

# 《大学体育基础理论与实践教程》

## 图书基本信息

书名：《大学体育基础理论与实践教程》

13位ISBN编号：9787305048326

10位ISBN编号：7305048321

出版时间：2006-9

出版社：南京大学出版社

作者：李小平，王文红主

页数：241

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)

## 内容概要

随着高等教育改革的不断深入，高校公共体育教育事业飞速发展。高等学校的公共体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。

由教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）明确指出：“体育课程是寓促进身心和谐发展、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的人才的重要途径。”《纲要》还概括了高等学校公共体育课程的五项目标，包括 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。

教育部颁发的《纲要》中的规定和要求是本教材的编写依据。本教材力求体现以下特点：

第一，有助于大学生树立“科学运动，健康第一”的现代理念，重视健身性与文化性相结合，并以运动健身作为课程的核心内容，同时重视课程的体育文化含量。

第二，有助于向学生提供更多的选择空间，能根据自身的特点和学校的地域、气候、场馆设施等不同情况确定体育学习的内容和形式。注意选择性和实效性相结合，既提供了选择余地，又能保证达到足够的生理有效负荷，同时，也考虑了与中学体育教材的衔接。

第三，有助于建立“以学生为主体，以教师为主导”的教学模式。本教材在介绍各种体育锻炼项目时，拓展性地推出丰富多彩的变化形式，意在引导学生发挥想象力，创编出适合自身需要的健身方式，以便因地制宜地开展体育锻炼，或者按照个性特点开展体育锻炼。

第四，有助于学生根据教育部、国家体育总局《学生体质健康标准（试行方案）》的要求评价自己的体质状况。本教材将2002年教育部和国家体育总局最新颁布的《学生体质健康标准（试行方案）》和该方案的实施办法作为课程的重点内容进行介绍，使大学生能直接了解到健康大学生个体评价的量化指标，从而确立科学的健身目标。

# 《大学体育基础理论与实践教程》

## 书籍目录

第一章 大学体育概述 第一节 体育的产生与发展 第二节 体育的功能 第三节 大学体育的目标和任务第二章 大学生体育锻炼 第一节 体育锻炼的作用和特点 第二节 体育锻炼的科学安排 第三节 提高身体运动素质的方法 第四节 体育锻炼对人体形态和机能的影响 第五节 体育锻炼常识 第六节 运动处方 第七节 体质及影响体质的因素第三章 运动损伤的预防与处理 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的原因与预防 第三节 常见的运动损伤与处理第四章 营养、卫生与健康 第一节 膳食营养与健康 第二节 生活习惯与健康 第三节 不良嗜好和行为及其危害第五章 学生体质健康的测量与评价 第一节 体质健康概述 第二节 学生体质健康的测试与评价 第三节 大学生的心理健康第六章 田径运动 第一节 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷第七章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介第八章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第四节 排球比赛规则与裁判法简介 第五节 沙滩排球规则和技术技巧 第六节 软式排球的发展和规则介绍第九章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球比赛规则与方法简介第十章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第四节 乒乓球比赛规则与裁判法简介第十一章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 .....第十二章 网球第十三章 健美操第十四章 瑜伽第十五章 武术第十六章 街舞第十七章 拉丁健身操第十八章 游泳第十九章 休闲体育

体育，也称体育运动，是一种社会现象，也是一种文化现象，是人类有目的、有意识的社会活动。这种社会活动表现了人类对健康、力量、和谐与美的追求，对美好生活的向往，它随着社会的进步和发展得以不断进步和壮大。在人类社会源远流长的发展过程中，体育也经历了一个由萌生到发展到不断完善的过程。

第一节 体育的产生与发展 人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育运动的主体和客体都是人，要研究体育的起源和产生，就要研究人。在对人的研究上，不但要看到人的社会性，还要看到人的生物性；不但要承认社会环境是社会活动产生的决定性因素，还要承认作为人的社会活动的产生，还有其内部原因，即人的一切行为的产生，都有其心理依据。

一、体育的产生原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育运动的萌芽时期。人类的祖先古猿，由于生活环境的改变和生活方式的影响，完成了从猿到人的转变。原始人类是以采集果实、狩猎、捕鱼等方式来获得各种食物，维持生活。原始人类的思维还很不发达，生产工具只有一些简单的石器，他们主要靠跑步或长途跋涉去追捕野兽、刺杀其他动物，靠攀登或爬越去采集野果，靠游水或掷矛去捕鱼等等。由于生产力水平低下，原始社会人类的生活环境非常恶劣，还没有明确的社会分工，许多生产活动与身体活动之间并没有清晰的界限。

原始人类的社会活动，除了生产劳动外，还有其他各种活动。如为了安全自卫和参与部落间的各种冲突，就出现了各种格斗活动；以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬、祭奠所信奉的神灵，从而逐渐形成了各种舞蹈活动；在各种祭神的宗教集会上，还往往举行各种竞技比赛，像古代的奥林匹克运动，就是由在祭宙斯神的集会上所进行的各种竞技活动而发展起来的；人们在狩猎成功后或在艰苦劳动后的休闲时间，为了表达内心的喜悦和愉快，也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏；为了与疾病作斗争，就要寻求各种防治疾病的办法等。可见，原始人类的身体活动大致可以分为三种：一种是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；一种是原始武力活动必须的技能，如攻防、格斗等，为此必须掌握一定的生活技能，如走、跑、跳、攀登、爬越等；再一种是既不与生产、攻防直接有关，也非生活必需的技能，而仅仅是人们在休息时为了满足娱乐的需要而开展的游戏、竞技、舞蹈等活动。人类社会的这些活动，都是体育产生的源泉。

# 《大学体育基础理论与实践教程》

## 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](http://www.tushu000.com)