

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560945248

10位ISBN编号：7560945244

出版时间：2008-8

出版时间：徐勇 华中科技大学出版社 (2008-08出版)

作者：徐勇

页数：227

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;体育与健康&gt;&gt;

## 内容概要

大学体育课教学能使大学生比较全面地了解大学体育教学的重要性和必要性,进一步掌握体育基本知识、基本理论和基本技能,学会科学锻炼身体的基本练习方法,养成良好的锻炼习惯,树立“以人为本,健康第一,终身体育”等新的体育理念,从而把自己培养成为德、智、体、美全面发展的、合格的、具有综合素质与能力的新型人才。

《体育与健康》一书涵盖了各项体育运动的基础理论知识与技能。

全书共分七章,其内容包括体育基础知识、大学体育课的基本知识和理论依据、大学生健康教育的基本理论、身体练习的科学原理与基本手段、大学体育基础教学项目、大学体育辅修教学项目、大学生体育机构与课余训练。

该书以更新体育理念,改革人才培养模式,增强人才的体育素质,实现体育教学方向、内容、方法与手段的现代化为总体指导思想,并且突出体育著作的理论性、科学性、实用性和针对性,有利于指导大学生科学合理地进行体育锻炼,从而达到终身受益的目的。

#### 作者简介

徐勇，男，副教授，1984年毕业于武汉体育学院，现在武汉商业服务学院工作，任体育教研室主任。1995-2002年担任湖北省体育舞蹈协会常务委员、技术委员会副主任，武汉市体育舞蹈协会常务理事、裁判委员会副主任，武汉市健美操工作委员会主任，武汉市职工健美操协会主席。

书籍目录

第一章 体育基础知识第一节 体育运动的起源及内涵第二节 体育锻炼对人体的作用第三节 常用体育名词解释第二章 大学体育课的基本知识和理论依据第一节 体育课的基本知识第二节 体育课的理论依据第三节 《学生体质健康标准》测试的意义和内容第三章 大学生健康教育的基本理论第一节 生理健康教育第二节 心理健康教育第三节 运动伤病治理的基本常识第四节 体育锻炼与营养常识第五节 大学体育康复类教学第四章 身体练习的科学原理与基本手段第一节 身体练习的科学原理第二节 身体练习的基本手段第三节 身体练习与评价方法第五章 大学体育基础教学项目第一节 田径第二节 篮球第三节 排球第四节 足球第五节 乒乓球第六节 健美操第七节 体操第八节 武术第九节 游泳第十节 体育舞蹈第六章 大学体育辅修教学项目第一节 网球第二节 羽毛球第三节 散打技击第四节 女子健美与男子健美第五节 保龄球第六节 手球第七章 大学生体育机构与课余训练第一节 大学生群众体育团体的管理与运作第二节 大学生高水平运动队伍的课余训练附录参考文献

## &lt;&lt;体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：体育是随着人类社会的发展而产生并逐渐完善起来的。

原始人类在为了生存同自然界进行斗争的过程中，发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。

这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育运动，都是身体的活动，其区别在于目的不同，前者主要为谋生，后者主要为锻炼身体。

其实，把身体活动列为教育内容早已有之，古希腊就把游戏、角力、体操等内容列为教育的内容。

体育是在人类社会长期的实践中，随着社会生产和生活的不断发展而逐渐发展起来的，它受一定的社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。

在我国，广义的体育与体育运动含义相同。

它包括身体教育（即狭义的体育）、竞技运动、身体锻炼三个方面。

身体教育与德育、智育、美育一起，成为整个教育的组成部分。

它是一个全面发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识和技能，培养高尚的道德品质和坚强意志的教育过程，这一过程是有目的、有组织、有计划地进行的。

竞技运动是个人和集体为了最大限度地发挥在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

其特点是：具有高超技艺，竞赛性强，规则严格统一，成绩得到社会承认。

竞技运动项目包括：田径、游泳、足球、篮球、排球、网球、乒乓球、羽毛球、棒球、垒球、曲棍球、手球、水球、跳水、体操、举重、射击、射箭、击剑、摔跤、柔道、马术、自行车、赛艇、皮艇、划艇、帆船、滑冰、滑雪等。

身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休闲为目的的身体活动。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》：21世纪高职高专公共体育课规划教材

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>