

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787811413359

10位ISBN编号：7811413353

出版时间：2011-8

出版时间：雷震 安徽师范大学出版社 (2011-08出版)

作者：雷震 编

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

《大学体育教程》随着生产方式和生活方式的急速转型，人类正步入休闲时代，我们的闲暇时间正在迅速增加。

同时，脑力劳动不断增加，体力劳动不断减少，人类逐渐由运动状态的体力劳动者向安静状态的脑力劳动者转化。

人本身的发展将向何处去，人能否既享受现代文明，又保持可贵的“原始素质”，这越来越成为现代人关注的问题。

后奥运时代的到来，全民健身体育的深化，以休闲健身为标志的大众体育将成为今后重要的社会文化活动主题，这极大地改变了人类的价值观念和生活方式。

随着终身体育、快乐体育、素质教育等教学观念认识的不断深入，自主学习以人本位和社会本位的双重教学目标更加注重个体的需要。

在此教育理念下，必须全面贯彻党的教育方针，全面落实科学发展观，认真落实“健康第一”的指导思想，广泛深入地开展“全国学生阳光体育运动”。

本教材充分体现了培养大学生自主学习能力和促进休闲体育参与及体育生活化、终身化的导向，反映了体育教学的质量和课外体育活动的开展是实践“阳光体育运动”长效机制的基本保障的理念。

本教材的特点主要体现在两方面：理论部分以社会认知理论为基础，注重锻炼价值、原理和方法及生活化等基本知识的介绍；实践指导部分强调休闲体育运动及可操作性技能的练习。

## 书籍目录

前言第一章 体育概述第一节 体育的含义第二节 体育的历史生成和发展第三节 体育的功能和分类第二章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动的历史沿革第二节 奥林匹克运动体系第三节 奥林匹克运动与中国第三章 体质与健康第一节 健康概述第二节 体质与体适能第三节 健康与体质、体适能关系第四章 锻炼的身心效应第一节 锻炼的身心效应概述第二节 适量锻炼对身体健康的影响第三节 适量锻炼对心理健康的影响第四节 适量锻炼的社会效应第五章 促进健康的锻炼方法第一节 体育锻炼方法的特点及分类第二节 发展身体素质的方法第三节 体育锻炼的科学安排第四节 体育锻炼效果的生理评定第六章 体育锻炼卫生第一节 锻炼自我监督第二节 锻炼疲劳的判断和消除第三节 常见运动损伤的预防和处理第四节 常见运动疾病的处理第五节 体重控制与体育锻炼第七章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术与练习第三节 篮球战术与练习第四节 篮球竞赛规则简介第五节 篮球运动竞赛的欣赏第八章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球技术与教学第三节 足球战术与练习第四节 足球竞赛与欣赏第九章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术与练习第三节 排球基本战术与练习第四节 排球比赛规则与运动价值第十章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球运动的基本战术第四节 羽毛球运动的基本规则与竞赛方法第五节 羽毛球运动装备第十一章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动的基本技术第三节 乒乓球运动的基本战术第四节 乒乓球运动的竞赛规则简介第十二章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球运动基本技术第三节 网球运动基本战术第四节 网球运动竞赛规则简介第五节 网球运动竞技鉴赏第十三章 毽球第一节 毽球运动简介第二节 毽球运动的基本技术第三节 花毽技术与练习方法第十四章 艺术体操第一节 艺术体操概述第二节 艺术体操竞赛规则及比赛欣赏第三节 徒手基本动作与组合范例第十五章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操的科学锻炼方法第三节 健美操基本动作第四节 健美操规则简介和比赛欣赏第五节 街舞与瑜伽健身第十六章 技巧运动第一节 技巧运动概述第二节 技巧运动的内容和方法第三节 怎样观赏技巧比赛第十七章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈基本知识第三节 体育舞蹈基本技术第四节 体育舞蹈欣赏与评判第十八章 健身秧歌第一节 健身秧歌概述第二节 健身秧歌基本动作第三节 健身秧歌竞赛规则及裁判法简介第十九章 武术套路第一节 武术概述第二节 初级长拳(第三路)第三节 散打基本技术和战术第四节 武术欣赏第五节 武术套路规则简介第二十章 跆拳道第一节 跆拳道运动概述第二节 跆拳道腿法技术第三节 跆拳道健身价值与欣赏第四节 跆拳道竞赛规则简介第二十一章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 竞技游泳基本技术与教学第三节 游泳竞赛规则简介第四节 竞技游泳的比赛欣赏第二十二章 定向运动第一节 定向运动简介第二节 定向越野的具体内容第三节 如何比赛第二十三章 高尔夫运动第一节 高尔夫运动概述第二节 高尔夫运动的起源和发展第三节 高尔夫技术第四节 高尔夫礼仪第五节 高尔夫规则第二十四章 手球第一节 手球运动概述第二节 进攻技术第三节 防守技术第四节 守门员技术第五节 手球基本战术

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一、“体育”一词的产生“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词，它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。

“体育”一词，其英文是，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。

体育虽然有悠久的历史，然而“体育”一词却出现得较晚。

在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

进入19世纪，逐渐建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

“体育”一词产生和应用的直接原因，主要是教育学说的发展。

当时许多教育家和社会学家都倾向于主张从道德、知识、身体三个方面施行教育，而通过身体活动进行的教育自然就是体育。

也就是说，狭义的“体育”一词最先是从小学的角度提出来的，体育被视为教育的一个组成部分。

到19世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。

在我国，直到1898年“戊戌变法”以后，才由一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。

1923年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操科”改为“体育课”，从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

二、体育的一般含义体育是人的活动。

它的本质属性是对人自身自然的改造，特有属性是以自我的身体活动为基本的活动方式实施改造。

因此，体育最一般的含义是以身体活动为基本活动方式、对自身自然实施改造的人的活动，它的社会本质是对自身自然进行改造的人的活动。

体育具有与劳动相区别的特殊的活动特征：优化发展是体育的基本指导思想；主客体同一是体育的基本活动特征；身体活动是体育的基本活动方式；身体力行是体育的基本要求。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。

它刚传入我国时，是指身体的教育，作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”是一致的。

随着社会的进步和体育事业的不断发展，其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴，体育概念也出现了“广义”与“狭义”的解释。

用于广义时，一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面；用于狭义时，一般是指体育教育。

近年来，不少学者对“体育”概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。

但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，对体育的认识也将有所发展。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》是由安徽师范大学出版社出版的。

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>