

# 《大学体育与健康》

## 图书基本信息

书名：《大学体育与健康》

13位ISBN编号：9787506816687

10位ISBN编号：7506816687

出版社：蒋树人 中国书籍出版社 (2008-01出版)

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)

# 《大学体育与健康》

## 书籍目录

上篇 体育基础理论篇 第一章大学体育教育 第一节体育的概念与功能 第二节大学体育的地位与作用 第三节大学体育的目标与任务 第四节大学体育的基本途径 第五节大学体育课程评价 第六节大学体育文化 第二章大学生健康教育 第一节健康概述 第二节影响健康的因素 第三节促进健康行为 第四节健康的自我评测 第三章大学生身心发育特征 第一节大学生生理发育特征 第二节大学生心理发育特征 第三节大学女生运动卫生与保健 第四章体育运动与健康 第一节体育运动与身心健康 第二节体育运动与社会适应 第三节体育运动中常见的生理反应及运动损伤 第四节体育运动对常见疾病及传染病的防治 第五章体育运动的原理与方法 第一节人体运动的氧运输 第二节人体运动的能量代谢 第三节人体肌肉的工作原理 第四节体育锻炼的原则与方法 第五节运动处方 第六节运动性疲劳的产生与消除 第六章奥林匹克运动 第一节古代奥林匹克运动 第二节现代奥林匹克运动 第三节中国与奥林匹克运动 第七章《国家学生体质健康标准》测试 第一节《国家学生体质健康标准》概述 第二节《国家学生体质健康标准》测试方法 第三节《国家学生体质健康标准》评分表 下篇 体育运动实践篇 第一章 田径 第一节运动概述 第二节项目运动 第二章体操 第一节单杠 第二节双杠 第三节支撑跳跃 第四节技巧 第五节保护与帮助 第六节体操规则 第三章篮球 第一节运动概述 第二节基本技术 第三节基本战术 第四节规则简介 第四章排球 第一节运动概述 第二节基本技术 第三节基本战术 第四节规则简介 第五章足球 第一节运动概述 第二节基本技术 第三节基本战术 第四节规则简介 第六章网球 第一节运动概述 第二节基本技术 第三节基本战术 第四节规则简介 第七章乒乓球 第一节运动概述 第二节基本技术 第三节基本战术 第四节规则简介 第八章羽毛球 第一节运动概述 第二节基本技术 第三节基本战术 第四节规则简介 第九章健身健美 第一节健美操 第二节形体训练 第三节器械健身 第四节体育舞蹈 第十章搏击运动 第一节武术 第二节散打 第三节跆拳道 第十一章游泳 第一节游泳运动简述 第二节游泳基础技术和教学方法 第三节游泳专项技术和教学方法 第四节游泳运动救护与自救 第十二章休闲体育 第一节攀岩 第二节轮滑 第三节自行车 第四节定向运动 参考文献

版权页：插图：（二）体育艺术的鉴赏分类及训练 体育艺术的表现形式多样，鉴赏时应分门别类。大致可把体育运动分为体能争先性项目，如田径、游泳、自行车等；游戏性项目，如球类等；表现性项目，如体操、武术等；探险性项目，如登山等；智力性项目，如棋牌类等。

1. 争先性项目 争先性项目直接起源于人类的劳动，并借此显示人类童年期的欲望、意志和技能。它是纯粹的人体自然素质的衡量，纯粹的人体运动功能的竞赛。通过激烈的争先形式，展示在人们面前的，既是人的最基本的动作功能（跑、跳、投等），又是它的最大限度的搏击和发挥。它让人感受到，这是人类在不断地向自然挑战，向自身挑战，在不断地征服自然的界限，冲击自身能力的极限。在这里，人可审视到自身的速度和力量的崇高，自身的灵巧和协调的优美。但优美感在这儿只是浅层次的，而崇高感却弥漫于其中，并深深地叩击着人心。

2. 游戏性项目 游戏性项目充满着游戏的乐趣，显示着技巧的优美，激荡着竞争的气息。其美学的乃至社会学的、文化学的价值，正存在于它的运动以及它所透射出的诱人的魅力之中。游戏乃人的天性，通过游戏中的抗争，反映了人与人、队与队的差异，这种差异显示了一种参差不齐的美。有的是聪明乖巧、动作细腻，有的是粗犷豪放、大刀阔斧，有的是突出技术、讲究实用，有的是追求配合、显现整体。比赛过程中始终贯穿着进攻与防守、限制与反限制的激烈较量。比赛的结果常被运动员个人精湛技术的发挥或整体力量的集中展现所左右，但有时也常受一些其他因素的影响，比赛往往充满了悬念，带给了人们驰骋想像的空间。但最终能给我们美感的仍是那些技艺高超、品德高尚、精神崇高的运动员或运动队。

3. 表现性项目 表现性项目正愈来愈向惊险美、姿态美、意境美的艺术方向发展，它们所展现的是人们在自我追求的境界里力争达到美的极致。最具代表意义的是源自西方的体操和源自东方的武术。体操折射出希腊文明精神的光泽，武术则交织着阴阳二气组合的生命律动；体操崇尚人体形象的真与美，武术则外取神态，内表心灵，在姿态的意趣里显示人格；体操追求音、色、形统一的形式美，武术则创造抽象空灵的诗情画意；体操以个体的形态为典范，武术则以深远的全幅天地为境界；体操在一个有限的主体空间里，以动作的开阔奔放、和谐平衡为美的准则，武术则在天人合一、物我浑融的环境中，以动作的点线飞动、别致有韵为美的标准；体操表现出一种进取的创造的精神，武术则充满着含蓄的象征的气息。

# 《大学体育与健康》

## 编辑推荐

《大学体育与健康》既可作为高等院校的体育教材，也可作为人们自主学习、锻炼的指导性书籍。

# 《大学体育与健康》

## 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)