

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787564404833

10位ISBN编号：7564404833

出版时间：2010-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：国伟，陈庆 主编

页数：186

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>

<<大学体育>>

内容概要

《大学体育》由国伟和陈庆主编，在内容的选择和搭配上，完全依据高校体育教育的目的与任务，根据教学实践经验，详细介绍了体育理论基础和运动实践，知识面广，针对性强，理论密切联系实践，方便教学与阅读，对提高学生体育理论知识水平和体育文化素养均有很大的帮助。本书通俗易懂，图文并茂，不仅是大学生的体育课教材，也是学生进行课外锻炼的实践指南。

<<大学体育>>

书籍目录

上篇 理论篇

第一章 体育概论

- 一、体育的定义
- 二、体育的分类
- 三、体育的功能
- 四、大学体育的目的与任务

第二章 健康概述

- 一、健康与亚健康
- 二、影响健康的因素
- 三、健康教育

第三章 体育锻炼与身心健康

- 一、体育锻炼对生理健康的影响
- 二、体育锻炼对心理健康的影响
- 三、常见心理问题与调试方法

第四章 体质健康的测试与评定

- 一、体质健康的评价指标
- 二、身体形态的测量和评价
- 三、身体机能的测定与评价
- 四、身体素质的测试与评价
- 五、大学生体质健康综合评定

第五章 体育卫生保健

- 一、重视准备活动和整理活动
- 二、运动饮食卫生
- 三、运动环境卫生
- 四、女子体育卫生
- 五、自我医务监督
- 六、运动中常见生理反应

第六章 体育竞赛组织与欣赏

- 一、体育竞赛的分类
- 二、体育竞赛的方法
- 三、体育竞赛的组织
- 四、常见体育竞赛的编排
- 五、体育欣赏

第七章 奥林匹克运动

- 一、古奥运会的产生
- 二、古奥运会的盛衰
- 三、现代奥林匹克运动兴起
- 四、奥林匹克的文化标志
- 五、奥林匹克运动的组织体系
- 六、中国与奥林匹克运动

下篇 实践篇

第八章 田径运动

- 一、跑
- 二、竞走
- 三、跳高

<<大学体育>>

四、掷铅球

五、跳远

六、全能运动

第九章 篮球运动

一、篮球基本技术

二、篮球基本战术

三、篮球比赛规则简介

第十章 足球运动

一、足球基本技术

二、足球基本战术

三、足球比赛规则简介

第十一章 排球运动

一、排球基本技术

二、排球基本战术

三、排球比赛规则简介

第十二章 乒乓球运动

一、乒乓球基本技术

二、乒乓球基本战术

三、乒乓球比赛规则简介

第十三章 羽毛球运动

一、羽毛球基本技术

二、羽毛球基本战术

三、羽毛球比赛规则简介

第十四章 网球运动

一、网球基本技术

二、网球基本战术

三、网球比赛规则简介

第十五章 游泳运动

一、熟悉水性练习

二、蛙泳

三、自由泳

四、水上救护知识

第十六章 时尚体育

一、体育舞蹈

二、攀岩

三、定向越野

章节摘录

版权页：插图：第一章 体育概论 体育（Physical Education）一词，19世纪60年代由西方传入中国，按其英文译意是以身体活动为其特殊形式和内容的教育行为，也是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。

一、体育的定义 目前对体育的定义比较统一的解释是：体育是一种特殊的社会现象，在人类社会发展中，体育是以发展身体，增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动。

其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容。

体育是社会总文化的一部分，它的发展既受一定社会的政治和经济影响制约，也为一定社会的政治和经济服务。

上述体育的概念，阐明了以下含义。

（1）体育是以各种身体运动为基本手段，在身体运动过程中必须遵循人体适应性和变化性的自然规律，必须结合自然力因素和卫生保健措施，以达到增强体质，促进人的身心全面健康发展，完善人的身体为根本目的而进行的有意识的运动。

（2）体育作为一种特殊的社会现象，是社会总文化的一部分，在与社会的同步发展中，不仅仅只是满足简单的生理需要，还必须根据社会的需要，以其特殊形式和内容体系成为丰富社会文化生活与促进精神文明为目的的一种有组织的教育过程及社会文化行为。

“体育”在我国是一个总概念，但需要指出的是：体育的概念并非一成不变，其内涵是随着社会的不断发展和人们对体育认识的进一步深化而不断拓宽和开发的。

体育的性质是由体育内涵所反映。

因此，只有充分了解体育的内涵，发掘体育对人的价值和作用，才能真正认识体育的本质。

由于身体运动具有健身娱乐、卫生保健等多种性质和功能，它既可作为体育的基本手段，为发展和完善人的身体服务，又可通过其自身多种体育运动项目体系成为社会的各种文化现象。

因而，体育的内涵和性质可归结为：体育是人类科学地发展和完善自身身体的活动过程。

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。

体育作为人类一种特殊的社会现象，其本质属性具有一定的层次性。

体育的本质是以人为核心要素，培育人的身体，发展和完善人类身体为目标的活动。

其实质是人类遵循适应与变化的自然规律，有目的、有意识地以自身动作为基本手段，通过活动主体与客体之间能动而现实地双向对象化过程，增强体质，完善身体，促进人的身心全面健康发展，达到人类个体身体理想模式，以满足社会发展需要的活动。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》由北京体育大学出版社出版。

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>