

# 《体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《体育与健康》

13位ISBN编号：9787111312710

10位ISBN编号：7111312716

出版时间：2010-9

出版社：邓礼胜 机械工业出版社 (2010-09出版)

作者：邓礼胜 编

页数：218

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)

# 《体育与健康》

## 前言

新中国成立以来，党和国家一直把学生的德智体全面发展作为教育方针来贯彻执行。其中的德育就涵盖了心理健康的因素。改革开放以后，虽然把德智体“三育”发展改为德智体美劳“五育”并举，但对德育和体育的重视程度并未降低。当今在校的大学生因为在中学阶段积极备考，所以心理健康程度与身体健康程度相对较差。为此，大学生的体育与健康课题就被摆到议事日程上来。为了全面推进素质教育，加强体育课程建设，提高体育教学质量，我们组织有关专家，按照教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求，认真总结了目前高等院校体育教学现状，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅了众多优秀教材，编写了这本集体育、健康理论与实践于一体的《体育与健康》。本书编写的总体思路与指导思想：以培养21世纪复合型人才为宗旨，以增强体育意识，学会锻炼方法，提高活动能力，具备健康的心理素质为主线，树立“健康第一”的思想，把身体教育与心理教育有机地融为一体，引导大学生主动接受体育教育，享受体育乐趣，陶冶情操，最终达到身心健康发展的目的。全书分为理论篇、实践篇和拓展篇三篇：理论篇，论述了体育的概念、组成、功能；阐明了高校体育的目的、任务；剖析了体育与健康的关系；总结了体育锻炼的内容与方法，运动损伤的预防及处理等。

# 《体育与健康》

## 内容概要

《体育与健康》以培养21世纪复合型人才为宗旨，以增强大学生的体育意识、活动能力和心理素质为主线，将身体教育与心理教育有机地融为一体，引导大学生主动接受体育教育，并最终实现身心的健康发展。全书分为理论篇、实践篇和拓展篇。理论篇介绍了体育与健康概要、高校体育教学、体育锻炼以及体育卫生与保健；实践篇介绍了球类运动、游泳运动、田径运动、武术运动、健美操与体育舞蹈；拓展篇介绍了奥林匹克运动、体育比赛的组织和欣赏以及特色体育。

《体育与健康》可作为高等职业院校、技师学院、高等技工学校的公共体育课教材，也可供喜爱运动及健身的人士学习参考。

# 《体育与健康》

## 书籍目录

前言理论篇第一章 体育与健康概述第一节 体育概述第二节 健康概述 第二章 高校体育教学第一节 高校体育的目的、任务与途径第二节 高校体育教学与心理健康 第三章 体育锻炼第一节 体育锻炼的作用与原则第二节 体育锻炼的内容与方法第三节 评定体育锻炼效果的方法 第四章 体育卫生保健第一节 体育与卫生保健第二节 运动损伤的预防及处理第三节 运动处方实践篇 第五章 球类运动第一节 足球运动第二节 篮球运动第三节 排球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动 第六章 游泳运动第一节 游泳运动概述第二节 游泳运动的准备 第七章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑的基本技术和练习方法第三节 跳的基本技术和练习方法第四节 投掷的基本技术和练习方法 第八章 武术运动第一节 武术概述第二节 武术基本套路第三节 简化太极拳第四节 散打运动 第九章 健美操与体育舞蹈第一节 健美操概述第二节 健美操基本动作第三节 健美操组合套路第四节 体育舞蹈拓展篇 第十章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动的兴衰第二节 现代奥林匹克运动的兴起和发展第三节 奥林匹克运动体系简介第四节 中国与奥林匹克运动 第十一章 体育竞赛的组织和欣赏第一节 体育竞赛的特点与分类第二节 体育竞赛的基本方法第三节 体育竞赛的基本组织程序第四节 体育竞赛的欣赏 第十二章 民族特色体育第一节 竹竿舞第二节 板鞋竞速第三节 毽球附录附录A 高校学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法附录B 高校学生《国家学生体质健康标准》评分表参考文献

## 章节摘录

插图：锻炼大学生的身体，增强大学生的体质，这是大学体育的首要任务。大学体育工作必须以增强大学生体质作为出发点，这是历史的使命。这项任务，也是由体育的特殊作用决定的，是其他方面的大学教育所不能替代的。体质的强壮具有遗传性。但在后天的环境及一定的条件下，体质是可以变化的。如有计划地改变生活条件、加强身体锻炼，可以增强体质。生长发育的高峰期，可塑性极大，科学合理地安排身体锻炼十分重要。但作为大学生，他们的形态、机能、素质及心理等各项指标基本上趋于平稳，所采用的方法、手段则必须有别于中小學生。特别是心理方面，要着重对大学生的培养。中小學生注重全面发展是因为中小學生正处于生长发育期，而大学生生长发育已基本完成，过多强调全面发展，则效益不大，大学体育在教材的内容上、教法手段上，应注意着重对兴趣、特长进行挖掘。这对增进大学生的健康，增强他们的体质将有积极的作用。

2. 开阔视野，增进知识体育事业的发展已影响和波及社会的各个方面，它已属于人们生活中不可缺少的一部分。正如我们的社会逐步走向完善的法制化社会，人们必须学法、知法、守法一样，人们也渴望了解体育、熟悉体育。正处在高等教育中的大学生们，知识面广，求知欲强，他们除了必须掌握本专业的知识之外，还对体育充满了浓厚的兴趣。他们希望对体育的真谛有更进一步的了解，以便在将来能够运用体育，使自己强身健体，常保青春活力。随着未来社会的发展，体育将更加广泛深入地走进社会，走进千家万户，走进每个人的生活，体育将成为人们生活中不可缺少的或者说是提高和衡量未来生活质量标准的一部分。因此，大学生们应注重体育知识的学习，扩大眼界，进一步增长对体育知识的掌握，使自己由被动变为自觉的行动。大学生只有学会和掌握几种健身方法，了解其健身的机理，才能终身受益。那些简便易行、实效性强的内容应作为首选项目进行学习，如健身操、健美操、跑步、太极拳、气功、办公室健身法等，应结合自然环境予以选择。这些运动也是当今正风靡全社会的运动项目，对大学生毕业后的生活将有重要意义，也符合当代教育“终身化”、“社会化”的宗旨。

3. 开展竞技项目，提高运动竞技水平高等院校开展竞技项目，培养高水平的优秀体育人才，是当今形势发展的必然。当前，世界各国都把发展学校体育作为战略重点。小学是基础，中学是关键，大学出人才，这是一些体育发达国家的共同经验。众所周知，一些发达国家的优秀运动员大部分都是在大学里培养出来的，美国59所大学的80多万名學生中，有1万多名优秀运动员享受体育奖学金。美国的田径、篮球等高水平的运动员都在大学。企业俱乐部的职业运动员也主要来源于大学。参加第21届奥运会的美国国家队中大学生占60%。前苏联高等教育系统在全面培养建设人才的过程中，十分重视培养高水平的运动员，成绩亦非常显著。前苏联在奥运会上25%~30%的奖牌为大学生运动员所得。此外，像前民主德国等一些体育发达的国家，优秀运动员也主要出自大学。

# 《体育与健康》

## 编辑推荐

《体育与健康》是高等职业院校公共体育课通用教材。

## 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)