第一图书网, tushu007.com

<<大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787304051679

10位ISBN编号：7304051671

出版时间：2011-8

出版时间：中央广播电视大学出版社

作者：张伟，荡丽B　主编，岳明飞　副主编

页数：227

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

大学阶段是青年学生身体发育的旺盛阶段，也是个性形成的关键时期。
面对竞争日益激烈的社会环境，如何培养青年学生健康的体魄和心态以应对日趋严峻的挑战，是当前高等教育需要履行的最为重要和最为迫切的职责与义务。

本书紧紧围绕“健康第一’’的指导思想，注入众多的时尚健康教育理念，坚持“以人为本”的原则，倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼，充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。
内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学理论知识，突出了学生的主体地位；形式新颖，增添了小知识板块，加大了信息量；图文并茂，使人耳目一新。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生体育与健康>>

书籍目录

第一章　体育基本知识
　第一节　体育的产生与发展
　第二节　体育的形式与功能
　第三节　体育与健康
第二章　体育竞赛
　第一节　体育竞赛的种类
　第二节　正确认识体育竞赛
　第三节　国际大型体育赛事简介
　第四节　国内大型体育赛事简介
第三章　体育健康与营养保健
　第一节　营养健康知识
　第二节　体育锻炼的原则
　第三节　大学生体质健康标准
　第四节　常见运动损伤的预防及处理
第四章　球类运动
　第一节　足球
　第二节　篮球
　第三节　排球
　第四节　网球
　第五节　乒乓球
第五章　田径运动
　第一节　田径运动概述
　第二节　跑、跨栏项目
　第三节　跳跃项目
　第四节　投掷项目
第六章　养生防身运动
　第一节　武术
　第二节　散打
　第三节　太极拳
第七章　舞蹈与健美运动
　第一节　体育舞蹈
　第二节　健美操
　第三节　街舞
第八章　休闲运动
　第一节　游泳
　第二节　台球
　第三节　保龄球
　第四节　高尔夫球
　第五节　极限运动
第九章　体育观赏
　第一节　体育的观赏价值
　第二节　体育观赏的分类
　第三节　如何观赏体育比赛

章节摘录

版权页：插图：竞技体育是人类最大限度地挖掘自身潜力、挑战自我的运动形式。
当今时代，以综合国力的竞争为标志的国与国之间的竞争日趋激烈。
综合国力中包含经济实力、科技实力等物质力量，也包含作为精神力量的民族凝聚力。
而竞争是增强民族凝聚力的重要手段。
特别是近年来随着竞技运动竞争的激烈化、国际化、高水平化，加上传媒手段的日趋现代化，竞技体育，特别是奥林匹克运动，在国际上的影响越来越大，在展示国家和民族形象、提高国际声望、增强民族凝聚力方面的作用也更加突出。
（三）娱乐休闲体育随着现代社会的发展，人们的余暇时间不断增加，娱乐休闲体育活动成为现代生活的重要内容之一。
娱乐休闲体育的形式多种多样，有钓鱼、登山、打台球、郊游等。
娱乐休闲体育参加对象广泛，不同年龄、性别、职业和身体状况的人均有参与的机会。
参加娱乐休闲体育的目的是强健身体、娱乐生活，而不是为了追求运动成绩。
娱乐休闲体育组织形式多样灵活，极大地丰富了人们的业余文化生活。
（四）生存和拓展体育生存与拓展体育源于“二战”期间。
据说，“二战”时绝大多数的船员由于军舰船只受到攻击沉没而牺牲，但仍有极少数的人历经磨难后得以生还。
人们发现这些生还下来的人是因为他们具有良好的心理素质。
当时有个德国人库尔特·汉恩提议，利用一些自然条件和人工设施，让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的训练，以提高他们的心理素质。
后来他的好友劳伦斯于1942年成立了一所海上训练学校。
这就是生存与拓展体育最早的一个雏形。
由于生存和拓展体育形式新颖，对提高人的心理素质、团队精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果，很快它就风靡了整个欧洲，并在其后的半个世纪中发展到全世界。
近年来生存和拓展体育在我国也得到较快的发展，引起了我国学校体育行政管理部门的高度关注，并已着手创建训练基地，培训骨干。
这种形式的体育训练，必将受到广大学生的欢迎，成为体育的一枝奇葩。

编辑推荐

《大学生体育与健康》是全国高等职业教育规划教材之一。

第一图书网, tushu007.com

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