第一图书网, tushu007.com

<<本科院校公共体育课通用教材·>>

图书基本信息

书名：<<本科院校公共体育课通用教材·大学体育教育教程系列教材>>

13位ISBN编号：9787560174587

10位ISBN编号：7560174582

出版时间：2011-7

出版时间：王延、吕高飞、 杨兰生 吉林大学出版社 (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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

上篇 体育理论知识概述 第一章 大学体育概述 第一节 体育的起源与发展 第二节 大学体育教育的地位与作用 第三节 体育教育的科学理念 第二章 体育锻炼与大学生健康促进 第一节 健康概述 第二节 体育锻炼与大学生身心健康 第三节 健康的自我测评 第三章 大学生科学体育锻炼 第一节 体育锻炼的原则与方法 第二节 体育锻炼计划的制订 第三节 大学女生体育锻炼知识 第四章 体育锻炼与科学营养 第一节 生理基础营养素 第二节 体育锻炼与营养补充 第三节 大学生科学营养 第四节 营养与科学减肥 第五章 体育锻炼的生理知识与运动处方 第一节 运动性损伤的预防与处理 第二节 运动性疾病的预防与处理 第三节 大学女生运动处方 中篇 传统体育项目学练 第一章 基础体能 第一节 基础体能概述 第二节 田径运动技术 第二章 大球运动 第一节 篮球运动 第二节 足球运动 第三节 排球运动 第三章 羽毛球 第一节 羽毛球运动简介 第二节 羽毛球运动基础技战术 第三节 羽毛球运动重点技战术 第四节 羽毛球运动主要规则 第四章 乒乓球 第一节 乒乓球运动简介 第二节 乒乓球运动基础技战术 第三节 乒乓球运动重点技战术 第四节 乒乓球运动主要规则 第五章 健美操 第一节 健美操简述 第二节 健美操基本动作技术 第三节 健美操组合动作技术 第四节 健美操比赛主要规则 第六章 艺术体操 第一节 艺术体操简述 第二节 艺术体操徒手动作技术 第三节 艺术体操器械动作技术 第四节 艺术体操比赛主要规则 第七章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈简述 第二节 体育舞蹈常识 第三节 体育舞蹈动作技术 第八章 武术 第一节 武术运动简介 第二节 武术运动基本功 第三节 太极拳 第四节 初级剑术 第五节 初级长拳3 下篇 新兴体育项目拓展 第一章 搏击类运动 第一节 跆拳道 第二节 散打 第三节 女子防身术 第二章 形体塑身运动 第一节 形体训练 第二节 瑜伽 第三节 普拉提 第四节 健身球 第三章 时尚运动 第一节 网球 第二节 街舞 第三节 轮滑 第四节排舞 第四章 民族传统体育运动 第一节 舞龙 第二节 舞狮 第三节 放风筝 附录 《国家学生体质健康标准》 参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育运动的萌芽时期。
原始人类以采集果实、狩猎、捕鱼等方式来获得各种食物，维持生活。
由于生产力低下，他们主要靠跑步或长途跋涉去追捕野兽、刺杀其他动物，靠攀登或爬越去采集野果，靠游水或掷矛去捕鱼等等。
当时，原始社会人类的生活环境非常恶劣，还没有明确的社会分工，许多生产活动与身体活动之间并没有清晰的界限。
原始人类的社会活动，除了生产劳动外，还有其他各种活动。
如为了安全自卫和参与部落间的各种冲突，就出现了各种格斗活动；以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬、祭奠所信奉的神灵，从而逐渐形成了各种舞蹈活动；在各种祭神的宗教集会上，还往往举行各种竞技比赛，像古代的奥林匹克运动，就是由在祭宙斯神的集会上所进行的各种竞技活动而发展起来的；人们在狩猎成功后或在艰苦劳动后的休闲时间，为了表达内心的喜悦和愉快，也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏；为了与疾病作斗争，就要寻求各种防治疾病的办法等。
可见，原始人类的身体活动大致可以分为三种：第一种是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；第二种是原始武力活动必须的技能，如攻防、格斗等，为此必须掌握一定的生活技能，如走、跑、跳、攀登、爬越等；第三种是既不与生产、攻防直接有关，也非生活必需的技能，而仅仅是人们在休息时为了满足娱乐的需要而开展的游戏、竞技、舞蹈等活动。
人类社会的这些活动，都是体育产生的源泉。
原始人类在长期的生产和生活实践中，自然和社会的知识不断积累，生产工具不断改进，生产力水平逐步提高，劳动技能也日趋多样化、复杂化。
于是，生产劳动对人类提出了较高的社会要求，即每个社会成员必须经过学习、培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具，并提高劳动技能。
另一方面，在原始社会后期，由于劳动产品有了一些剩余，便使设立专人对年轻一代传授劳动技能以及实施身体培训成为可能。
年轻一代主要是跟随年长者在整个劳动过程中和日常生活中接受教育和锻炼，学会走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。
因此，很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。
综上所述，体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，是为了适应社会的需要和人的生理、心理的需要而产生的。
体育是在原始社会的条件下萌芽和产生的，生产劳动是人类最基本的实践活动，是体育产生的动力，但是只讲体育产生于劳动还不全面，体育还与原始人的其他社会活动，如教育、军事、娱乐、医疗卫生等相互联系和促进，共同发展。
现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。
二、体育的发展 （一）东西方体育的发展 古代东方各民族大多生息在大河流域地区。
如古埃及，地处尼罗河下游；古巴比伦，地处两河流域（幼发拉底河与底格里斯河）；印度河与恒河流域是古代印度文明的发祥地。
由于生活环境较为稳定，因而东方民族形成了清静淡泊、自然调和、神形统一的民族特点，有很多体育活动是偏重于保健养生的内容。
这一时期印度的瑜伽术、埃及的保健术、中国的气功和武术，都已产生并有了一定发展。
西方文明的发祥地是古希腊，古希腊是典型的海洋国家，海运便利、商业发达。
城邦间经济文化的繁荣和频繁的战争，带来了古希腊体育的繁荣，其中斯巴达和雅典最具代表。
从19世纪初开始，近代体育开始越出欧洲传播到世界各地。
这种传播大致有以下三种情况：第一种是以欧洲移民为主要媒介，如美洲和澳大利亚的近代体育就是这样发展起来的；第二种是通过改革走上资本主义道路的国家，如俄国和日本等，一般是在教育改革的同时，积极地推行近代体育，同时对传统体育进行适当的改造；第三种是在那些殖民地、半殖民地的国家中，近代体育的传播通常是帝国主义文化侵略的一部分，近代体育的形成往往伴随着新旧文化

第一图书网, tushu007.com

的长期斗争，并和这些国家的民族解放斗争交织在一起。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

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