

<<全国普通高等学校体育实践教程>>

图书基本信息

书名：<<全国普通高等学校体育实践教程>>

13位ISBN编号：9787040063417

10位ISBN编号：7040063417

出版时间：2005-7

出版范围：高等教育

作者：郭厚成

页数：390

字数：320000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<全国普通高等学校体育实践教程>>

### 前言

随着我国教育的不断深入，学校体育也面临着如何适应由“应试教育”向“素质教育”转化的问题，即如何根据适应培养跨世纪人才的需要，将现代教育理论和思想，付诸于体育教育实践，引导青少年一代主动接受体育教育，在欢愉中享受体育的乐趣，最终达到“重新学会生存”和“提高生活质量”的目的。

本书是在天津市教育局申报的国家教育部“九五”重点科研课题《我国普通高等学校体育课程教学模式的研究》的基础上完成的，并作为该课题的组成部分。

试图通过构建新教材体系，在考虑课程内容相互包容的同时，强调不同内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用，使课程教学模式改革有所依托，并为实现教学目标提供方法与手段。

本书遵循“身心合一”体育教育观，力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式，主张淡化对运动技术规范化的要求，并按基础、竞争、表现、健娱和实用等5篇共十章内容，充分体现体育的多功能特征。

本书为了满足大学生自身发展和适应社会的需要，根据“为我所用”原则，对运动技术进行了简化和重组，提供了适合大学生独立操作的锻炼方法与手段，其中包括如何进行选择和调控锻炼过程；并在强调打好身体素质基础的同时，围绕“终身体育”所追求的目标，增加了反映运动项目特征和体现运动文化价值的内容。

力求依据人所具有的表现、创造和竞争等欲望，通过体育教育过程和自我锻炼培养个性，激发体育学习的兴趣，变被动适应向主动创造过渡，最终达到养成运动习惯的目的。

## <<全国普通高等学校体育实践教程>>

### 内容概要

本书是全国普通高等学校体育实践课教材。

全书分为基础、竞争、表现、健娱、实用等5篇共10章内容。

本书本着通过高校体育教育为培养21世纪新型人材做贡献的宗旨,本着教会大学生“学会生存”、“学会健身”、“学会娱乐”的体育教育目标,本着重视培养大学生终身体育实践能力的教改精神,对构建新的高校体育实践教材体系作了大胆的尝试。

本书在进行内容的选择和加工时,重视了增强体力、享受运动乐趣、掌握实用运动技能和品德修养等方面的协调和发展,重视了学生在身、心两方面发展的需要,在竞技运动教材化的方面做了积极的探索。

本书还坚持以学生为学习主体的观点,尊重学生的学习兴趣和动机,力求通过对教学要求的重新认识和对练习方法的重组,推进高校体育教学的改革,从根本上转变高校体育教学的传统作风和模式。

<<全国普通高等学校体育实践教程>>

书籍目录

绪论基础篇 第一章 身体素质 第一节 力量 第二节 耐力 第二章 运动能力 第一节 跑、跳、投能力  
第二节 支撑、悬垂、攀爬能力竞争篇 第三章 直接对抗 第一节 足球 第二节 篮球 第三节 拳击  
第四章 隔网对抗 第一节 排球 第二节 乒乓球 第三节 网球表现篇 第五章 艺术表现 第一节 舞  
蹈 第二节 滑冰 第三节 轮滑 第六章 型体表现 第一节 健美 第二节 健美操健娱篇 第七章 养生  
保健 第一节 青年长拳 第二节 初级剑术 第三节 二十四式太极拳 第八章 娱乐休闲 第一节 保龄  
球 第二节 台球 第三节 高尔夫球 实用篇 第九章 生活技能 第一节 游泳 第二节 野外活动 第十  
章 职业技能 第一节 攀岩 第二节 定向越野 主要参考书目

## 章节摘录

插图：人类自诞生之日起，即依赖肌肉产生的力量，牵动着关节和骨骼，为许许多多组织器官的复杂活动提供基本动力，使机体得以在运动中发育成长。

但现代观念对力量的理解，却不仅局限于生理学范畴，而相当程度已从它与提高生活质量的实际联系中，开始寻觅力量所蕴含的社会价值。

一、力量素质分析（一）遗传因素的影响 根据遗传学理论，遗传因素对力量的影响是客观存在的。苏联学者B.扎尔奥尔斯基的研究认为：相对力量是个比较稳定的指标，它主要受遗传因素的影响，遗传力高达64.3%；绝对力量的遗传则明显较低（ $H=35\%$ ），完全可以通过后天的锻炼加以改变和提高。

20世纪80年代，日本体育科研人员水野忠文证实，表现绝对力量的背肌力的遗传力为25%，表现相对力量的掷水球的遗传力竟高达54%。

直到最近，由俄罗斯全国文化科研所运动人类学和遗传学实验室专家宣布，可以通过指纹对功能状况进行诊断的结论，都在不断为遗传影响力量的观点提供科学依据。

（二）自然规律的影响 人体生命的孕育、生长、发展、稳定、衰退和死亡，是不可抗拒的自然规律。若依据人体发展的完整统一性原则，由年龄增长引起神经调节功能提高，肌肉生理横断面增大，骨骼关节幅度扩展等生理因素都促使肌肉力量相应提高。

综合国内外调查资料表明，当处于第二生长发育高峰，由于长骨生长速度加快，肌肉沿纵向发展，力量增长速度就会相对减慢；但从17~18岁开始，随着身高增长速度减慢，肌肉加速沿横向发展，力量增长速度又重新加快。

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:<http://www.tushu007.com>