

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787040325669

10位ISBN编号：7040325667

出版时间：2011-9

出版时间：许书琦、张志、李洪玉 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：张志，等 编

页数：319

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;大学体育&gt;&gt;

## 内容概要

为培养体魄强健、德才兼备的现代化建设人才，坚持学校体育“健康第一”和“以人为本”的教育理念，突出体育对强身健体、培养情操、启迪智慧、充实人生的重要作用，我们组织编写了《大学体育》一书。

本书具有以下特点： 1.健身强心与育人并重。

在对学生进行身体教育的同时，注意结合体育项目的特点对学生进行良好的思想品德教育、心理品质教育、社会公德教育、团队精神及和谐社会教育，使学生成为全面发展、对社会有用的优秀人才。

2.体育与人文融合。

注重提高学生体育综合文化素养，促进体育与人文融合。

本书既包括运动技能基本知识，还加入了运动与营养、运动与养生、体育保健、体育欣赏等内容，力图做到使体育与人文融合，体育与科学融合，以利于培养学生优良的价值观和科学发展观，有利于促进学生的全面发展。

3.“现在”和“将来”兼顾。

用“现在”和“将来”两个战略来全面促进学生的身心健康。

“现在”主要是通过当前体育课的教学来促进学生的身心健康；而“将来”主要是通过体育态度和体育习惯的培养，促进学生体育价值观的形成。

本书着重突出知识性、趣味性、实用性等特点，以满足学生们的健身需求，达到使其终身受益的目的。

## 书籍目录

理论篇第一章 体育与健康第一节 体育概述第二节 健康概述第三节 体育锻炼与身体健康第四节 体育锻炼与心理健康第五节 体育锻炼与社会适应性第二章 体育运动与营养第一节 营养概述第二节 大学生的营养特点和膳食要求第三章 运动与保健第一节 运动损伤概述第二节 常见的运动损伤与处理第三节 常见的运动性疾病与处理第四章 中国传统养生第一节 中国传统养生的内涵第二节 中国传统养生的方法第五章 体育欣赏第一节 体育欣赏的意义第二节 体育欣赏的内容实践篇第六章 健康体能锻炼第一节 健康体能锻炼概述第二节 肌力与肌耐力第三节 心肺耐力第四节 柔韧性第五节 体重控制：第六节 运动处方第七章 篮球运动第一节 篮球运动概述第二节 篮球运动基本技术第三节 篮球运动基本战术第四节 篮球比赛规则简介第八章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球运动基本技术第三节 排球运动基本战术第四节 排球比赛规则简介第九章 足球运动第一节 足球运动概述第二节 足球运动基本技术第三节 足球运动基本战术第四节 足球比赛规则简介第十章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动基本技术第三节 羽毛球运动基本战术第四节 羽毛球比赛规则简介第十一章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动基本技术第三节 乒乓球运动基本战术第四节 乒乓球比赛规则简介第十二章 网球运动第一节 网球运动概述第二节 网球运动基本知识第三节 网球运动基本技术第四节 网球运动基本战术第五节 网球比赛规则简介第十三章 毽球运动第一节 毽球运动概述第二节 毽球运动基本技术第三节 毽球运动基本战术第四节 毽球比赛规则简介第十四章 健美操……附录：《国家学术体制健康标准》

## 章节摘录

版权页：插图：（一）健身功能体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给予各器官系统以一定的运动强度、运动密度和运动量的刺激，从而使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列的适应性反应，这种“适应性反应”对机体会产生积极的影响。

实践证明，科学地进行体育锻炼，对神经系统和内分泌系统有良好的刺激，可以促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能，有利于人体骨骼、肌肉的生长和形态结构及功能的改善和提高；有利于提高人体对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力；可以推迟人体各组织器官结构功能发生退行性变化，延缓衰老，延年益寿。

为此，强身健体是体育的最主要的本质功能。

（二）教育功能体育的教育功能是体育最基本的功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能所无法比拟的。

尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同，但都十分注重发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象，本身不仅是学校教育的重要组成部分，而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

现代教育观认为，在学校教育过程中，应发挥教育、教养和发展三方面的作用，而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。

因此，应利用身心共同参与体育过程的有利条件，培养学生德、智、体、美诸方面都得到发展，成为一个全面发展的健康人，以适应未来社会生活和工作的需要。

在学校教育中，学校体育采取体育课、课余运动训练和课外体育活动等各种形式对受教育者进行身体教育、思想教育、意志品质和道德情操等方面的教育，不仅使受教育者获得基本的体育理论知识，掌握体育运动的基本技术、技能，而且还要学会科学锻炼身体的方法，提高运动实践能力和养成锻炼身体的习惯，养成科学、健康的生活方式，提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平。

体育的教育功能具有广泛性、直观性、生动性和深刻性等特点，是一种很有效的教育手段。

## <<大学体育>>

### 编辑推荐

《大学体育》是普通高等学校公共体育教材之一。

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>