

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787810799386

10位ISBN编号：781079938X

出版时间：2008-3

出版时间：暨南大学出版社

作者：刘学谦 主编

页数：654

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;大学体育&gt;&gt;

## 前言

《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》提出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

为落实这一决定，教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）

。《纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价进行了重新定位，并进一步明确学校体育作为素质教育的重要内容，是促进学生身心和谐发展的重要途径。

学校体育工作对于培养21世纪高素质人才具有重要意义。

随着《纲要》的颁布实施，新一轮的高等学校体育课程改革随即在全国范围内展开。

经过了几年的实践，改革取得了令人瞩目的成绩。

为进一步深化高等学校体育教学改革，在吸取了大量改革成果的基础上，我们组织编定了这本教材。

教材将从体育文化、健康知识、健康方法、保健养生等方面，给学生提供丰富的知识和详实的实践指导。

本教材的作者都是有较高学术造诣和丰富实践经验教师，他们是刘学谦（体育与健康，武术）、周二三（体育项目与身体健康）、祝振军（体育项目与心理健康）、任春香（篮球）、蒋满华（排球）、吴焱军（足球，毽球）、符堪德（网球，羽毛球）、谢锋华（乒乓球）、徐歆（游泳）、李景红（艺术体操、健美操）、杨敏（体育舞蹈）、鄢生虎（街舞）、江月兰（瑜伽）、曾庆国（散打，跆拳道）、徐光飞（拳击）。

全书由刘学谦、曾庆国统稿。

在编写过程中，参考和借鉴了近几年来高等学校体育教学研究的最新成果，吸收了许多专家、学者提出的宝贵意见和建议，获得了广州大学教材出版基金资助，得到了暨南大学出版社的大力支持和帮助，在此一并表示感谢！

## <<大学体育>>

### 内容概要

本书以增强学生体质为根本，使学生科学掌握体育知识、技能，增强自觉体育意识，提高体育能力，贯彻《学生体质健康标准》为宗旨，是学校体育教育树立“健康第一”指导思想的具体体现。全书分为球类项目、游泳与体育艺术类项目、武术与搏击类项目三个部分。

<<大学体育>>

书籍目录

1 体育与健康2 体育项目与身体健康3 体育项目与心理健康球类项目 4 篮球 5 排球 6 足球 7 网球 8 乒乓球 9 羽毛球 10 毽球游泳与体育艺术类项目 11 游泳 12 艺术体操运动 13 健美操 14 体育舞蹈 15 街舞 16 瑜伽武术与搏击类项目 17 武术 18 散打 19 跆拳道 20 拳击

## 章节摘录

1 体育与健康：1.2 体育锻炼与健康根据世界卫生组织对健康的定义，一个人健康与否，需要从身体、心理和社会适应能力三个方面进行综合评价。

人类健康受多种因素的影响，主要包括遗传、营养、体育锻炼、生活环境、教育状况、卫生条件等几个方面。

1.2.1 体育锻炼与健康体育锻炼对人类健康的促进作用已被无数事实和科学研究证实。

它不仅仅改变着人的生物属性，同时也改变着人的社会属性。

1. 体育锻炼促进健康的社会学分析从社会学角度来看，体育已经演化成为一种具有独立体系结构的文化形式，并呈现出加速发展的趋势，渗入社会的每一个细胞，且深刻影响着人们的社会生活，对整个社会的发展起着越来越重要的作用。

因此，体育发展必须与社会需求同步，必须承担起促进人类健康的重任。

2. 体育锻炼促进健康的体育学分析世界卫生组织对身体适应能力（简称体适能，physical fitness）的定义是：在应付日常工作之余，身体不会感到过度疲倦，还有余力去享受休闲及应付突发事件。

美国运动医学会认为：体适能由健康体适能和技能体适能组成。

健康体适能是与健康有密切关系的体适能，是指使心血管、肺和肌肉发挥最理想效率的能力。

它不仅是机体维护自身健康的基础，而且还是机体保证以最大活力完成日常工作、降低慢性疾病危险因素出现的条件。

其主要内容包括有氧适能、肌适能、柔韧素质和身体成分。

技能体适能是指与动作、舞蹈和体操等表现有关的运动技术能力，主要包括速度、力量、灵敏、协调、平衡、反应时等。

技能体适能一般受遗传因素的影响，是从事各种运动项目的基础。

有研究证明，任何健康的人都具有一定的体适能，若希望保持一定的体适能则必须通过适当的体育锻炼才能达到。

一般来说，个体对体适能的要求与其活动的目的有关。

例如，运动员必须坚持不懈地进行长期、大强度的运动训练，才能增强其技能体适能，提高运动竞技水平；而普通人只需进行一般性的身体活动或适量的体育锻炼即可维持健康体适能。

（1）与人体健康有关的体适能 有氧适能：指人体摄取、运输和利用氧的能力，它是人体最基本的工作能力，即人们日常生活、生产劳动中持续活动的的能力。

有氧适能对于氧气和营养的分配、体内垃圾的清除具有重要的作用。

人体在进行长时间、低强度活动时，如步行、慢跑及各种劳动和活动均与自身的有氧适能密切相关，在耐力性运动中，有氧适能则起着决定性的作用。

有氧体适能对提高人体的适应能力和健康水平非常重要。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》由暨南大学出版社出版。

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>