

《体育与健康教程》

图书基本信息

书名：《体育与健康教程》

13位ISBN编号：9787561046500

10位ISBN编号：7561046502

出版时间：2004-6

出版社：邹继豪、孙麒麟 辽宁大学出版社 (2004-06出版)

页数：445

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

《体育与健康教程》

内容概要

《体育与健康教程》主要依据是：1.体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。2.《纲要》从多层次、多角度、全面、系统地提出了体育课程的基本目标和发展目标。这些目标涵盖了运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。这些目标，既有体育的，也有健康的；既有意识的，也有行为的；既有生活的，也有文化的；既有现在的，更是立足未来的。3.把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外（社会、野外）活动、运动训练等纳入体育课程，形成课内外、校内外有机联系的课程结构体系，充分利用课外时间和节假日，开展家庭体育、社区体育、体育夏（冬）令营、体育节、郊游等，开发课外、校外体育资源，使体育课在时间和空间上得以充分扩展和延伸，为实现“终身体育”铺平道路。

《体育与健康教程》

书籍目录

序前言第一章 现代人的健康一、健康的含义二、灰色健康状态三、现代人的健康危机(一)环境破坏和污染(二)营养过剩和营养不足(三)运动不足和运动过量(四)紧张和压力四、现代生活方式(一)什么是生活方式(二)不良生活方式对健康的危害(三)培养健康的生活方式第二章 现代人的体育文化生活一、体育文化概述(一)体育文化的含义(二)体育文化的表现形式二、中国传统体育文化(一)中国传统体育文化概述(二)中国传统体育文化的内涵三、奥林匹克运动文化(一)奥林匹克运动文化概述(二)奥林匹克运动文化的表现形式四、大众体育文化(一)大众体育文化概述(二)大众体育文化的表现形式五、校园体育文化(一)校园体育文化的含义(二)校园体育文化的表现形式六、勇敢者体育文化(一)勇敢者体育文化的概述(二)勇敢者体育文化的表现形式第三章 有氧运动与健康一、有氧运动的特点(一)什么叫有氧运动(二)有氧运动、无氧运动混合氧运动(三)有氧运动的特点第四章 休闲运动与健康第五章 健美运动与健康第六章 康复运动与健康第七章 竞技运动与健康第八章 极限运动与健康

章节摘录

版权页：插图：我国传统体育科学理论的构建直接来源于天人合一的哲学思想，阴阳理论在传统体育思想中根深蒂固。如汉代蹴鞠中的圆鞠与方墙；传统武术中的动静、虚实、刚柔、进退等的演化，无一不是在阴阳理论的指导下衍生而来的。在传统的养生术中，阴阳更成为其核心理论基础。至于太极图说更是最终演变为整个传统体育科学的理论依据。“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根”。这一理论很好地解释了天体的演变和人体在自然力的影响下的功能变化。最能代表中国传统文化的体育项目是太极拳。太极拳的全部运行机制，都是按一物两体、和谐稳定的模式来进行的。太极拳所呈现的动静、开合、形神、虚实、刚柔构成了一个互补系统。所以说，传统体育追求的不是人与自然的对立、挑战与对抗，而是强调两者的融合与顺遂；追求身体与精神在同一过程中得到颐养。2.礼仪为先，道德先行“礼”是中国传统文化价值体系的中心范畴和文明进化的主旋律。孔子是中国礼文化的先驱，他提出了一整套以礼为核心的学说：“不学礼，无以立”，“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动”。

《体育与健康教程》

编辑推荐

《体育与健康教程》是教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会审定的。

《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