

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811244632

10位ISBN编号：7811244632

出版时间：2008-9

出版时间：北京航空航天大学出版社

作者：邢登江，刘国庆，尹宝玉 主编

页数：280

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

本书是高等学校体育课程教材。

书中主要对体育教育的重要性，体育锻炼与健康，科学的锻炼方法以及体育竞赛、体育欣赏和奥林匹克运动等方面进行了阐述。

另外，还对主要体育项目的功能、作用及其竞赛规则进行了简要介绍。

本书适用于大学本科生和社会上的体育爱好者。

<<大学体育>>

书籍目录

第一章 大学体育 第一节 体育 一、体育概念 二、体育构成 三、体育功能 第二节 大学体育 一、概述 二、大学体育的目的和任务 三、大学体育工作 四、大学体育的发展方向 第二章 体育锻炼与健康 第一节 健康 一、健康概念的发展 二、健康的概念 三、健康的内涵 四、健康标准 五、影响健康的因素 六、亚健康 七、体适能 第二节 体育锻炼与健康 一、体育锻炼与身体健康 二、体育锻炼与心理健康 三、体育锻炼与道德健康 第三节 健康的测量与评价 一、身体健康的测量与评价 二、心理健康的测量与评价 三、行为健康的测量与评价 四、社会适应的测量与评价 第三章 体育锻炼 第一节 体育锻炼的规律 一、体育锻炼的原则 二、体育锻炼的相关机理 三、合理安排体育锻炼 四、体育锻炼计划 五、体育锻炼的注意事项 第二节 体育锻炼的内容 一、体育锻炼内容介绍 二、体育锻炼内容选择 第三节 体育锻炼方法 一、通用的体育锻炼方法 二、发展心肺功能的体育锻炼方法 三、发展肌肉力量的体育锻炼方法 四、发展身体柔韧性的体育锻炼方法 五、发展灵敏协调性的体育锻炼方法 六、发展跳跃能力的体育锻炼方法 七、发展投掷能力的体育锻炼方法 八、有助于青少年长高的体育锻炼方法 九、其他常用体育锻炼方法 第四节 体育锻炼与保健 一、体育锻炼中运动性疾病的处置和预防 二、体育锻炼中常见的运动性损伤及处置 三、体育锻炼中的急救常识 第五节 特殊环境的适应与锻炼 一、野外生存能力的锻炼 二、高温环境的适应与锻炼 三、高寒环境的适应与锻炼 四、高原环境的适应与锻炼 五、高压环境的适应与锻炼 第六节 飞行体育 一、飞行体育训练的目的 二、飞行体育训练的内容 第四章 营养与体育锻炼 第五章 体育竞赛 第六章 体育项目参考文献

<<大学体育>>

章节摘录

第一章 大学体育主要知识点： 体育的概念 体育的功能 大学体育的任务一、体育概念第一节 体育（一）近现代“体育”一词的产生与演变人类体育实践活动有着悠久的历史，从中国古代的导引、五禽戏，六艺中的射、御、乐，到古希腊、古罗马以养生健身为目的的体育实践活动，其内涵与现在的体育基本相同，但那时还没有“体育”一词。

“体育”一词首次出现在18世纪60年代的法国。

1762年，法国出版了法国著名教育家卢梭（1712-1778年）的名著《爱弥尔》，其中他用“体育”一词论述了对爱弥尔的身体教育过程。

之后，德国、英国等国家先后引用卢梭的“体育”一词。

在亚洲，将“体育”作为首创的新词是日本人近藤镇三，他在《独逸教育论抄》中将“身体教育”译成“体育”。

19世纪60-90年代的洋务运动中，德国、瑞典的“体操”传入我国。

据史料记载，清政府批准的《奏定学堂章程》中明文规定了各级各类学校都要开设体操科（即体育课）。

而“体育”一词是19世纪末从日本引进的，其本意是“身体的教育”。

因此，19世纪末20世纪初，“体育”和“体操”两者在我国几乎通用，直到1923年，北洋政府在颁布的《中小学课程纲要草案》中，正式将“体操科”改称为“体育课”。

之后，“体育”一词逐渐取代“体操”一词而被广泛采用。

“体育”一词在传入我国时仅指身体的教育，是作为学校教育而出现的。

进入20世纪50年代，随着社会发展和人们生活水平的提高。

体育的内涵租外延都相应发生了一定变化。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》由北京航空航天大学出版社出版。

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>