

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787303131303

10位ISBN编号：7303131302

出版时间：2011-8

出版时间：北京师范大学出版社

作者：张龙 等主编

页数：176

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>>

内容概要

张龙、高徐、方敬秋主编的《大学体育与健康》注重理论与实践相结合的原则，在教学内容的选择上力求符合当代大学生的身心特点与体育需求，融合健身性与文化性、选择性与实效性、传统性与现代性、科学性与实施性为一体。

本书内容分为上、下两篇。

上篇为理论篇，深入浅出地阐述了体育理论基本知识，体育运动对体质健康的促进作用，大学生体质健康的测量与评价，营养与健康、运动损伤的预防和处理，并简明扼要地阐述了奥林匹克运动。

下篇为实践篇，着重介绍了田径、三大球(篮、排、足)、三小球(乒乓球、羽毛球、网球)、健美操、户外体育运动与新兴体育运动——合球运动。

本书内容翔实、实用、广泛，除可作为高等学校公共体育教学用书之外，也适合初、中级阶段自主学习、锻炼的指导性用书或参考。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

理论篇

- 第一章 体育理论基本知识
 - 第一节 体育
 - 第二节 高等学校体育
- 第二章 体育运动对大学生体质健康的促进作用
 - 第一节 体质与健康
 - 第二节 体育运动对生理机能的促进作用
 - 第三节 体育运动对身体素质的促进作用
 - 第四节 体育运动对社会适应能力的促进作用
 - 第五节 体育运动对心理的促进作用
- 第三章 大学生体质健康的测量与评价
 - 第一节 全国学生体质调研的发展
 - 第二节 全国学生体质调研的意义
 - 第三节 全国学生体质调研的内容和方法
- 第四章 营养与健康
 - 第一节 大学生的营养需求
 - 第二节 大学生健康的膳食指导
- 第五章 运动损伤的预防和处理
 - 第一节 运动损伤的概述
 - 第二节 运动损伤的成因、分类与处理
 - 第三节 运动性疾病及防治
- 第六章 奥林匹克运动
 - 第一节 奥林匹克运动
 - 第二节 奥林匹克精神象征

实践篇

- 第七章 田径
 - 第一节 概述
 - 第二节 跑
 - 第三节 跳跃
 - 第四节 投掷
- 第八章 篮球
 - 第一节 概述
 - 第二节 篮球的基本技术
 - 第三节 篮球的基本战术
 - 第四节 篮球竞赛规则简介
- 第九章 排球
 - 第一节 概述
 - 第二节 排球的基本技术
 - 第三节 排球的基本战术
 - 第四节 软式排球
 - 第五节 排球竞赛规则简介
- 第十章 足球
 - 第一节 概述
 - 第二节 足球的基本技术
 - 第三节 足球的基本战术

<<大学体育与健康>>

第四节 足球竞赛规则简介

第十一章 乒乓球

第一节 概述

第二节 乒乓球的基本技术

第三节 乒乓球的基本战术

第四节 乒乓球竞赛规则简介

第十二章 羽毛球

第一节 概述

第二节 羽毛球的基本技术

第三节 羽毛球的基本战术

第四节 羽毛球竞赛规则简介

第十三章 网球

第一节 概述

第二节 网球的基本技术

第三节 网球的基本战术

第四节 网球竞赛规则简介

第十四章 武术运动

第一节 概述

第二节 武术基本功

第三节 武术套路教学

第十五章 形体练习与健美操

第一节 形体练习

第二节 健美操

第十六章 户外运动与拓展训练

第一节 定向越野

第二节 攀岩

第三节 拓展训练

第四节 常见绳结打法

第十七章 合球运动

第一节 概述

第二节 合球运动的基本技术

第三节 合球运动的基本战术

第四节 合球竞赛规则简介

参考文献

<<大学体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：可以说，体育是提高人类思想品德素养的有效途径，对整个社会的教育作用十分广泛和深远。

（三）体育为政治服务的功能体育受政治的制约，又为国家的政治服务，具体表现在：1.体育能为国争光，振奋民族精神。

国际体育竞赛是平时时期国与国之间竞争的舞台，也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口。因此，比赛的胜负直接关系到国家的荣誉，现代世界各国无不重视体育运动的政治意义。

近年来我国竞技体育飞速发展，捷报频传，2008年国门前的奥运会，51枚金牌第一名的优异成绩；2010年广州亚运会，199枚金牌……这些都让世界震惊，使国人倍感自豪和振奋。

2.体育能为外交服务。

体育是超越世界上任何语言和社会交流障碍的国际语言，可以增进各国人民之间的了解和友谊，加强交流与合作，是一种文化交流的工具。

3.体育是促进国内政治团结的重要方面。

由于体育运动的群众性，能使人们在体育运动中加强人际交往，满足人们交往的需要。

例如，竞赛活动、群众性登山、野营活动、余暇活动等可以增强人们之间的交往，培养一致的社会情感，使人与人之间充满团结和睦的氛围。

体育有一种内聚力，可以提高一个团体的向心力，促进团结。

一个国家的体育竞赛可以促进国内的政治稳定、民族团结和人们的爱国热情。

（四）体育的娱乐功能体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。

从体育运动产生起，它就是人们娱乐的重要内容。

随着节假日、双休日的增多，如何善度闲暇之日，已成为人们共同关心的问题。

现代人对休闲娱乐体育情有独钟，是因为休闲娱乐体育的趣味性强、活动气氛轻松、最易获得乐趣的本质特征与现代生活快节奏之间有一种互惠互补的作用。

休闲娱乐中的轻松活泼，有效地缓解了现代生活快节奏给人带来的紧张情绪；融洽的人际关系，克服了现代社会中部分人所带来的冷酷、孤独；人们对游戏活动的忘情执著，是对人生各种焦虑、沉闷心境的一种超脱，有着陶冶精神情操，体验人生真谛的积极作用。

所以体育的休闲娱乐功能表现为娱乐和享受、减压和宣泄、消除孤独与寂寞、促进家庭和睦、强身健体、减少医疗开支等作用。

可以预见，新时期体育的休闲娱乐功能必将得到人们的高度重视和积极开发。

小康社会要提高生活质量、生命质量，毫无疑问，轻松体育、快乐体育、休闲体育会风起云涌。

（五）经济功能体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一定的物质消费的基础上进行的，必然要消耗一定的人力、物力和财力。

因此，与体育活动相关的器材、服装、装备和体育场地设施等就会随之产生，体育服务等社会行业必然出现。

特别是在现代社会，体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业，在社会经济生活中发挥着越来越大的作用，比如奥运经济，它给举办城市带来的经济利益和国际品牌地位是举世瞩目的。

目前全世界体育产业总值约4000亿美元，并且以每年20%的速度递增。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

《大学体育与健康》是由北京师范大学出版社出版的。

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>