

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787109157521

10位ISBN编号：7109157520

出版时间：2011-7

出版时间：王秀荣 中国农业出版社 (2011-07出版)

作者：王秀荣 编

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>

<<大学体育>>

内容概要

《大学体育》内容简介：体育教学的过程在于传授体育健康知识、介绍科学锻炼身体方法、培养运动机能等，并以此传授体育文化。

在《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》中指出：“加强体育，牢固树立健康第一的思想，确保学生体育课程和课余活动时间，提高体育教学质量，加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”精神指导下，根据教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》有关课程设置的基本思想和课程目标要求，结合普通高校体育课程教学改革和发展的实际，借鉴吸收了国内外有关先进成果，参考了多本现代普通高校体育课程的优秀教材编写了这本《大学体育》，该书可作为当代大学普通体育课程的教学用书，也适合于广大体育爱好者阅读。

<<大学体育>>

书籍目录

前言上篇 体育理论篇第一章 体育与人类的需求和发展第一节 人类生存需求与体育一、体育的起源和发展二、体育的概念和分类第二节 体育对人类社会发展的作用一、体育的本质功能二、体育的社会功能第三节 奥林匹克运动一、古代奥林匹克运动二、现代奥林匹克运动三、奥林匹克思想体系第二章 健康行为第一节 健康的内涵一、健康观的演变二、健康的定义三、科学健康观基本内涵第二节 对生命质量的认识一、生命质量的概念二、生命质量的构成及其发展三、生命质量内涵的特性第三节 行为与健康一、行为与健康密切相关二、危害和促进健康的行为三、健康行为的主客体因素第四节 环境压力及其对健康的影响一、环境与人类健康密不可分二、环境污染是影响人类健康的重要因素第三章 大学生身心健康的自我评价第一节 大学生体质健康评价标准一、《国家学生体质健康标准》的内涵二、大学生体质健康标准测试项目及权重系数三、大学生体质健康标准测试项目说明四、大学生体质健康标准测试项目评分表和评分方法第二节 大学生心理健康评价标准第三节 发展身体素质一、发展力量素质二、发展速度素质三、发展耐力素质四、发展灵敏素质五、发展柔韧素质第四章 运动与营养第一节 大学生的营养一、大学生的营养特点二、有关大学生合理营养的建议第二节 运动与营养素的补充一、运动与糖类二、运动与脂肪三、运动与蛋白质四、运动与水五、运动与无机盐六、运动与维生素七、运动与膳食纤维八、运动与平衡膳食第三节 不同项目运动的营养特点一、耐力项目的营养特点二、球类运动的营养特点三、速度、力量型运动的营养特点四、灵敏技巧型运动的营养特点第四节 比赛期的营养以及运动饮料一、比赛期的营养二、运动饮料与营养强化剂第五章 体育保健卫生第一节 运动损伤的预防和处置一、运动损伤的原因二、运动损伤的预防三、常见的运动损伤与处置四、运动损伤的急救第二节 常见的运动性疾病与处置一、运动猝死……第六章 体育欣赏第七章 体育竞赛组织与编排下篇 体育实践篇主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：（一）体育的起源体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。

体育的起源是以人类的出现为前提，以人类体质的完善和心理的发展为条件，以人类社会的发展为基础，并跟人类的生产劳动和生活实践密切相关。

距今300万年前，人类的祖先开始直立行走，并制造工具和进行狩猎、生产。

经过了漫长的进化与发展，直到距今3~5万年，人类才终于进化为晚期智人，在思维、语言和其他重要体征方面达到人类学分类中的现代人水平。

在这一进化与发展过程中，人类逐渐开始自觉地把身体与自然区别开来，将诸如奔跑、跳跃、攀登、投掷等人类自然的运动能力，发展为较为复杂的游戏和娱乐活动，人类还从狩猎、养殖、耕种等劳动以及其他活动中直接筛选出了某些活动形式，将其转化为习得性的教育手段。

种种研究表明，至少在旧石器时代中晚期，人类已开始有目的、有意识地发展出了以身体活动与劳动技能为主体的原始教育体系，出现了原始体育的初级形态。

人类自身的进化，为体育的产生提供了生理学与体质人类学基础。

（二）体育的发展体育的发展是随着社会的发展而发展的。

人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象，体育的发展同这些方面的发展有着密切的联系。

体育是适应生产劳动的需要，随着教育的产生而产生的。

社会需要的不断变化和提升，使体育得到不断的发展。

体育的功能从早期的增强生存能力发展到丰富和提高人的生活质量，培养全面发展的人。

随着社会文明的进步和社会需求的变化，体育将会有新的发展。

体育是人类的一种社会实践活动，它的发展与社会的发展有着同步的基本节奏，与人类的经济活动有着最根本的因果关系。

物质生活的生产方式对体育的发展变化起着决定作用，并由此制约着人类社会各历史时期体育的内容、性质及其特征，当社会经济文化发展到一定阶段，体育的需求才会凸现出来。

因此，我们要从人类进化和社会发展的阶段性来认识体育。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》是全国高等农林院校“十二五”规划教材之一。

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>