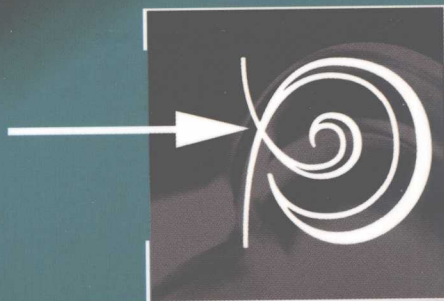


Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport



教育科学精品教材译丛



体育基础：教学、锻炼和竞技

(第十五版)

[美] 德博拉·A.韦斯特 著
查尔斯·A.布赫

刘卫东 李立锁 等译
王家宏 李淑敏 审校



教育科学精品教材译丛

Fifteenth Edition

Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport

体育基础：教学、锻炼和竞技 (第十五版)

[美] 德博拉·A.韦斯特

著

查尔斯·A.布赫

刘卫东

李立锁

等译

王家宏

李淑敏

审校

Deborah A. Wuest

Charles A. Bucher

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

MCGRAW-HILL INTERNATIONAL EDITION

著作权合同登记图字: 10-2005-218 号

图书在版编目(CIP)数据

体育基础: 教学、锻炼和竞技/(美)伍斯特(Wuest, D. A.)著;刘卫东等译. —南京: 江苏教育出版社, 2007. 6

(教育科学精品教材译丛)

ISBN 978-7-5343-8176-8

I. 体… II. ①伍…②刘… III. 体育-教材 IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092519 号

Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher

Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport

ISBN: 0-07-124495-6

Copyright © 2006, 2003, 1999, 1995, 1991, 1987, 1983, 1979, 1975, 1972, 1968, 1964, 1960, 1956, 1952 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Jiangsu Education Publishing House.

本书中文简体字翻译版由江苏教育出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

江苏省版权局著作权合同登记号: 10-2005-218

教育科学精品教材译丛

体育基础: 教学、锻炼和竞技(第十五版)

Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport

[美] 德博拉·A. 韦斯特 **查尔斯·A. 布赫** 著

刘卫东 李立锁 等译 王家宏 李淑敏 审校

责任编辑 孙兴春

出版 凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

(南京市马家街 31 号, 邮政编码: 210009 网址: www.1088.com.cn)

发行 江苏省新华书店

照排 南京展望文化发展有限公司

印刷 江苏淮阴新华印刷厂

开本 1/16 印张 37 字数 756 000

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-4 000 册

ISBN 978-7-5343-8176-8/G·7813

定价 62.00 元

批发电话 025-83260760, 83260768

邮购电话 025-85400774, 8008289797

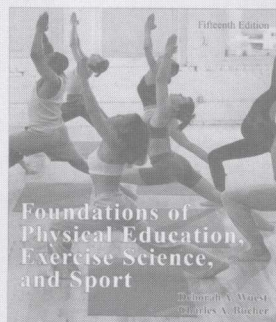
短信咨询 10602585420909

E-mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误,可向承印厂调换。

提供盗版线索者给予重奖。



McGraw-Hill INTERNATIONAL EDITION

教育科学精品教材译丛

书 名	作 者	译 者
1. 儿童发展 (第五版)	劳拉·E.贝克	吴 颖 等
2. 教育基础 (第八版)	阿伦·奥恩斯坦 等	杨树兵 等
3. 领导学：理论与实践 (第二版)	彼得·诺思豪斯	吴荣先 等
4. 课程：基础、原理和问题 (第三版)	艾伦·C.奥恩斯坦 等	柯 森 等
5. 有效教学方法 (第四版)	加里·D.鲍里奇	易东平
6. 学习理论：教育的视角 (第三版)	戴尔·H.申克	韦小满 等
7. 组织行为学 (第七版)	杰拉尔德·格林伯格 等	范庭卫 等
8. 教育研究方法导论 (第六版)	梅雷迪斯·D.高尔 等	许庆豫 等
9. 教育心理学 (第八版)	阿妮塔·伍德沃克	陈红兵 等
10. 教育管理：基于问题的方法	威廉·G.坎宁安 等	赵中建 等
11. 研究性学习	约翰·宾	张仁铎
12. 教育督导：重新界定 (第七版)	托马斯·J.瑟吉奥万尼 等	王明洲 等
13. 现代心理学史 (第八版)	杜·舒尔兹 等	叶浩生
14. 教育和心理的测量与评价原理 (第四版)	吉尔伯特·萨克斯	王昌海 等
15. 教育心理学的生机——学科学习与教学心理学	理查德·迈耶	姚梅林 等
16. 心理学：探索人类的心灵 (第三版)	罗伯特·J.斯滕伯格	李 锐 等
17. 行为科学统计学入门	朱迪思·A.麦克劳夫林	严文蕃 等
18. 教育社会学：一种系统分析法 (第五版)	珍妮·H.巴兰坦	朱志勇 等
19. 中学社会科学课程实用指南	琼·R.蔡平	朱 墨 等
20. 美国小学社会与公民教育 (第十二版)	沃尔特·C.帕克	谢竹艳
21. 教学模式 (第四版)	玛丽·艾利斯·冈特 等	尹艳秋 等
22. 认知心理学 (第六版)	罗伯特·L.索尔索	何 华
23. 学校法学：案例和观念 (第七版)	米歇尔·L.拉莫特	许庆豫 等
24. 教育管理中的人力资源功能 (第八版)	I.菲利普·扬	肖玉敏 等
25. 实验心理学 (第五版)	安妮·迈尔斯	于国庆 等
26. 道德教育：一种以教师为中心的取向	琼·F.古德曼 等	杨韶刚 等
27. 教育政策学导论 (第二版)	弗朗西斯·C.福勒	许庆豫
28. 体育基础：教学、锻炼和竞技 (第十五版)	德博拉·A.韦斯特 等	刘卫东 等

编 委 会

顾 问

顾明远 章新胜

主 编

朱永新

副主编

严文蕃 张胜勇

编委(按姓氏笔画为序)

王智新 卢乃桂 许庆豫 朱小蔓 吴康宁
张斌贤 周 川 俞慧洵 赵 明 赵中建
钟启泉 徐 辉 袁振国 董 奇

James Campell Thomas Shuell

海外咨询委员会

主任委员

韦 钰

委员(按姓氏笔画为序)

万毅平博士…美国肯尼索州立大学教育学院院长、教授
马立平博士…美国卡内基教育基金会
关小茹博士…美国芝加哥德保罗大学教学科技部主任
孙 静博士…澳大利亚昆士兰科技大学早期儿童应用研究中心
杨效斯博士…美国芝加哥森林湖学院亚洲研究中心主任
陈欣银博士…加拿大西安大略大学发展心理研究室主任
周 正博士…美国纽约圣约翰大学心理学系
秦志宁博士…美国明尼苏达州哈普金斯教育局测量评估部主任
彭凯平博士…美国加利福尼亚州立大学教授
蓝 云博士…美国得克萨斯州工科大学教育学院副院长

总序

作

为高校教师,我们中的许多人常常为教育科学教材的陈旧落后而痛心疾首;作为教育学人,我们中的许多人也常常对经济学、社会学等显学学科教材建设的突飞猛进而称美不已。

于是,我们坐卧不安,我们摩拳擦掌,我们立志超越,我们走到了一起。经过几年的努力,涵盖当代高等学校教育学专业的全部主干课程的大型海外教材《教育科学精品教材译丛》(下面简称《译丛》)终于呈现在读者面前。

许多年来,我国高等师范教育和高等学校教育学专业课程改革的步伐极为缓慢,师范教育的教育学、心理学、教材教法这三门课程多年不变,教育学专业的课程内容陈旧,课程的选择空间相当狭小。可以说,改变高等师范教育课程和高等学校教育学课程的落后状况,是《译丛》最基本的宗旨。

另一方面,随着教育事业改革的深化,教育实践中产生的问题日益复杂,解决这些问题需要极为丰富的教育科学知识和能力。《译丛》追求的另一宗旨正是通过奉献世界上最先进的教育科学知识体系,促进我国教育事业改革的深化。

在过去的几年中,高等学校课程改革已经取得了相当明显的成效。深化课程改革的一条重要途径是引进国外尤其是发达国家的高校教材,借此提高教育质量和增进学生的学习能力。《译丛》的宗旨和思路与我国高校教材改革的这种方向是一致的,而且是高校教材改革过程的组成部分。

促进学术交流,是《译丛》向往的又一宗旨。学术沟通的障碍,表征是交际语言,而深层原因则是学术语言与学术规范。《译丛》希望通过引进国外的教育科学知识体系和贯穿其

中的研究方法与表达方式,促进我国教育科学学术事业的进步,并为其走向世界奠定基础 and 开辟道路。

《译丛》是建国以来从海外引进的规模最大、门类最全的教育学科教材,被国内媒体称为“又一次重要的拿来主义”。在科教兴国的基本国策背景下,它所蕴涵的巨大社会意义已经超出教材本身。因此,《译丛》的编委会和出版者——江苏教育出版社对此高度重视,并为此做了大量的细致而扎实的工作。第一,组建了强大的编委会和翻译队伍。《译丛》的编委会阵容强大,有各师范大学的博士生导师、教授以及一批海外教育专家;主要翻译人员和审校者均是教育科学专业的博士或教育科学领域的教授,其中一些译者长期旅居国外,并从事教育科学专业的研究和教学工作,他们均在教育科学领域具有相当深厚的积累,可以确保《译丛》的翻译质量。第二,精心筛选选题。《译丛》的入选图书品质上乘,所有选题皆经中、日、美等国专家反复磋商论证,精选而成。其中一些书目为国外学术机构所推荐,在国外大学拥有广泛的学术声誉。许多教材一版再版,最多的已达十五版。

我们希望,这套教材能成为国内教育科学的替代课本或重要参考书,同时也能作为各地教师继续教育的重要资料。

我们期待,这套教材能给中国教育理论界带来一些观念和方法上的启示,为我国的教育科学的的教学和研究,尤其是教材编写工作提供一定的借鉴。

我们相信,这套教材会得到许多中小学教师、校长、教育行政机关干部、教育科学研究人员、教育专业的研究生以及高校在校学生的关注和选用。

当然,我们更希望、更期待的是创新和超越。希望和期待我国的教育科学工作者编写出高水平的、具有中国特色的教材。站得更高才能看得更远,看得更远才能做得更好,希望我们这套教材能使中国教育理论界有一个更高的起点,使中国的教师和师范学生有一个开阔的视野。需要说明的是,原书附有大量的索引,但为降低图书成本,减轻读者负担,我们只好割爱,敬请诸君谅解。

我们欢迎各种形式的参与和合作,欢迎专家和读者随时为我们荐书,随时提出各种建议和评论。

《教育科学精品教材译丛》编委会

二〇〇二年四月

前言

《体

育基础：教学、锻炼和竞技》能出版到十五版，足以反映这个领域仍在不断地向前发展。该领域充满活力的本性也在这本教材中得以体现。这本教材是为入门课程和基础班设计的，它覆盖了体育教学、锻炼和竞技的所有主要领域，既向学生介绍了体育基础知识，又给他们提供了一些扩展就业机会的信息。那些合格的体育专业人员从来没有像现在这样有如此之多的就业选择机会。

在体育教学、锻炼和竞技领域中有许多令人振奋的就业机会等着有能力的专业人员去选择。传统意义上在学校做体育教师的职业已经发展到了学校以外的环境，如运动俱乐部和休闲活动中心等，去指导各年龄段的人群进行身体活动。传统的体育教学主要是在学校和大学里，现在已扩展到学校以外的环境里，如私人俱乐部，他们的工作对象涉及各种层次和年龄段的运动员。如今，众多年轻的体育教学、锻炼和竞技专业人士期望能在健身、心脏康复、锻炼、运动管理、竞技运动训练和运动传媒与通信领域中获得一份职业。

本书鼓励学生，从他们开始从业到能够为体育教学、锻炼和竞技领域作出贡献的整个时期，都能积极主动地来塑造这个充满活力领域之本性。身为专业人员要全面发展自我，学生们需面对这样的挑战并尽力做到最好。他们作为年轻的领导和指导员，需要和其他敬业的专业人士共同努力来解决我们所面临的问题，迎接未来的各种挑战。

第十五版中的某些改动

这一版在第十四版的基础上做了不少改动。之前版次的

改动就已经包括了锻炼,并且对锻炼和运动的内容进行了扩展。本版对本领域的不断扩展的信息和其中的分支学科的内容进行了更新。书中还讨论了专业人员在公共健康事业中的作用。这次改版延续了以基础知识和就业准备这两方面为核心的形式。书中就完善自己的职业准备和拓宽就业机会的途径为学生提供了一些原则。

我们鼓励学生去追求完美,努力展示自己专业的最高水平,让他们探索各种机会去做一名合格的专业人员。我们号召学生在解决本领域所面临的问题中、在实现所有人终身参与身体活动的目标中起到一个积极的领导作用。

此外,我们也对本书做了重新组织以便更简洁地展示书的内容。考虑到这个领域不断扩展的信息和内容的更新,以及在课堂和教科书上局限的时间和空间这个事实,我们决定把一些材料放在互联网上的在线学习中心(www.mhhe.com/wuest15e)。

这次改版在全书的章节组织上做了三处主要的改动。第四章原来叫“动作:基石”,现在这章的内容被放在了网上在线学习中心。第二处改动和第九章有关,心理学基础,它在第十四版既包括运动行为又包括运动和锻炼心理学。本版把它们分成了两章,第五章——运动行为;第九章——运动和锻炼心理学。我们希望这些改动能够为那些对这个领域的心理学基础有兴趣的人士提供更多的信息。本版次对第十四版的“历史基础”部分有所缩减,另外我们把关于其他文化对体育的贡献的信息放到了在线学习中心。

本版为了更新相关的研究领域,在书中加入了以下几个问题的最新信息:

- 肥胖流行病和美国的健康生活方式与疾病预防行动
- 更新了国家运动与体育协会(NASPE)关于体育的《走向未来》之标准
- 成长中的公众健康的作用和促进人们终身参与身体活动的重要性
- 健康文化及其对各年龄段人群全面健康的影响
- 通过全国普查得出一些和身体活动、健康相关的发现,如国家健康普访调查、危险行为因素监控系统、国家健康和营养测试调查
- 扩展了体育教学、锻炼和竞技领域中文化差异的信息
- 国家的《一个孩子也不能掉队》教育计划和它对体育的影响
- 从运动生理学和社会上对使用提高成绩的物质的看法两个角度来讨论营养剂,如咖啡因、类固醇、肌酸等
- 在运动与锻炼心理学一章里增加了目标设定和自我言语的部分内容
- 模范作用的重要性。NASPE里的身体活动内容和对身体活动专业人员的建议
- 州级“新教师评估和资助协会”对初级教师的能力要求
- 教师和教练的角色冲突及其引发的一些事宜
- 科技与完善本领域专业人员之间的交流
- 增加了运动管理和NASPE-NASSM运动管理能力项目组的相关信息
- 在研究生教育中的附加就业机会,如运动旅游,以及扩展的就业机会,如理疗等

- NASPE 中高质量体育课的特点
- 营养和身体活动的计划和未来的可能性
- 专业人员在确保所有人进行终身身体活动中,无论参与者的种族、民族、性别、社会经济状况如何,他们保持积极主动态度是极其重要的

本教材要求读者在规划这个富有活力的领域中起到一个显著的作用。

结构

书中的 15 章内容分成四编。第一编让学生明确体育教学、锻炼和竞技的方向与定位。其中第一章向学生介绍了这些领域,为整本书所用的术语给出了定义;介绍了运动哲学,给出指导原则以帮助培养学生的专业哲学。第二章确认了体育教学、锻炼和竞技的目标和评价目标的方法。第三章阐述了体育教学、锻炼和竞技在社会和教育中的作用以及教育改革、健身、全面发展在其中的作用。

第二编用 5 章内容说明了体育教学、锻炼和竞技的历史与科学基础。体育教学、锻炼和竞技的历史基础包含在第四章中,它追溯了从早期文化到如今的体育教学、锻炼和竞技的发展。第五章对动作行为做了一个概述,紧接着是第六章的生物力学和第七章的锻炼生理学。在第八章中纵览了运动社会学,这部分以第九章的运动和锻炼心理学结尾。这些章节让学生了解关于分支学科发展的信息,本领域中研究者所特别关注的问题、关键的概念和当前的研究领域。

第三编包括 4 章,强调了职业思考,如该领域中的就业机会,在体育教学、锻炼和竞技领域中的就业准备与专业责任。第十章的核心是专业发展,包括专业责任、道德、指导能力和资格证书等问题。第十一、十二、十三章提供了在体育教学、锻炼和竞技中具体就业机会的详细信息,包括每种事业和完善自己专业市场开发能力具体策略的责任。第十一章描述了教师和教练的事业,以及这些事业是如何从学校环境扩展到非学校环境的,涉及所有能力和年龄的人群。第十二章阐述了在健身和健康事业中许多新的就业机会。运动管理、运动传媒交流、表演和其他与运动相关联的事业如裁判等将在第十三章中进行描述,同时其中还包含了持续发展的运动产业领域的信息。

第四编探索了当前专业人员所面临的事宜与挑战,展望了体育教学、锻炼和竞技的未来。第十四章强调了在体育教学、锻炼和竞技领域中一些适时的事宜。其中有五项:在身体活动中体育教学、锻炼和竞技专业人士的指导作用;价值观的完善;在青少年运动中体育教学、锻炼和竞技专业人士的作用;学科的发展以及关于其名称的争论;研究与实践的差距。专业人士所面临的四个挑战是:在学校上出高质量的日常体育课;倡导我们所从事的活动;实现 2010 年的健康目标;促进所有人终身参与身体活动。最后,第十五章阐述了体育教学、锻炼和竞技的未来。从当前发展的情况分析了社会

的趋势和未来的前景。为将来做好准备,专业人士必须承担起指引我们这个领域发展的责任,努力去完善为所有人服务的方式。

本版亮点

- 这次改版增加了对促进健康的重视,特别是强调了身体活动对健康的贡献和我们对促进所有人进行终身身体活动担负的责任。本版的特色是更新了许多内容,其中包括政府最近的报告、关于健康的文献信息、促进身体活动的策略等。

- 从我们对锻炼和运动方面增加的内容可以反映出我们对这个不断发展的领域的重视。所增内容有:生物力学、运动和锻炼心理学、运动社会学、运动行为、运动生理学、运动管理。第十四版的第九章是心理学基础方面的内容,本版将其分成两章——第五章的运动行为和第九章的运动和锻炼心理学。在教材的修改过程中,我们尽力在每章就与体育教学、锻炼和竞技相联系的不同专业方面的事业给出相关的例子。

- 对于那些正在思考在本领域就业的学生,我们在书中提供了一些过去的和新增的就业机会方面的内容。如列有专业组织和期刊的表格,还有网站地址,以便学生更容易地找到我们所推荐的这些网址。

- 教材仍然保持了对终身参与和文化角度上的重视。每章都有一个表格强调了研究者可能重视的问题。这些引人深思的问题可作为课堂讨论话题使学生的想法更具体一些。

本版新增的内容

第一章 意义与哲学

- 肥胖症及其造成的健康方面的后果
- 健康的生活方式和疾病预防行动

第二章 目的与目标

- 《一个孩子也不能掉队》计划对学校体育带来的影响
- NASPE《走向未来》的更新标准
- 不断发展的公众健康对体育的作用

第三章 在社会和教育中的作用

- 体育教学、锻炼和竞技中的文化差异性
- 健康文化知识
- 国家健康普访调查、危险行为因素监控系统(BRFSS)、国家健康和营养测试调查(NHANES)中参加身体活动的信息的更新

第四章 历史基础

- 更新近期的影响事件,便于讨论以前对体育的影响

- 在线学习中心增加了古代文化和早期现代欧洲文明所带来的影响

第五章 运动行为

- 新增了运动行为和运动技能学
- 动作发展和基础动作技能

第六章 生物力学基础

- 科技对运动表现(成绩)的影响

第七章 运动生理学与健身

- 影响健康的危险体适能
- 增补剂,包括咖啡因、肌酸、同化类固醇和运动饮料

第八章 社会学基础

- 竞技运动中对提高成绩物质的使用
- 更新了竞技运动中竞赛和机会的信息
- 全美竞技协会(NCAA)新的毕业率数据

第九章 运动与锻炼心理学

- 新增了关于身体活动和精神健康的内容
- 目标设定和自我言语

第十章 事业与职业的发展

- NASPE 就身体活动、健身内容和对身体活动方面专业人员的建议

第十一章 教学与教练的职业

- 更新了薪水方面的信息
- “州级新教师评估和资助协会”对初级教师的能力要求
- 角色冲突

第十二章 与健身和健康相关的职业

- 全面发展活动
- 理疗

第十三章 与竞技运动相关的职业

- 增加了运动管理和 NASPE - NASSM 运动管理能力项目组的相关信息
- 运动旅游

第十四章 问题与挑战

- 青少年运动
- 科技与研究成果传播

第十五章 未来趋势

- 未来趋势和对学校教育的影响
- 营养和身体活动的前景规划和潜在的未来

成功之处

为了便于教师和学生使用,本书列出了下列相关内容:

教育目标 每一章的开始都列出了教育目标和学生需达到的能力。此举旨在让学生明确所强调的重点。能够实现这些目标也就意味着对本章内容的理解。

小结 每章的末尾都有一简短的对本章内容的回顾,以帮助学生理解和记住本章重点。

自测题 每章的结尾都给出了一些自测题以便学生检查一下他们对本章的理解程度。

参考书目 每章都有最新的参考书目,以使學生能够进一步学习关于本章所谈论的内容。

建议阅读书目 从和本章内容相关的文献中列出了一些容易找到的资源。这些书目给了学生更多的机会来进一步拓宽他们的知识面以及了解各个不同的领域。

互联网资源 本书的特色之一就是在每章的开始列出了一些相关网站,它们为本章主题提供了一些最新的信息。自我评估练习和活动都可以从这些网站上找到。

图片 本书中许多新的图片都是经过精心挑选的,以更好地展示本书的一些资料 and 描述一些关键问题。

写作风格 《体育基础：教学、锻炼和竞技》一书阅读性强,让学生深刻了解体育和运动领域中的基本知识以及体育和运动在当今世界上的作用。学生将会从本书中找到大量关于就业机会的信息,当然这些机会都是针对致力于参加全人类终身身体活动的专业人员,他们往往都是知识渊博、敬业和素质较高的专业人员。

致谢

感谢出版界的评论家们对本书再版所作的精辟评论。他们是:费基堡大学的托马斯·巴蒂内里(Thomas Battinelli);威斯康星州立大学斯蒂文校园的斯科·E. 弗雷泽(Scott E Frazier);安吉洛大学的苏珊·E. 基思(Susan E Keith);约翰·C. 史密斯大学的亨利·E. 怀特(Henry E White)。

我也感谢前一版的评论家:威斯康星州密尔沃基大学的玛格丽特·卡莱尔·邓肯(Margaret Carlisle Duncan);堪萨斯州立大学的克雷格·A. 哈姆斯(Craig A Harms);阿肯色州大学的乔伊斯·格雷林(Joyce Graenig);得克萨斯州立女子大学的卡伦·麦克尼·托马斯(Karen McNew Thomas);孟菲斯大学的沙伦·L. 万·奥特根(Sharon L Van Oteghen);东部华盛顿大学的吉姆·L. 沃斯默(Jim L Wasem);犹他大学的多里斯·L. 沃特森(Doris L Watson)。

我尤其赞赏麦格劳-希尔出版公司杰出的专家们,特别是我的策划编辑卡洛

塔·西利(Carlotta Seely),她的鼓励、耐心和幽默感促成了本书的完成。她给出的合理建议和她丰富的经历帮助本书再版的完成。也非常感谢高级项目经理吉尔·莫林-埃克(Jill Moline-Eccher)和卡西·安玛蒂罗(Cathy Iammartino),他们对细节的精心安排帮助了本书成功出版。

我把发自内心的感谢送给我的朋友和同事,他们在本书的再版过程中给了我各方面的帮助。特别感谢萨拉·里奇(Sarah Rich),她帮我完成了本书图片的摄影工作。

以本书献给我可爱的女儿梅里柏·卡罗拉·德·维达·韦斯特(Meriber Carola De Vida Wuest),她现在已经13岁,非常愿意成为一名学生运动员。这本书也献给伴我深夜写作的伙伴——我忠诚的猫: Abby, Jake 和 Rosie。

附录

教师指导光盘(本部分内容中文版中未附)

该光盘包括教师指导手册、试题库和与《体育基础: 教学、锻炼和竞技》相关的幻灯片。

教师指导手册。这本书的教师指导手册包括章节总览、章节目标、问题回顾和推荐的一些课堂活动。

电脑试题库。该试题库可以从教师指导光盘和EZ电脑测试软件中获取。EZ测试提供了一个功能强大、便于使用的测试系统,它可以出测验和试题。EZ测试可以在Windows和Macintosh两种操作系统环境下运行。为了保证在线学习,EZ测试可以传到WebCT, Blackboard, Pageout(译者注:这些都是在线授课和学习的平台)和(从2005年秋季开始)EZ在线测试上。EZ测试也提供了一个快速开始导向,一旦装上了这个程序,就可以完成使用者手册,其中包括许多Flash辅导。其他帮助可到网站 www.mhhe.com/eztest 寻找。

幻灯片。本书每章的幻灯片的设计有利于教师提高学生的学习效率。

在线学习中心

在线学习中心可以配合教材使用,它给教师与学生提供了范围广泛的不同资源。

给教师:

- 所有章节的幻灯片
- 专业资源
- 运用互联网向导
- Pageout

给学生：

- 测验：多项选择题和判断正误题
- 就业机会
- 和章节有关的阅读书目

本书在线学习中心：www.mhhe.com/wuest15e

Powerweb(信息管理平台)(本部分内容中文版中未附)

通过本教材附带的 Powerweb 卡可以获得与本课程相关的具体文章和当前时事资源。学生可以利用 Powerweb 进行自我测试、互动练习、点击互动词汇表、查看每日新闻等。每个学科都有一位专家来分析每日新闻,从而为学生指出这些新闻和他们研究领域之间的联系。

目 录

总序 / i

前言 / i

■ 第一编 体育教学、锻炼和竞技的本质与领域 / 1

第一章 意义与哲学 / 2

学习目标 / 2

体育教学、锻炼和竞技所涉及的内容 / 5

体育教学、锻炼和竞技的定义 / 8

体育教学、锻炼和竞技的领域 / 10

名称的争论 / 18

相关领域 / 19

健康 / 19

休闲娱乐 / 21

舞蹈 / 21

专业术语 / 22

体育教学、锻炼和竞技的哲学 / 23

何为哲学 / 23

哲学分支 / 24

为何要有哲学 / 24

哲学概论 / 26

现代教育哲学 / 28

身心的关系 / 29

哲学的折中主义 / 29

运动哲学 / 30

关于体育教学、锻炼和竞技的个人哲学观 / 32

小结 / 34

自测题 / 35

建议阅读书目 / 35

第二章 目的与目标 / 37

学习目标 / 37

教育在社会中的作用 / 39