

《大学体育教程》

图书基本信息

书名：《大学体育教程》

13位ISBN编号：9787505858572

10位ISBN编号：7505858572

出版时间：2006-11

出版社：经济科学出版社

作者：王玉琴

页数：174

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

《大学体育教程》

内容概要

《大学体育教程》

书籍目录

第1章 体育锻炼与健康 1.1 体育概述 1.2 健康概述 1.3 体育锻炼与健康第2章 体育健身原理与科学锻炼规律 2.1 体育健身原理 2.2 体育锻炼的科学规律 2.3 体育锻炼的内容与选择 2.4 体育锻炼的方法第3章 运动处方 3.1 体育健身运动处方的制定 3.2 体育健身运动处方的应用第4章 体育锻炼中的安全与急救 4.1 体育锻炼中的安全 4.2 体育锻炼中的运动损伤与处理第5章 篮球 5.1 基本技术 5.2 基本战术 5.3 竞赛规则第6章 排球 6.1 基本技术 6.2 基本战术 6.3 竞赛规则与裁判简介第7章 足球 7.1 基本技术 7.2 基本战术 7.3 竞赛规则第8章 乒乓球 8.1 基本技术 8.2 基本击球方法 8.3 发球和接发球 8.4 基本战术 8.5 基本规则第9章 网球 9.1 基本技术 9.2 基本战术 9.3 网球场地与竞赛规则第10章 游泳 10.1 蛙泳技术 10.2 自由泳技术 10.3 仰泳技术 10.4 蝶泳(海豚游)技术 10.5 踩水 10.6 游泳应必备的卫生与事故处理方法第11章 武术 11.1 基本动作 11.2 武术套路第12章 健美操 12.1 基本技术与动作 12.2 健美操成套动作

第1章 体育锻炼与健康 本章要点 体育锻炼与健康 体育的概念、内容和功能
健康的概念，树立正确的现代健康意识 体育锻炼与健康的关系，养成终身锻炼的习惯 1.1
体育概述 1.1.1 体育的概念 现代含义词典解释为：一是以“发展体力，增强体质”为主要
任务的教育，通过参加各项运动来实现，如体育课；二是指体育运动。体育运动又解释为锻炼身体增
强体质的各种活动，包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、
击剑、自行车等各种项目。 当今，从社会学的角度看广义的体育概念是：体育是以发展身体、增
强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动，它是一种特殊的社会现象，包含体育教育
、竞技体育、社会体育和终身体育四方面内容。体育是为一定的社会政治、经济服务的，同时也受一
定的社会政治、经济的影响和制约。 1.1.2 体育的内容 1.体育教育 体育教育在我国通常
又叫做学校体育。学校体育是体育的重要组成部分，也是学校教育的重要组成部分，同时，它也是全
民体育的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合部，是整个国家教育事业发展的战略重点。
2.竞技体育。 竞技体育亦称竞技运动，它是在体育实践中派生出来的。竞技运动sport原出于
拉丁语cisport，指“离开工作”进行游戏和娱乐活动。当今，竞技体育是在全面发展身体素质的基础
上，最大限度的挖掘体力、智力与运动才能，以夺取优异成绩为目标，而进行的科学训练和各种竞赛
活动。它追求“更高、更快、更强”目标的同时，又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原
则。 3.社会体育 社会体育亦称大众体育，健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医
疗体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领
域遍及整个社会乃至家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多
的一项群众性体育活动。 4.终身体育。 终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育
。在英语中称life—long physical education。在日本又叫“生涯体育”。终身体育在其结构体系上强调了
人的不同时期即不仅包括小学、中学、大学的学校体育，还包括婴幼儿体育和学前儿童体育、成年人
体育、老年人体育、妇女特殊时期的体育和残疾人体育。实际上，它不仅是指学校体育，而且是包括
人的一生中从出生到生命结束时的终身体育。 1.1.3 体育的功能 体育的功能是指它对人类本
身和人类社会发展的作用及影响。了解了体育的功能，才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能
，使体育能更好地为人类自身和人类社会服务。体育具有多功能性、多目标性、多层次性。
1.体育的健身功能。 体育的健身功能是医学和生物学效应。即人合理、科学地从事体育运动，
通过医学和生物学的多种机理，改善和提高人体新陈代谢水平、体内营养物质的分解与合成能力，促
进人体健康和增强体质，使人体自身得到有效发展。这种有效发展表现于：

《大学体育教程》

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