

《大学体育》

图书基本信息

书名：《大学体育》

13位ISBN编号：9787504652102

10位ISBN编号：7504652105

出版时间：2008-8

出版社：中国科学技术出版社

页数：355

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》根据《中华人民共和国体育法》、《学校体育工作条例》和教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定编写，充分体现了体育教学规律和大学体育的发展趋势。教材突出规范、实用、新颖，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特色。《大学体育》主要包括体育基础理论部分三章：体育概论、体育锻炼的科学理论与方法、运动与健康；实践部分十三章：足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、健美、健美操、体育舞蹈、形体舞蹈、瑜伽、散打、女子防身术，每章具体介绍了各自项目的基本知识、技术战术、练习方法、裁判方法。

《大学体育》

书籍目录

第一章 体育概论 第一节 体育的概念与分类 第二节 体育的产生与发展 第三节 体育的功能 第四节 高校体育教育第二章 体育锻炼的科学理论与方法 第一节 体育锻炼的科学理论 第二节 体育锻炼的科学方法第三章 运动与健康 第一节 运动与健康的关系 第二节 运动损伤与运动性疾病 第三节 运动的自我医务监督 第四节 平衡健身运动与运动处方 第五节 学生体质健康评价第四章 足球 第一节 知识篇 第二节 技术篇 第三节 战术篇 第四节 规则与裁判法第五章 篮球 第一节 知识篇 第二节 技术篇 第三节 战术篇 第四节 规则和裁判法第六章 排球 第一节 知识篇 第二节 技术篇 第三节 战术篇 第四节 规则和裁判法第七章 乒乓球 第一节 知识篇 第二节 技术篇 第三节 战术篇 第四节 规则和裁判法第八章 羽毛球 第一节 知识篇 第二节 技术篇 第三节 战术篇 第四节 规则和裁判法第九章 网球 第一节 知识篇 第二节 技术篇 第三节 战术篇 第四节 规则和裁判法第十章 健美。第一节 知识篇 第二节 实践篇第十一章 健美操 第一节 知识篇 第二节 技术篇 第三节 规则和裁判法第十二章 体育舞蹈 第一节 知识篇 第二节 技术篇 第三节 体育舞蹈专项素质训练第十三章 形体舞蹈 第一节 知识篇 第二节 训练篇第十四章 瑜伽 第一节 知识篇 第二节 实践篇第十五章 散打 第一节 知识篇 第二节 技术篇第十六章 女子防身术 第一节 知识篇 第二节 技术篇《国家学生体质健康标准》附1：《国家学生体质健康标准》的内涵 附2：《国家学生体质健康标准》说明 附3：《国家学生体质健康标准》实施办法 附4：大学男、女生体能测验评分标准 附5：大学一年级~四年级男、女生身高标准体重参考文献

第一章 体育概论 第一节 体育的概念与分类 一、体育的概念 在人类生存发展的实践过程中，一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”，即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。“体育”一词最早出现在18世纪末，1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词，来讨论儿童的教育问题。 体育运动（广义体育）是以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。 二、体育的分类 按照体育的目的、对象和社会施予的影响不同，广义体育分为三个方面：学校体育、竞技体育和大众体育。 （一）学校体育 学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中开展的，通过身体活动增强学生体质并传授身体锻炼的知识、技术、技能，培养其道德和意志品质的，有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展人的一个重要方面。 学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，具有很强的规范性。 （二）竞技体育 竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能《心理和运动能力方面潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学系统的训练和竞赛活动。它有以下特征： （1）有激烈的对抗性和极高的观赏性。运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。 （2）竞技比赛具有国际性。比赛规则国际通用，结果也被社会承认。 （3）运动员代表的是一个团体（国家）。运动员有一种使命感，加强了活动的严肃性。 （4）竞技活动具有很强的功利目的。它不像休闲运动那样——为了消遣和娱乐。 ……

《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