

<<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：9787560626413

10位ISBN编号：7560626416

出版时间：2011-8

出版时间：西安电子科技大学出版社

作者：徐国富，白光斌，雷耿华 主编

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>

## <<体育与健康教程>>

### 内容概要

大学体育是人生体育里程中的重要阶段，是培养具有强健体魄、高素质专门人才的重要途径。本书依据“健康第一”的指导思想和大学体育教育目标，精选大学体育文化教育、体育锻炼与身心健康、体育运动卫生与医务监督、体育运动营养与保健、大学生体质健康测试、体育运动理论与技术、体育运动竞赛与裁判、奥林匹克运动等为主要内容，旨在通过教师指导，学生自主学习，使学生掌握运动技能和体育锻炼方法，培养学生的体育兴趣，激发学生坚持体育锻炼的热情，形成体育锻炼的良好习惯，促进学生身心健康，素质全面提高。

## <<体育与健康教程>>

### 书籍目录

- 第一章 大学体育文化教育
- 第二章 体育锻炼与身心健康
- 第三章 体育运动卫生与医务监督
- 第四章 体育运动营养与保健
- 第五章 大学生体质健康测试
- 第六章 田径运动理论与技术
- 第七章 篮球运动理论与技术
- 第八章 排球运动理论与技术
- 第九章 足球运动理论与技术
- 第十章 乒乓球运动理论与技术
- 第十一章 羽毛球运动理论与技术
- 第十二章 网球运动理论与技术
- 第十三章 跆拳道运动理论与技术
- 第十四章 游泳运动理论与技术
- 第十五章 武术运动理论与技术
- 第十六章 健美操运动理论与技术
- 第十七章 体育舞蹈运动理论与技术
- 第十八章 户外运动理论与技术
- 第十九章 体育运动竞赛与裁判
- 第二十章 奥林匹克运动
- 参考文献

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：体育本身所具有的功能也使它在素质教育中显得更为重要。

它不但可以健康体魄，还可以促进人的全面发展。

体育对提高人的智力，促进人身心健康都有不可替代的作用。

这也是体育的价值所在。

尤其体育教育就其目的、任务的特殊性而言，它不同于大众体育和竞技体育。

它突出的特点，就是其本身所具有的特殊的教育属性。

当今社会是一个竞争激烈的社会，这就要求学校在培养人才的同时要注重全面素质的培养。

校园体育文化在特定的范围、特定的功能下被赋予了特定的作用：通过校园体育文化使学生拥有坚强的体魄、健康的体质、坚强的意志、良好的品质。

因此，素质教育决不能没有校园体育文化，校园体育文化是素质教育的重要内容，它担负着重要的使命，具有十分重要的地位。

体育是学校全面发展教育方针的一个重要方面，是学校教育工作的重要组成部分。

学校体育通过体育课、课外活动，以及其他的体育组织形式，能够有计划和科学地锻炼学生的身体，增强他们的体质。

同时，体育又能促进德育、智育、美育的发展。

1.可以培养学生的竞争意识现代社会是一个到处充满竞争的社会，而竞争的意识又是与竞技体育息息相关的。

在体育运动中，不讲门第、不分尊卑；在竞赛活动中，不存在除个人身体、心理以外的任何不平等，学生在体育锻炼中、在运动中、在竞争中充分发挥自己的潜能，体现自己的力量。

体育运动中最讲法制，不徇私情；最讲现实，不论资历；最讲务实，不图虚妄。

这就要求每一个参加者都应当尽自己最大的能力去竞争，特别是一些直接对抗性的运动项目，如足球、篮球、拳击等，从而渐渐增强学生们的竞争意识和顽强毅力。

2.有助于培养学生良好的社会道德与合作精神在竞技体育中，各项运动都必须遵守严格的规则，人们只能在规则允许的情况下努力创造成绩，任何违反规则的行为都会遭到谴责和惩罚。

同时，在一个集体项目中，每个人都有自己的角色，每一角色都有其特定的行为要求，必须依角色要求行动，这就十分有利于人的社会化，有利于培养人的遵纪守法的观念和行为。

竞技体育始终遵循着“机会均等、优胜劣汰”的基本原则，严格的规则和公正的裁判可以培养学生公平竞争的观念；通过竞技体育也可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败，磨练坚强的意志，增强抗挫折能力，使学生在激烈的社会中有顽强意志。

学生通过参与竞技体育运动，可以培养出良好的体育道德，进而养成优良的社会公德，即如何对社会群体、组织的公益事业做出贡献，怎样提高社会意识，怎样发展对别人的权利和感情的尊重和理解。

竞技运动为我们提供了这样一个社会生活的学习和锻炼的机会和场所。

正是在这些规则和纪律的约束和限制下，才能让学生逐渐使自己的行为符合规范。

学生通过正确处理个人与集体、自由与纪律、个性与共性的关系，从而加强组织纪律性。

在这样一种强制而又自然的环境中，学生都努力控制和约束自己的不良行为，努力表现出良好的道德风貌，为形成良好的道德品质和习惯打下基础。

<<体育与健康教程>>

编辑推荐

《体育与健康教程》是由西安电子科技大学出版社出版的。

<<体育与健康教程>>

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>