

《大学体育》

图书基本信息

书名：《大学体育》

13位ISBN编号：9787109159471

10位ISBN编号：7109159477

出版时间：2011-8

出版社：张伟东 中国农业出版社 (2011-08出版)

作者：张伟东 编

页数：458

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

《大学体育》

内容概要

《大学体育》主要内容简介：体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要标志。随着经济的发展、社会的进步，人们强身健体的意识不断提高，体育的地位和作用更加显著。学校体育是教育的重要组成部分。高等学校体育作为学校体育教育的关键阶段，通过体育教学使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识，培养体育活动兴趣和爱好，学会锻炼身体的科学方法，养成锻炼身体的习惯，达到增强体质、提高健康水平、提高运动水平、陶冶体育文化情操的基本目的。

《大学体育》

书籍目录

前言
第一篇 体育理论篇
第一章 体育概述
第一节 体育的起源和发展
一、体育的起源
二、体育的发展
第二节 体育的本质
第三节 体育的功能
第四节 高等学校体育
一、我国学校体育的发展概况
二、高等学校体育的地位和作用
三、高等学校体育的目的和任务
四、实现高校体育目的任务的基本途径
第二章 大学体育课程与体育学习
第一节 大学体育课程的历史与发展
一、大学体育课程的历史沿革
二、国外大学体育教育简介
三、大学体育课程的发展趋势
第二节 大学体育课程的目标
一、大学体育课程的定位
二、大学体育课程的目标
三、全国大学生体育锻炼标准
第三节 大学生体育学习的内容
一、保健知识的学习和掌握
二、健身方法和手段的掌握
三、运动文化的传承
第四节 大学生体育学习的方法与途径
一、大学生体育学习的方法
二、大学生体育学习的途径
第三章 体育锻炼的科学方法
第一节 锻炼身体的基本原则
一、自觉积极原则
二、全面发展原则
三、循序渐进原则
四、持之以恒原则
五、因人制宜原则
第二节 锻炼身体的方法
一、锻炼身体的手段
二、锻炼身体的方法
三、发展身体素质的锻炼方法
四、利用自然力锻炼身体的方法
第三节 锻炼方法的选择
一、依据不同类型体质选择不同的锻炼内容和方法
二、依据季节不同选择不同的锻炼内容和方法
第四节 身体锻炼效果的自我评价
一、对照评定法
二、综合评定法
第四章 医疗体育与传统运动养生
第一节 医疗体育概述
一、医疗体育的特点
二、医疗体育的锻炼原则
三、医疗体育的适应证与禁忌症
四、医疗体育的种类
第二节 传统运动养生
一、传统运动养生机理及特点
二、传统运动养生的形式
三、常见传统运动养生方法简介
第三节 运动处方
一、运动处方的概述与原理
二、运动处方的优点与内容
三、常用运动处方
第四节 高校学生常见疾病的医疗体育
一、神经衰弱的医疗体育
二、慢性胃炎的医疗体育
三、肥胖症的医疗体育
四、慢性乙型肝炎的医疗体育
第五章 国际国内大型运动竞赛简介
第一节 世界级重大运动竞赛
一、综合性运动会
二、世界单项运动竞赛……
第二篇 体育实践篇
第三篇 休闲体育篇
主要参考文献

《大学体育》

章节摘录

版权页：插图：周朝（公元前1046年到公元前256年）是我国有记载的文化历史开端，当时已有较完整的教育制度，教学内容称为“六艺”，即礼、乐、射、御、书、数，其中射和御都带有体育教育的性质。另外古代体育在很大程度上是一种军事训练的手段，同时民间体育也逐步开展起来，从秦代到宋代，即公元前221年至公元479年，先后出现了达摩祖师的十八罗汉手，百戏、五禽戏等都是锻炼身体的方法。宋代岳飞编制了一套健身操叫“八段锦”，至今仍在流传。2.国外古代体育 据古代史的记载，大体上在公元前2000年前就有了摔跤、体操等体育锻炼方法。如古埃及的帝王和贵族的墓穴墙壁和陪葬的陶器上都有作战、摔跤和打猎的形象。在美索不达米亚，即巴比伦帝国文化发源较早，体育在下层平民中是一种职业训练，上层社会也有教师专门教授游泳、射箭和马术。印度、波斯都有和宗教相结合的体育和舞蹈活动。特别是希腊在世界体育发展中占有重要位置。在著名诗人荷马的史诗中，都有运动竞赛的生动描绘。例如阿基里斯为了纪念他死去的朋友就举行了葬礼运动会，项目有战车赛、拳斗、摔跤、赛跑和投掷标枪。希腊在体育史上的重大贡献还在于他们是古代奥林匹克运动会的创始者。古代奥运会是一种宗教性的民族集会，它从公元前776年至公元394年结束，每4年举行1次，一共延续了11个世纪。它在8月间举行，先举行祭奠宙斯神（希腊主宰一切的最高主神）的仪式。赛会期间，所有交战的部落一律遵守停战讲和的规定。

《大学体育》

编辑推荐

《大学体育》为全国高等农林院校“十二五”规划教材之一。

《大学体育》

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