

《理论部分-师专体育》

图书基本信息

书名：《理论部分-师专体育》

13位ISBN编号：9787040218213

10位ISBN编号：7040218216

出版时间：2007-7

出版社：高等教育

作者：常生

页数：175

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

《理论部分-师专体育》

内容概要

《理论部分-师专体育》

书籍目录

前言第一章 体育概述 第一节 体育简论 第二节 体育的功能 第三节 高校体育目标与实施途径 第四节 高校体育制度 思考与体验第二章 体育锻炼与身体健康 第一节 体育锻炼中速度素质的发展 第二节 体育锻炼中力量素质的发展 第三节 体育锻炼中耐力素质的发展 第四节 体育锻炼中灵敏素质的发展 第五节 体育锻炼中柔韧素质的发展 第六节 身体素质的转移及其运用 第七节 体育锻炼与系统功能的适应 思考与体验第三章 体育锻炼与心理健康 第一节 心理健康概述 第二节 体育锻炼对心理健康的影响 第三节 体育锻炼与应激 思考与体验第四章 体育锻炼与社会适应 第一节 人的社会化 第二节 体育锻炼与人的社会化 第三节 体育锻炼生活化 思考与体验第五章 健康与健康的生活方式 第一节 健康的含义 第二节 合理营养与饮食 第三节 适量运动 第四节 克服不良的嗜好 思考与体验第六章 体育锻炼的卫生与安全 第一节 体育健身的安全 第二节 运动损伤的救护、预防与处理 第三节 女生卫生锻炼常识 第四节 锻炼适量与否的评估 思考与体验第七章 体育文化 第一节 体育文化概述 第二节 奥林匹克运动文化 第三节 校园体育文化 思考与体验第八章 小学体育 第一节 小学体育概述 第二节 小学体育教学 第三节 小学课外体育锻炼 第四节 学校体育竞赛的组织 思考与体验附录 《国家学生体质健康标准》主要参考文献

章节摘录

第一章 体育概述第一节 体育简论一、体育的概念“体育”一词最早出现于约19世纪。约在19世纪末至20世纪初从日本传入我国，日本则是从西方引进的。英语中体育写为physical education，直译为身体的教育。以后又有sport, game, athletics, 译为运动、比赛等，包括竞技运动和一些非竞技运动，具有游戏、娱乐和观赏的性质。体育（广义）亦称体育运动，是人们根据社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和机体活动规律，以身体运动作为基本手段，为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴，已成为现代文明的重要组成部分。它受社会政治经济的影响和制约，也为社会的政治经济服务。广义体育的范围包括三个组成部分，即学校体育、群众体育、竞技体育。学校体育，习惯上称“体育”（狭义），又称体育教育。它是现代体育的基础，也是现代教育的重要组成部分，是全面促进学生身体发育，增强体质，传授体育知识技能，培养优良道德品质和促进个性发展的一种有目的、有组织、有计划的教育过程。它与学校德育、智育等相互配合。共同促进学生的全面发展。

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