

<<新体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<新体育与健康>>

13位ISBN编号：9787510606816

10位ISBN编号：7510606810

出版时间：2011-6

出版时间：庞从阶、吴俊茂 中国出版集团，现代教育出版社 (2011-06出版)

作者：庞从阶，吴俊茂 编

页数：248

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>

<<新体育与健康>>

内容概要

大学生正处于身体发育的旺盛阶段，因此，树立健康第一的思想，培养良好的体育锻炼习惯，掌握科学的体育锻炼方法，对于提高大学生个人身体素质，进而提高全民族体质，具有特别重要的意义。

中共中央、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：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。

”经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。

普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课。

”“体育课是学生毕业、升学考试科目。

”这些规定充分体现了体育课程在人才培养中的地位和重要意义，同时也为高校体育课程建设指明了方向。

高等教育的特定任务是为国家培养高级专门人才，并通过输送德智体全面发展的人才，为国家建设和社会发展起促进和推动作用。

体育与健康教育是密不可分的完整教育过程。

《大学体育与健康教育》是以增进大学生身心健康为主要内容的一种特殊的教育课程，是我国高校教学计划中开设的基本课程之一。

它与德育、智育、美育课程等相结合，共同促进大学生的身心健康发展，完成高校教育任务，是大学教育中不可缺少的课程。

《大学体育与健康教育》课程是普通高校体育课有目的、有组织地进行体育学习和锻炼活动的内容纲要和目标体系，是体育教师教学与学生学习和锻炼活动的总体规划依据。

在这一精神指导下，我们组织常年工作在教学一线的资深教师编写了《高职高专“十二五”规划教材·公共基础课教材：体育与健康》。

《高职高专“十二五”规划教材·公共基础课教材：体育与健康》以大学体育教学纲要为指导，以大学体育教学内容为主，详细介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术，重点在体育项目的教学实践；同时对大学生应该掌握的一些体育运动保健知识也进行了介绍。

本节内容丰富，通俗易懂。

在编写指导思想着重强调了教材内容的实用性，以突出体育这门课程的教学实践性。

书籍目录

理论部分第1章 体育与健康概述第1节 体育的概念第2节 健康的概念第3节 体育锻炼与社会适应第2章 高校体育教学第1节 高校体育的目的、任务与途径第2节 高校体育教学与心理健康第3章 体育锻炼第1节 体育锻炼的作用与原则第2节 体育锻炼的内容第3节 体育锻炼的方法第4节 评定体育锻炼效果的方法与指标第4章 体育卫生保健第1节 体育与卫生保健第2节 运动损伤预防及简易处置第3节 运动处方第5章 运动竞赛与欣赏第1节 运动竞赛的意义与欣赏第2节 高校体育运动会的组织实践部分第6章 足球第1节 足球运动概说第2节 足球基本技术第3节 足球基本战术第4节 足球规则简介第7章 篮球第1节 篮球运动概说第2节 篮球基本技术第3节 篮球基本战术第4节 篮球规则简介第8章 排球第1节 排球运动概说第2节 排球基本技术第3节 排球基本战术第4节 排球规则简介第9章 乒乓球第1节 乒乓球运动概说第2节 乒乓球基本技术第3节 乒乓球基本战术第4节 乒乓球规则简介第10章 羽毛球第1节 羽毛球运动概说第2节 羽毛球基本技术第3节 羽毛球基本战术第4节 羽毛球规则简介第11章 网球第1节 网球运动概说第2节 网球基本技术第3节 网球基本战术第4节 网球规则简介第12章 游泳第1节 游泳运动概说第2节 游泳运动的准备第3节 游泳基本技术第4节 游泳安全第13章 田径第1节 田径运动概说第2节 跑的基本技术和练习方法第3节 跳的基本技术和练习方法第4节 投掷的基本技术和练习方法第5节 田径规则简介第14章 武术第1节 武术概说第2节 武术基本套路第3节 简化太极拳第4节 八段锦第15章 散打与跆拳道第1节 散打与跆拳道概说第2节 散打第3节 跆拳道第4节 散打规则简介第5节 跆拳道规则简介第16章 瑜伽第1节 瑜伽基本功法第2节 瑜伽练习方法及注意事项第17章 休闲运动第1节 健美第2节 轮滑第3节 台球第4节 保龄球第5节 放风筝第6节 定向越野第7节 攀岩附录 国家大学生体质健康标准

章节摘录

版权页：插图：参加体育运动的目的，在于培养运动技能与增进身体健康。为了使这两个目的得以切实地实现，必须注意技术与增进健康之间的联系。在这样的运动技术学习中，学习者对运动美的感受可以变成对学习的热情。作为体育运动的美，包括技巧美、活动美的组成部分。因此，作为体育运动美的结构要素，包括技巧美、活动美和表现美。

(1) 技巧美。

技巧美是指技术的巧妙美。

巧妙的技术应该有统一运动的技术、有力的技术、变化的技术、控制速度的技术、控制表现的技术等。

这些技术的各种要素的目的得到满足时，能够感受到作为技巧的美及技术的要素美。

因此，我们把技巧美作为构成体育运动美的一个要素。

(2) 活动美。

活动美是指能够从活动本身看到的流动美与跳动美。

从这个意义上说，丧失了这两个要素的运动是不美的。

也就是说，流动美与跳动美是表现活动美的要素。

(3) 表现美。

技巧美及活动美，在实质上都是体育运动方面的表现美。

但这里所讲的表现美是指运动流程中能够看到的空间表现，从运动是一种时间存在的角度出发，必然引起运动是否应当考虑空间的疑问。

但是人类具有把运动流程中存在的美，用运动的空间去捕捉的视觉印留特性，即能够把运动的流程分割成一幅一幅的空间美的序列，我们把它叫做运动的空间美。

在这个意义上，就能够理解空间的表现美是构成体育运动美的一个要素。

总之，只有了解体育运动中美的内容及意义，才能使同学们更好地欣赏体育运动，让体育运动给大家带来更多的快乐和享受。

(二) 欣赏体育竞赛的心理特点和美的感受了解了体育运动中的各种美，了解了体育竞赛过程美的内容后，为更好地欣赏体育竞赛打下了基础。

现在我们探讨如何欣赏体育竞赛，即观众在欣赏体育竞赛时的心理特点，从而领略体育竞赛中美的感受。

这首先必须了解运动员在竞赛中的一般心理特点。

1. 运动员在运动竞赛过程中的一般心理特点运动竞赛的过程是运动员之间所进行的体能、技术和智慧的较量，也是心理因素和运动员克服机体内、外障碍的较量。

运动员在运动竞赛中，体能潜力发挥的程度、技术动作把握的水平以及智慧的灵感，受诸多心理因素的影响。

在运动竞赛中，运动员所有的心理过程都进行得异常激烈、迅速、深刻，远远超过了人们在日常生活、生产劳动或教学训练条件下的程度。

2. 竞赛过程中运动员的情绪表现在运动竞赛中，由于成功与失败条件的经常转换，对抗情况的复杂性、多样性和剧烈性，运动员经常会出现多种多样的情绪状态。

情绪的作用对运动员来说极为重要，因为人的情绪能影响生理过程的变化。

运动员的情绪变化，既有积极的增力作用，也有消极的减力作用，对运动竞赛的结果会产生巨大的影响。

在运动竞赛中，运动员总是表现出各种各样的情绪状态，这些情绪状态，大致可概括为以下几种。

(1) 运动情绪的兴奋状态。

运动情绪的兴奋状态是以积极的增力情绪为特点，能使运动员的身体素质和技术水平得到充分发挥，对运动活动的完成有着重要影响。

(2) 运动情绪的战斗振奋状态。

运动情绪的战斗振奋状态是在运动竞赛激烈时刻产生的。

处于战斗振奋状态的运动员，能够克服一切困难，充分发挥自己的技术、战术水平和迅速、准确地使用自己的各种能力，并能正确地选择表现方法。

<<新体育与健康>>

编辑推荐

《新体育与健康》为公共基础课教材之一。

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>