

# 《新世纪大学体育与健康教程》

## 图书基本信息

书名：《新世纪大学体育与健康教程》

13位ISBN编号：9787802439696

10位ISBN编号：7802439698

出版时间：2012-5

出版社：中航出版传媒有限责任公司

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《新世纪大学体育与健康教程》

## 内容概要

《高职高专“十二五”规划教材:新世纪大学体育与健康教程》主要讲述了大学生所需具备的健康及运动损伤防治知识,以及体育锻炼技能。全书共分十三章,内容主要包括体育与健康概述,体育锻炼的作用,体育锻炼的原则、内容、方法及计划,运动性病症及运动损伤防治,大学生体质健康标准的测定,体育欣赏,以及田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、健美操、武术、多种娱乐健身运动和体育舞蹈技能。

## 书籍目录

### 第一章 体育与健康入门

- 第一节 健康常识
- 第二节 体育与健康
- 第三节 高校体育教育

### 第二章 体育锻炼的作用

- 第一节 体育锻炼的生理作用
- 第二节 体育锻炼与心理调节
- 第三节 体育锻炼与社会适应
- 第四节 体育锻炼与常见疾病的防治

### 第三章 体育锻炼的原则、内容、方法及计划

- 第一节 体育锻炼应遵守的原则
- 第二节 体育锻炼的内容及选择
- 第三节 体育锻炼的方法
- 第四节 体育锻炼计划和运动处方

### 第四章 运动性病症及运动损伤

- 第一节 运动性病症及其处理
- 第二节 运动损伤及其防治

### 第五章 大学生体质健康标准及测定

- 第一节 了解《国家学生体质健康标准》
- 第二节 主要测试项目简介

### 第六章 体育欣赏

- 第一节 体育欣赏简介
- 第二节 如何欣赏体育比赛

### 第七章 田径运动

- 第一节 田径运动概述
- 第二节 竞走
- 第三节 跑类运动
- 第四节 跳跃类运动
- 第五节 投掷类运动

### 第八章 球类运动

- 第一节 篮球
- 第二节 排球
- 第三节 足球
- 第四节 乒乓球
- 第五节 羽毛球
- 第六节 网球

### 第九章 游泳运动

- 第一节 游泳运动概述
- 第二节 基本技术
- 第三节 基本战术

### 第十章 健美操

- 第一节 健美操概述
- 第二节 基本动作

### 第十一章 武术运动

- 第一节 武术运动概述
- 第二节 武术基本功
- 第三节 简化太极拳基本动作

## 第十二章 娱乐健身

### 第一节 台球

### 第二节 保龄球

### 第三节 高尔夫球

### 第四节 登山运动

### 第五节 定向运动

### 第六节 轮滑

## 第十三章 体育舞蹈

### 第一节 概述

### 第二节 基本技术

### 第三节 比赛规则

## 章节摘录

版权页：插图：第二节体育与健康 体育作为一种社会现象，是社会实践的产物。与此同时，随着科学的发展和各相关学科对体育的渗透，体育在改善人类自身质量方面的功能也日趋科学化，体育与政治、经济、文化、教育、军事诸方面的关系也日益密切。

一、体育的起源和定义 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。体育一词，其英文本是physical education，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。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18世纪末，德国的J.C.F.古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入19世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。我国体育历史悠久，但“体育”却是一个外来词，它最早见于20世纪初的清末。当时，我国有大批留学生东渡去日本求学，仅1901年至1906年间，就有13000多人，其中，学体育的就有很多，回国后，他们将“体育”一词引进到中国。此外，“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”（physical education）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，体育的概念也出现了“广义”与“狭义”的解释。当用于广义时，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”的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，人们对体育的认识也在进一步深化。从学校的教育来讲，体育与德育、智育、美育相配合，已成为教育的有机组成部分，它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，促进身心健康，传授锻炼身体的知识技能与方法，培养道德品质和坚强意志的一个教育过程。

二、体育与健康的关系 人生最宝贵的是健康，人人都希望有一个健康的身体，以便更好地为社会服务。然而，健康的身体又受到各种因素的影响，其中以体育运动和健康的关系最为密切。正像法国思想家伏尔泰说的：“生命在于运动”。我国也有句俗语：“健身之道，运动为妙”。可见体育运动是增进身体健康的重要措施。体育是通过身体运动的方式进行的，它要求人体直接参与活动，这是体育的本质特点之一，这个特点决定了体育有健康的功能。随着社会的进步，体力劳动逐渐减少，脑力劳动越来越多，人们余暇时间也在慢慢增多，丰富多彩、健康文明的体育活动不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性的休息，而且还可以陶冶情操、愉悦身心和培养高尚的品格。

# 《新世纪大学体育与健康教程》

## 编辑推荐

《高职高专"十二五"规划教材:新世纪大学体育与健康教程》非常适合作为高职高专各专业的体育教材,也可供广大读者阅读参考。

# 《新世纪大学体育与健康教程》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)