

<<大学生体育>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育>>

13位ISBN编号：9787560920146

10位ISBN编号：7560920144

出版时间：2004-9

出版时间：范克全、刘继让、吴绍明 华中科技大学出版社 (2004-09出版)

作者：范克全,刘继让,吴绍明

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>

## &lt;&lt;大学生体育&gt;&gt;

## 前言

体育教育是高等教育的重要组成部分，是全民健身体育的基础，是养成终生体育习惯的重要阶段，是体育事业的战略重点。

中共中央和国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”国家教育部领导多次在全国性的体育工作会议上反复强调，把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生身心健康水平上来。

随着我国社会主义现代化建设事业的不断深入发展，对我国交通科技接班人的素质提出了更高更全面的要求。

广大青年学生对身体的健康、健美和娱乐等方面的要求日渐强烈。

众所周知，广泛地开展科学的群众性的健身运动，对增强人们体质，改变传统的生活方式，提高学习和生活质量，丰富文化生活，促进社会稳定和和谐地发展有着极重要的作用。

健康的身体，聪慧的头脑是学生出色地完成大学阶段紧张的学习任务的保证，更是走上工作岗位后能够胜任繁重的交通运输工作的必要条件，体育课的重要作用正在于此。

体育课是学校进行体育教学的基本方式，是学校体育工作的基础。

体育教学的效果如何，直接关系到学校体育工作的成败得失。

作为学校教育重要组成部分的体育教育和体育教学，除必须有结合专业特点的体育实施纲要之外，还应该有为实施教学纲要的教科书。

这既是培养合格人才的需要，也是检查、提高学校体育教育与教学质量的需要。

《大学生体育》正是顺应这一要求，在教学大纲的指导下，充分考虑到当代大学生的身心发育特点和知识结构状况，并紧密地结合交通专业和水上运输特点编纂而成的。

本书在内容上重视基础理论和基本实践的结合，传统体育与现代体育的衔接，竞技体育与健身体育的置换，体现了体育的科学性和实用性。

同时，在编排中注意循序渐进，删繁就简，力求通俗易懂，便于自学。

《大学生体育》具有科学性、系统性、实效性和可读性。

值得提到的是，该书的编者大都是承担繁重教学任务并兼任群体辅导或体育运动队训练工作的体育教师。

他们在完成本职工作的前提下，利用业余时间查找资料，从事本书的编写，对他们这种勤奋工作的敬业精神我们深感欣慰，并表示诚挚的敬意。

## <<大学生体育>>

### 内容概要

《大学生体育(第2版)》内容包括人体运动健康的科学理论,科学锻炼身体的基本原则与方法,体质的自我评价,体育与卫生保健,田径,各种球类概述,基本技术与战术,规则简介,武术,游泳,健美运动,体操,广播体操,艺术体操,体育舞蹈,航海运动与水上技能。

《大学生体育(第2版)》内容丰富,图文并茂,图例清楚直观。  
不仅适合于体育教学,也便于体育爱好者自学。

## &lt;&lt;大学生体育&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与健康概论第一节 体育的发展概况第二节 人体健康发展概论第三节 体育的功能第四节 体育运动增进健康的基本要素第二章 人体运动健康的科学理论第一节 人体运动健康的社会学理论第二节 人体运动健康的心理学理论第三节 人体运动健康的生理学理论第四节 人体运动健康的美学理论第三章 健康原理方法理论第一节 人体运动健康的卫生学原理第二节 人体运动健康的运动学原理第三节 运动健康的营养学原理第四节 不同运动项目的健康学机制第四章 人体健康的测量与评价第一节 健康、健美形态的测量与评价第二节 健康器官机能的测量与评价第三节 健康体能的测量与评价第四节 健康心理的测量与评价第五节 人体运动负荷的测量与评价第六节 人体健康的综合评价第七节 大学生体质健康标准第五章 体育运动竞赛第一节 运动竞赛在体育运动中的作用第二节 运动竞赛及竞赛项目的分类第三节 体育竞赛的组织方法第四节 球类运动竞赛法第六章 田径第一节 田径运动概述第二节 赛跑第三节 跳高、跳远、三级跳远第四节 推铅球、掷铁饼、掷标枪第七章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球运动基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛规则和裁判法简介第八章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术与阵形第四节 排球竞赛规则简介第九章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术及规则第十章 乒乓球和羽毛球第一节 乒乓球第二节 羽毛球第十一章 网球第一节 网球概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术与规则第十二章 毽球第一节 毽球运动概述第二节 毽球运动基本技术第三节 毽球运动基本战术第四节 毽球运动竞赛规则第十三章 武术第一节 武术运动概述第二节 初级长拳(第三路)第十四章 游泳第一节 游泳概述第二节 游泳基本技术第三节 实用游泳常识第四节 游泳竞赛规则及其他第十五章 健美运动第一节 体型与体姿第二节 运动与肌肉第三节 健美动作及练习方法第四节 健美训练基本理论第五节 健美比赛规则第十六章 体操第一节 单、双杠与跳跃第二节 技巧第十七章 广播体操第一节 广播体操健身意义第二节 第八套广播体操第十八章 艺术体操第一节 艺术体操概述第二节 徒手基本练习第三节 徒手基本步第十九章 体育舞蹈第一节 基本知识介绍第二节 普通体育舞蹈健身的技能第三节 当代体育舞蹈健身的技能第二十章 航海运动与水上技能第一节 舢舨荡桨第二节 舢舨驶帆第三节 航海素质和技能的训练

## &lt;&lt;大学生体育&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、体育的定义体育是一种特殊的社会现象，是社会文化的一部分，是人类有目的、有意识的社会活动。

具体来说，体育是根据人体适应自然规律而有意识地通过身体运动来增强体质、促进身心健康和智力发展的科学方法。

（一）广义体育又称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有目的的社会活动，属于社会文化教育的范畴，受社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济制度服务。

广义体育的范畴包括竞技体育、学校体育和群众体育三个方面。

竞技体育是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理以及运动能力等方面的综合潜力，通过科学、系统的训练，在竞赛中取得优异成绩的活动过程。

学校体育是指通过体育课堂教学、课外体育锻炼和训练以及运动竞赛等形式来增强学生体质、促进身心健康与智力发展、培养良好的道德品质与个性特征的教育过程。

它是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础，也是发展体育战略的重点。

群众体育是指广大国民以锻炼身体来增强体质、增进健康、调节精神和丰富社会文化生活为目的的体育活动。

（二）狭义体育又称体育教育，是指一个促进身体发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德和意志品质的过程。

它是教育的组成部分，也是培养全面发展人才的一个重要方面。

二、体育产生的动因和社会根源（一）体育产生的动因探索体育产生的动因，应当从研究人的需要入手。

任何社会和生命现象，无不以社会的需要、人的需要作为其产生、存在和发展的依据。

可以说，人的活动都是由需要引起的，需要是人的能动性的源泉和动力，是人类一切活动的动因。

<<大学生体育>>

编辑推荐

《大学生体育(第2版)》新世纪大学体育课程教材

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>