

《二十一世纪高职高专系列规划教材》

图书基本信息

书名：《二十一世纪高职高专系列规划教材》

13位ISBN编号：9787564802257

10位ISBN编号：7564802251

出版时间：2011-8

出版社：胡宝华、陆海荣 湖南师范大学出版社 (2011-08出版)

页数：272

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

《二十一世纪高职高专系列规划教材》

内容概要

《二十一世纪高职高专系列规划教材:大学生体育与健康》分理论知识篇、基础运动篇两部分,内容包括:体育与健康、体育锻炼与大学生身心健康、大学生体质与健康、体育竞赛的组织与编排、田径运动、篮球等。

书籍目录

第一章 绪论第一节 体育与健康的概念与组成第二节 高等学校体育教学的目的和任务第三节 当代大学生应具备的体育素养第四节 体育锻炼的原则与方法第五节 体育锻炼计划的制订第二章 运动卫生与自我监督第一节 体育锻炼与卫生第二节 女生体育卫生第三节 运动疲劳与消除第四节 运动损伤预防及处理第三章 对抗类运动项目第一节 足球运动第二节 篮球运动第三节 排球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第七节 自由搏击第八节 实用防身术第四章 难美类运动项目第一节 太极拳第二节 体操第三节 体育舞蹈第四节 瑜伽第五节 健美操第六节 艺术体操第五章 体能类运动项目第一节 游泳第二节 定向运动第三节 攀岩运动第四节 户外运动第六章 休闲体育项目第一节 轮滑第二节 保龄球第三节 毽球附录附录一 学校体育工作条例附录二 中华人民共和国体育法附录三 《国家学生体质健康标准》附录四 《国家学生体质健康标准》实施办法参考文献

章节摘录

版权页:第一章 绪论第一节 体育与健康的概念与组成一、体育的历史演变体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的,它的产生依赖于人类社会的需求,它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育的称谓有所不同。在古希腊时期,“体操”是体育的代名词。但是,古希腊词语的“体操”含义不同于现在的体操。它是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记也是正常的。据史料记载,1760年在法国的一些报刊上开始出现“体育”(Education Physical)和“身体教育”(Education Corporeal)的字样。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童行身体的养护、培养和训练,所以说它们的含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书,他也使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因而在世界引起很大反响,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。

编辑推荐

《二十一世纪高职高专系列规划教材:大学生体育与健康》由湖南师范大学出版社出版。

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