

# 《教育部全国高等学校体育教学指总

## 图书基本信息

书名：《教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定·高职高专院校公共体育课通用教材》

13位ISBN编号：9787506824828

10位ISBN编号：7506824825

出版时间：2011-8

出版社：王玉富、肖毅志、赵紫衡 中国书籍出版社 (2011-08出版)

页数：314

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)

# 《教育部全国高等学校体育教学指总

## 内容概要

# 《教育部全国高等学校体育教学指总

## 书籍目录

第一篇 体育基础理论篇 第一章 体育与健康概述 第一节 体育概述 第二节 健康概述 第三节 学生体质健康标准 第二章 体育锻炼对个体健康的影响 第一节 体育锻炼可促进个体生理健康 第二节 体育锻炼可促进个体心理健康 第三节 体育锻炼可促进个体社会健康 第三章 体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼的科学理论 第二节 体育锻炼的基本原则与方法 第三节 运动处方的制定与实施 第四章 体育锻炼的卫生保健 第一节 体育锻炼的卫生常识 第二节 体育锻炼的医务监督 第三节 运动损伤的预防与处理 第五章 体育锻炼的科学营养 第一节 人体必需的营养素 第二节 大学生的生长发育与营养 第三节 体育锻炼的营养知识 第二篇 常规体育运动项目 第六章 大球运动 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第七章 小球运动 第一节 乒乓球运动 第二节 羽毛球运动 第三节 网球运动 第八章 武术 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 第九章 跆拳道 第一节 跆拳道运动概述 第二节 跆拳道基本功 第三节 跆拳道基本战术 第四节 跆拳道比赛规则简介 第十章 塑身运动 第一节 健美操运动 第二节 形体训练 第三节 瑜伽 第十一章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 熟悉水性 第三节 游泳基本技术 第四节 游泳安全卫生常识 第十二章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 径赛项目 第三节 田赛项目 第三篇 休闲拓展运动项目 第十三章 户外运动 第一节 登山 第二节 攀岩 第三节 定向越野 第四节 拓展训练 第十四章 休闲运动 第一节 台球 第二节 保龄球 第三节 轮滑 第十五章 民族传统体育 第一节 跳绳 第二节 毽球 第三节 拔河 第四篇 体育素养拓展篇 第十六章 体育文化简论 第一节 体育文化概述 第二节 校园体育文化 第三节 竞技体育文化 第四节 社会体育文化 第十七章 体育欣赏 第一节 体育欣赏的意义与基本内容 第二节 体育欣赏知识 第三节 不同体育运动项目的欣赏 第十八章 基层体育竞赛的组织安排 第一节 学校体育竞赛的种类 第二节 体育竞赛的组织 第三节 体育竞赛的方法与编排 参考文献

版权页：插图：第一篇 体育基础理论篇 第一章 体育与健康概述 第一节 体育概述 一、体育的概念

体育可分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育亦称体育运动，是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机能活动规律，以运动动作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴，受一定社会政治经济的影响和制约，也为一定社会的政治经济服务。从广义体育的内涵来看，体育包括两个基本部分和基本属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分，具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性；二是运用这种手段和方法，来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分，具有社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体，使人身心俱健，又作用于社会，促进社会的物质文明和精神文明的发展，这是体育的自然属性和社会属性统一与作用的结果。狭义的体育习惯称学校体育，也叫体育教育。它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面发展人的身体，增强体质，传授体育基本知识、技术、技能，提高运动技术水平，培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程；是与德、智、美、劳密切配合，培养体育兴趣，养成锻炼习惯，造就一代新人的一个重要的教育活动过程。

二、体育的构成 广义体育的概念充分地表明，不同内容和范围的“体育”的构成都以身体运动为基本手段，都要全面发展身体和增强体质，都包含有教育、教学和竞赛等因素。由于体育是人类特有的一种社会文化活动，其内容十分广泛，并随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越多。从现代体育的不同属性或关系比较出发，根据目的、对象和社会给予的影响不同，对现代体育进行分类。目前普遍认为，体育（即现代体育运动）主要由学校体育、竞技体育、群众体育三个部分构成。

（一）学校体育 学校体育，习惯上称为狭义的体育。它是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础，它是全面发展人的身体，增强体质的道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合，是培养人才全面发展的一个重要方面。为了达到教育、教养及发展身体的总目的，不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式，围绕“增强体质”这一中心，全面实现学校体育的各项任务。



# 《教育部全国高等学校体育教学指总

## 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)