第一图书网, tushu007.com

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787510607004

10位ISBN编号：7510607000

出版时间：2011-7

出版时间：付春香、纪学涛、 郭长兴 中国出版集团，现代教育出版社 (2011-07出版)

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

内容概要

《体育与健康教程》以育人为宗旨，以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯为主线，树立“健康第一”的思想，体现人本主义特征，将体育、娱乐、健康有机融为一体，引导青年学生主动接受体育教育、在欢愉中享受体育乐趣，最终达到“重新学会生存”“提高生活质量”、身心健康发展的目的。

<<体育与健康教程>>

书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育概述第二节 高等学校体育第二章 体育与健康第一节 健康概述第二节 运动与健康第三节 健康评价第三章 身体能力培养和训练第一节 行走和奔跑的能力第二节 跳跃能力第三节 投掷能力第四节 悬垂与支撑能力第五节 攀登与爬越能力第六节 涉水能力第四章 身体素质培养与训练第一节 力量素质第二节 速度素质第三节 耐力素质第四节 灵敏素质第五节 柔韧素质第六节 走与跑的健身方法与评价第五章 健身的方法与训练第一节 器械健身第二节 徒手健身第六章 形体与健美操第一节 形体第二节 健美操第七章 森林、沙滩、水上运动的方法与训练第一节 森林运动第二节 沙滩运动第三节 水上运动第八章 台球运动的方法与训练第一节 台球运动的基本技术及原理第二节 台球运动的主要规则及设施第九章 毽球运动的方法与训练第一节 毽球运动简介第二节 毽球运动的基本技术第三节 毽球的攻防战术第四节 花毽的技术练习及训练方法第五节 毽球场地器材与规则第十章 足球运动的方法与训练第一节 足球竞赛规则简介第二节 足球的基本战术和比赛阵型第三节 足球基本技术及练习方法第十一章 篮球运动的方法与训练第一节 篮球基本技术第二节 篮球基本战术与主要规则第十二章 排球运动第一节 排球比赛方法与竞赛规则简介第二节 排球基本战术第三节 排球基本技术及练习方法第十三章 乒乓球运动的方法与训练第一节 乒乓球的比赛方法及规则简介第二节 乒乓球的主要基本技术和练习方法第十四章 羽毛球运动第一节 羽毛球简介第二节 羽毛球基础技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球场地与规则第十五章 网球运动的方法与训练第一节 网球比赛的方法及规则简介第二节 网球基本战术打法第三节 网球运动的基本技术和练习方法第十六章 武术第一节 武术基本动作健身法第二节 二十四式太级拳第十七章 太极柔力球运动第一节 太极柔力球运动的介绍第二节 太极柔力球基本技术第三节 太极柔力球基本战术第四节 太极柔力球健身套路（第一套）第五节 太极柔力球比赛通则第十八章 空竹运动第一节 空竹简介第二节 空竹活动的准备工作第三节 空竹运动形式及方法第四节 起势与收势

章节摘录

版权页：插图：就社会教育体系而言，体育所独具的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性、礼仪性等特点，成为一种传播体育价值观的理想载体，在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德方面、教育人们要以社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。
因为竞赛的礼仪形式，激烈的竞争气氛，高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素，在同伴与同伴之间，同伴与对手之间，观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流，并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。
这种通过体育实践诱发的社会教育因素，使体育的社会影响变得更加深刻，并产生不可低估的社会教育作用。
如，中国女排在世界大赛中连续五次夺冠时，全国人民欢欣鼓舞，“ 以女排精神搞四化 ”，激励不少人在坎坷与逆境中奋起。
第二十九届夏季奥运会2008年8月在北京举行，本届奥运会上中国体育健儿在自己的家门口取得了丰硕了成果，获理51金、21银、28铜的好成绩，首次位列奥运金牌榜首。
这些都展现了一个具有五千年历史的文明古国，一个新兴的社会主义大国的政治、经济、文化、教育、科技和体育事业的稳定、繁荣，再现了我们讲科学、求实效、快节奏、高效率的现代意识。
无疑为推动我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添更坚定的信心和力量。
3.体育的娱乐功能体育从产生就带有游戏、娱乐的成分。
古代音乐与舞蹈等身体活动紧密联系，体育和竞技的萌芽本身就蕴含娱乐的因素。
原始人在狩猎之余，为宣泄情感而进行嬉戏活动，在后来的各种节日庆典，宗教仪式和表演中，都对人们起到娱乐作用。
随着科学技术的进步和生产的现代化、电脑化，劳动者工作时精神高度紧张，因此人们需要通过各种丰富多彩的体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、娱悦身心、陶冶情操、满足人们的精神享受，同时，劳动时间缩短，余暇时间增多，又为人们的体育娱乐与休闲运动提供了机会。
随着现代传媒技术的发展与普及，如今观赏各类运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的主要内容。
另外，人们在闲暇时间参加各种体育活动，更增添无穷的生活情趣，成为现代都市人娱乐的新时尚：跑步使人感到节奏鲜明，勇往直前；打球使人配合默契，分享取胜的欢乐；游泳者搏击于碧水清波之中，其乐无穷；举步登高，万物尽收眼底，令人心旷神怡；远足旅行，空气新鲜，享受绿色的神韵。
由于体育有诸多的娱乐功能，顾拜旦在他的《体育颂》中对体育的娱乐功能予以了高度概括：“ 啊，体育，你就是乐趣！
想起你，内心充满欢喜，血液循环加强，思路更加开阔；条理更加清晰。
你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜 ”。

编辑推荐

《体育与健康教程》是普通高等教育“十二五”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