因素。
另一方面，由于现代社会的发展，人为地造成人与自然的隔离、环境污染、人们营养过剩、体力活动减少、生活节奏加快、脑力劳动强度增大、人际关系疏远等状况，造成人的心血管系统、神经系统、呼吸系统等多种疾病，肥胖病和超常体重者不断增多，以及由于心理压力过大、精神负担过重而导致许多心理障碍和心理疾病等诸多不利因素。
另外，从现代社会的发展和人的现代化应具备的基本素质来看，具有高尚的人格，健康的体魄，现代理念和思维方式，掌握现代科学技术，富有创造性、竞争意识、协作精神及心理适应能力等是其主要内容。
现代社会不仅给人类带来了物质条件，也给人类带来了思想观念的更新与改造。
因此，研究体育的本质，必须紧密联系当代社会及个体发展的需要。
在现代社会中，体育及各种文化娱乐活动对人类生活的影响越来越大，涉及范围越来越广，参加者越来越多，但人们对体育实质认识却模糊不清。
另外，由于体育的本质决定了体育在很大程度上的受制约性、依附性、工具性，致使任何事物都可以认为体育具有自己的属性，而将其纳入自己的范畴，如许多思想家、政治家、教育家、军事家、医学家等，都可从不同角度，提出体育对国家、教育、军事、医疗娱乐以及人类生活等方面的重要意义，而把体育作为教育手段、军事手段、健康手段、文化娱乐手段等，使体育的相对独立性难以把握，给人们在确定体育的复杂现象的本质带来很多困难。

编辑推荐

每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

第一图书网, tushu007.com

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