

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787301051863

10位ISBN编号：7301051867

出版时间：2001-8

出版时间：北京大学出版社

作者：王达 编

页数：277

字数：340000

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 前言

高等学校体育是高等学校教育的重要组成部分，是贯彻党的德、智、体全面发展教育方针的重要方面。

中共中央和国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”深化体育教学改革，把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平上来，是高等学校体育教育工作者义不容辞的职责。

根据教育部和江苏省教育厅关于“高等教育面向21世纪教学内容和课程体系改革”的精神，为了加强大学体育课程教材建设，全面推进素质教育，我们组织编写了《大学体育与健康教程》这本可教可学的教材。

大学生是未来祖国现代化建设的栋梁之材，只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，才能为国家做出更大的贡献。

因此，树立健康意识，掌握增强体质的知识和方法，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式对祛病健体、增进健康和提高生活质量等具有深远的影响。

本书是大学生们的良师益友，告诉你许多有关健康和营养方面的知识以及科学锻炼的方法，定会使你终身受益。

本书整体构思由王达负责。

参加编写的成员有：王达第一章、第三章和第十章，张俭第二章和第十二章，杨秀芳第四章和第十七章，韩健第五章、第八章和第十一章，奚天明第六章、第十三章和第十八章，郑欣第七章、第十四章和第十五章，陆美琳第九章，斯华琴第十六章。

王达对全书进行了统稿。

最后，本书由潘少伟教授终审定稿。

在编写过程中，我们深深感到，没有前人和同时代学者辛勤的劳动与所积累的充满睿智的研究成果，我们就不可能编写这本教材。

因此，我们对在书中直接或间接引用到他们的理论和方法的专家表示最诚挚的谢意！

由于时间仓促和编者水平所限，书中难免有不妥之处，恳请批评指正。

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

《大学体育与健康教程》紧紧围绕体育教学大纲要求，结合当前体育教学改革的形势，突出"学校教育要树立健康第一的指导思想"。

在编写中力求贯彻理论联系实际的原则，具有针对性、实用性等特点；同时做到深入浅出，文字精练，配图恰当；融科学性、知识性、趣味性于一体。

本书分上篇和下篇两个部分，上篇为体育和健康方面的基础理论知识，下篇为大学生所喜爱的十三种体育运动项目技术实践。

每一章后均有思考题，便于学生自己及课后复习。

本书可以作为高等学校体育课教材，也可供中、小学体育教师在教学和训练中参考以及作为普通人的健身指导书。

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

上篇 理论部分 第一章 体育概述 第一节 现代社会与体育 第二节 体育的功能 第三节 高等学校体育  
第二章 体育锻炼对人体的良好影响 第一节 人体生命活动的一般规律 第二节 影响人体生长发育的因素 第三节 体育锻炼对人体的良好影响 第三章 科学的体育锻炼 第一节 体育锻炼的作用与原则 第二节 基础身体素质锻炼 第四章 体质测定与评价 第一节 体质的测定与评价概述 第二节 体质与健康的关系 第三节 体质测定的基本原则和基本内容 第四节 体质的综合评价方法 第五章 体育锻炼的医务监督及常识 第一节 自我医务监督 第二节 运动损伤的预防与处理 第三节 运动中常见的生理反应与处理 第四节 运动处方 第六章 健康教育 第七章 传统养生与现代养生 第八章 小型运动竞赛的组织编排 第九章 奥林匹克运动 下篇 实践部分 第十章 田径运动 第十一章 篮球 第十二章 排球 第十三章 足球运动 第十四章 乒乓球 羽毛球 网球 第十五章 武术 第十六章 艺术体操 第十七章 健美操 第十八章 健美运动 主要参考文献

## 章节摘录

第一章 体育概述第一节 现代社会与体育 一、现代社会及其主要特征 在人类上下5000年的文明史中，有一种有趣的现象，那就是社会整体呈加速发展态势。

人类经历了8000多年的农业经济，约300年的工业经济，迎来了知识经济的时代。

知识经济如强大的冲击波，震撼着整个世界，如果说农业经济转移的是武力，工业经济转移的是物质，则知识经济转移的是知识。

大家知道，物质是相对短缺而难以共享的，而知识是相对丰富而且可以共享的。

对知识的投资可以出现“收益递增”。

如果你有一个苹果，我有一个梨，我们交换的结果是我手上有了苹果却没有了梨。

如果你有一个主意，我有一个主意，我们交换的结果是每人都有两个主意。

如此看来，科学技术越来越显示出其作为第一生产力的特征。

对漫长的农业经济时代，美国未来学家托夫勒称之为第一次浪潮。

人们往往以铁器的发明和使用作为其特征。

人类进入工业经济时代被称之为第二次浪潮。

人们往往以蒸汽机的发明和机器化大生产为其标志，有人称之为原子的时代。

现在，人类正在步入知识经济时代，人们往往把“3C”（Computer，Communication，Content）

和“三化”（数字化、网络化、信息化）作为其特征。

现代社会展现的特点是：（一）经济发展可持续化 知识经济是以知识为基础的经济，对知识的投资可以出现“收益递增”，反过来收益递增又促进知识的积累，而知识不像资源，不存在用完的问题，只有新旧之分。

（二）资产投入无形化 知识经济的投入中无形资产所占比例越来越大。

美国的微软公司，未见高大烟囱，未见连片厂房，但其产值相当于美国三大汽车制造厂产值的总和。

这种以多信息、新知识、高智力、新技术为主要内容的无形资产投入，其作用越来越得到认识和重视

。

<<大学体育与健康教程>>

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>