

<<体育实践教程>>

图书基本信息

书名：<<体育实践教程>>

13位ISBN编号：9787040300321

10位ISBN编号：704030032X

出版时间：2010-10

出版时间：高等教育出版社

作者：李重申，李金梅 主编

页数：339

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>

<<体育实践教程>>

内容概要

《体育实践教程(第2版)》综合运用了社会学、人类学、哲学、教育学、生命学等学科的观点,以多元的视角来探讨和研究普通高等学校体育的意义、特点和价值;运用了调查研究和演绎归纳的方法,寻找我国普通高等学校体育教育的自身特色与魅力;指出了体育是最直接贴近“人”本身、贴近“生命”本身的教育,是世界上至高无上的身体与生命教育。

《体育实践教程(第2版)》重视向学生传授体育人文知识,强调以运动去复观人类生命,挖掘人体潜力,并借以表现和传递人体运动之美和伟大的体育精神力量。

体育人文教育也是《体育实践教程(第2版)》的思想基础。体育人文教育旨在人的发展,使学生“学会生存”、“学会生活”、“学会创新”、“学会关心”,增强解决未知问题的能力;使学生学会关心自己、关心他人、关心社会、关心人类赖以生存的生活空间,从而,使体育课程摆脱文化缺失的现象。

体育课程是作为教育活动的媒体或手段而存在于教育系统中。

教育学原理是体育课程文化品质与标准的依据,体育课程只有实现教育学化、具有教育性,才能具有充分的辩护性。

知识、经验、竞技是体育课程文化的本原,是体育课程文化的原生性来源。

《体育实践教程(第2版)》强调还归体育的本质,要求体育必须融教育于一体,必须融精神于一体,必须融技能和审美于一体。

<<体育实践教程>>

书籍目录

第一章 身体素质锻炼 第一节 身体素质概述 第二节 身体素质与社会适应能力 第三节 身体素质锻炼方法
第二章 田径运动 第一节 走和跑 第二节 跳高跳远 第三节 铅球铁饼链球标枪
第三章 球类运动 第一节 篮球排球足球 第二节 橄榄球棒球垒球手球 第三节 网球羽毛球乒乓球曲棍球马球
第四章 体操运动 第一节 队列训练形体训练 第二节 艺术体操健美操技巧运动蹦床运动 第三节 竞技体操
第五章 民族传统体育运动 第一节 中国武术 第二节 散手 第三节 导引功法保健体操气功 第四节 龙舟跳绳拔河风筝毽球
第六章 重竞技运动 第一节 举重与健美 第二节 拳击与击剑 第三节 柔道跆拳道摔跤(中国式、国际式)
第七章 户外体育运动 第一节 定向越野与野外生存 第二节 登山攀岩拓展训练 第三节 摩托车运动汽车运动自行车运动现代五项运动 第四节 沙滩排球马术射击射箭运动
第八章 休闲体育 第一节 高尔夫球台球保龄球板球壁球 第二节 轮滑飞镖蹦极冲浪漂流垂钓围棋国际象棋桥牌 第三节 体育舞蹈街舞瑜伽
第九章 水上运动 第一节 游泳 第二节 水球滑水冲浪花样游泳 第三节 帆船帆板赛艇摩托艇皮划艇
第十章 冰雪运动 第一节 冰雪运动简介 第二节 滑冰运动 第三节 滑雪运动 第四节 冰球冰壶冰橇
第十一章 极限运动 第一节 极限运动概述 第二节 极限滑板极限单极限越野 第三节 铁人三项

章节摘录

插图：社会适应是指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为或态度的过程。

良好的社会适应能力主要是指人际关系协调能力是指一个人能否积极和谐地与他人相处。

在社会生活中，每个个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式，都有人际交往、合作、友情、尊重、名誉及取得成就的愿望和需要，所有这些需要的满足，都依赖于个体的社会适应。

身体素质练习本身所具有的种种特性及矛盾性，使其在促进个体社会化，提高社会适应能力方面具有不可代替的特殊意义。

在学校体育活动环境中，青少年可以以更直接、生动和集中的方式接触、体验近似于社会上所能遭遇到的各种情景，如竞争、冲突、分享、合作、共处、避让、包容、突变、角色和角色转换、表扬、批评、成功、失败、规范、处罚、控制、自控、对抗、磋商及展示……从而不断学习，不断调适个体社会适应的意识和能力。

第三节身体素质锻炼方法身体运动技能主要是指力量、速度、灵敏、耐力和柔韧5个方面的素质，它是衡量身体素质的重要标志。

这五项身体素质增长速度呈现一定的顺序性，其顺序为：柔韧、速度、灵敏、力量和耐力。

所以在进行身体素质练习时，必须按顺序和规律，有针对性地进行，以达到提高5项身体素质的目的。

另外，提高身体素质，还要注意身心的协调发展。

心理健康与身体健康是相互影响、相互制约的。

身体健康是心理健康的基本条件之一，只有具备健康的身体，才可能具备健康的心理。

而心理健康对于身体健康的影响也是很大的，如心理冲突、不安全感、长期抑郁、过分焦虑等不良情绪状态能严重影响个人机体的免疫系统，造成免疫能力下降，这为各种疾病的发生提供了条件。

青少年处于身心发展阶段，无论生理还是心理都是极不稳定的，容易产生心理冲突和困惑，如不能及时引导，就会产生不健康的心理，从而影响身体发育。

因此，在发展青少年身体素质的时候，必须加强心理教育，以利于身心协调发展。

<<体育实践教程>>

编辑推荐

《体育实践教程(第2版)》：普通高等学校公共体育教材。

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>