

# 《大学生体育与健康教程》

## 图书基本信息

书名：《大学生体育与健康教程》

13位ISBN编号：9787303112401

10位ISBN编号：7303112405

出版时间：2010-8

出版社：北京师大

作者：王萍//李德祥

页数：286

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《大学生体育与健康教程》

## 前言

《大学生体育与健康教程》一书出版，值得庆贺，编写组让我作序，荣幸之至。我国大学基础体育，或者说大学公共体育教学改革定位主要体现在“健康第一”、“以人为本”的主线思想上，也就是充分强调体育素质应有持续发展的动力并使体育素质教育成为推动体育教育及体育本身持续发展的源动力，具体主要体现在五方面：第一，应探索全新的课程建设理念观并理顺学科建设的理念观；第二，应清晰培养具有持续性发展动力的人才观；第三，进而规划科学合理的人才培养目标和学科及课程目标两个目标体系；第四，作为落实、实现以上三个战略的基础，也是最重要的内容，必须根植教材的结构、内容、教学形式与手段；第五，以上四方面的实现，除了充分发挥国内信息资源、理论创新能力和经验的优势外，还应充分利用国外的先进成果。本教材的作者长期从事高等学校体育教学、训练和科研工作，集多年教学实践和科研经验，编写了《大学生体育与健康教程》一书，力图体现大学公共体育教学改革的上述要求。全书内容丰富，材料翔实，编排新颖，文笔流畅，分析精辟，是一本不可多得的好教材，适合各不同层次高校体育教学的需要，也可以作为体育教育工作者教学的参考资料。此外，教程在以现代公共体育教育为主体的同时，还包含了我国民族传统体育教学的内容，在目前的高校公共体育教材中，将少数民族体育内容写入其中的，该教程属首次。该教程具有较强的民族特色，特别适合我国民族地区高校体育的教学。参加本教程编写的所有人员付出了辛勤的劳动，为今后本教程的实际应用和修订付出了艰辛的努力，希望编写组成员再接再厉，在使用过程中不断完善充实，为体育教育事业作出不懈的贡献。

# 《大学生体育与健康教程》

## 内容概要

《大学生体育与健康教程》内容丰富，材料翔实，编排新颖，文笔流畅，分析精辟，是一本不可多得的好教材，适合各不同层次高校体育教学的需要，也可以作为体育教育工作者教学的参考资料。此外，教程在以现代公共体育教育为主体的同时，还包含了我国民族传统体育教学的内容，在目前的高校公共体育教材中，将少数民族体育内容写入其中的，该教程属首次。该教程具有较强的民族特色，特别适合我国民族地区高校体育的教学。

# 《大学生体育与健康教程》

## 书籍目录

第一章 体育与健康概述 第一节 体育的概念与功能 第二节 健康的基本概念及影响因素 第三节 体育与健康的关系第二章 体育锻炼的科学理论基础 第一节 体育运动的生理学基础 第二节 体育运动的心理学基础 第三节 体育锻炼与营养 第四节 体育锻炼对人体的积极作用第三章 体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 体育锻炼的内容和方法 第三节 运动处方 第四节 体育锻炼效果的自我评价第四章 体育锻炼与卫生保健 第一节 体育锻炼的卫生常识 第二节 常见的运动损伤及其预防 第三节 运动性疲劳与恢复第五章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 走 第三节 跑 第四节 跳跃 第五节 投掷第六章 球类运动 第一节 篮球 第二节 排球 第三节 足球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球第七章 体操运动 第一节 体操运动概述 第二节 竞技性体操 第三节 艺术体操 第四节 健美操第八章 游泳运动 第一节 游泳运动概述 第二节 熟悉水性的练习 第三节 游泳运动的基本技术及练习 第四节 游泳安全知识与防护第九章 民族传统体育运动 第一节 武术运动 第二节 高脚竞速 第三节 陀螺运动 第四节 抢花炮运动 第五节 板鞋竞速 第六节 射弩运动 第七节 吹枪运动 第八节 蹴球运动 第九节 荡秋千运动 第十节 押加运动参考文献

## 章节摘录

插图：（五）使学生了解健康教育的基本知识。拥有健康的生活方式在激烈的科技和市场竞争中，健康是高效率的载体。高效率必须要求较高的健康水平，一个身体体质不高的人，他的业务水平和专业能力很难得到充分发挥和更大的提高。许多事例和材料说明，身体良好，有效寿命就会延长，而有效寿命的长短将直接影响一个民族和国家发展的进程与速度。而学校体育和体育教学工作的重要任务就是增强学生体质，促进学生健康的发展。在我国，毛泽东是体育运动的积极提倡者和受益者，他在1917年发表的《体育之研究》一文中就曾指出：“体育是载知识之车，寓道德之舍……德智皆寄于体，无体是无德智也。”这一辩证唯物主义的论断鲜明地指出了学校体育是增进学生健康、增强学生体质最积极、最有效的方法。通过学校体育促进学生的健康成长，使学生具有健康的身体、良好的素质和充沛的精力。也正因为如此，学校体育必须加大改革力度，以改革促发展，提高学校体育工作质量。因为，健康的体魄是民族强盛的基础，也是一个国家富强文明的标志。我国大学生年龄约在17~22岁，处在身体发育后期，高校体育教育不仅使学生体质得到增强，并且能促进智力的发展，培养学生敏锐的感知能力、想象力，形成良好的注意力和记忆力；可以培养学生高尚的思想道德品质、勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神；还可以丰富课余文化生活，调剂精神，消除疲劳。高校体育又是国民体育的一部分，并且与我国体育事业的发展有着密切的关系。改善我国人民的健康状况，提高中华民族的身体素质和运动技术水平，是国家和社会的需要。大学生是国家的未来和希望，是社会主义建设和发展科学技术的生力军。每一个大学生都应该在刻苦钻研、勤奋学习的同时，积极投身到体育运动中去。要牢固地树立“终身体育”的思想，懂得科学锻炼身体、保养身体的方法，提高对体育的兴趣与爱好，使体育成为生活的一部分。高校体育教育既要有利于大学生在校期间健康地、精力充沛地学习和生活，又要有利于毕业后继续科学地进行身体锻炼，从而为祖国、为社会健康地工作几十年。总之，体育是高等学校教育系统工程中的重要组成部分。体育教育是通过身体活动来增强体质，培养学生德、智、体全面发展的教育过程，是高等教育的重要组成部分，对塑造完美的“人”起着十分重要的作用。马克思把教育理解为三件事：智育、体育、技术教育。毛泽东在《体育之研究》一文中作了生动的描述：“体育一道配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”这些充分说明了体育是培养、造就全面发展人才不可缺少的手段，也确定了体育在学校教育中的重要地位。

# 《大学生体育与健康教程》

## 编辑推荐

《大学生体育与健康教程》是大学公共课系列教材。

# 《大学生体育与健康教程》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)