

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787040284218

10位ISBN编号：7040284219

出版时间：2010-3-1

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林 编

页数：203

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>

前言

近些年的体质健康监测表明，我国青少年学生的耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加。

青少年的体质健康问题引起了全社会的广泛关注，也引起了党和政府的高度重视。

为此，2006年12月23日，教育部、国家体育总局和共青团中央联合召开了新中国成立以来的第一次“全国学校体育工作会议”；2007年4月29日，教育部、国家体育总局、共青团中央正式启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”；2007年5月7日，中共中央、国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（下称《意见》）。

《意见》中明确指出：广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面……要认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一……全面实施《国家学生体质健康标准》，把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。

广泛开展‘全国亿万学生阳光体育运动’，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮。

确保学生每天锻炼一小时。

为了适应新时期国家提出的一系列学校体育改革发展要求，以促进学生体质健康发展为根本目的，在遵循学生生长发育规律和认知规律的基础上，我们对2005年版系列教材进行了全面的修订。

本次修订是在遵循第一版“指导思想明确、突出教育功能、围绕健康促进、强调个性发展、彰显文化特色”的编写基础上，进一步强调了系列教材的实用性、针对性等特点。

具体体现在：以“健康第一”思想为指导，统领整个教材编写工作；以突出学校体育的教育功能为根本，使教材内容呈现鲜明的知识性、系统性、先进性特色；以促进学生体质健康发展为宗旨，突出教材内容的方法性、实用性，并对增强学生体质内在规律性的认识进行了系统的诠释；以满足学生的个性需求为原则，使系列教材内容呈现丰富多彩；9以适应“阳光体育运动”开展为基本要求，使教材内容能够充分反映课内外有机衔接；以先进的体育文化为引领，使教材内容集知识性、教育性、娱乐性于一体。

<<游泳>>

内容概要

本书将原第一章内容进行了调整，删除了与学生课内外体育锻炼联系不够紧密的“学校体育与竞技运动”、“营养与健康”、“奥林匹克运动”等内容，并对“健康概述”、“体育锻炼与健康”、“普通高等学校体育教育要求”和“校园体育文化”等部分的内容进行了较大幅度的改动，如增加了高校体育课程、《国家学生体质健康标准》、“阳光体育运动”等内容，使本章内容与高等学校体育课程改革更加贴近，更贴近大学生的生活，更便于学生阅读和掌握。

<<游泳>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 普通高校体育教育要求第四节 校园体育文化第二章 游泳与健康第一节 游泳与身体健康第二节 游泳与心理健康第三节 游泳与社会适应能力第三章 游泳的发展与演变第一节 游泳的起源与发展第二节 世界近代游泳运动的发展和现代泳坛的新格局第三节 我国游泳运动的发展历程第四节 游泳运动重大赛事简介第四章 游泳的基本技术与练习方法第一节 熟悉水性的练习方法第二节 蛙泳技术与练习方法第三节 爬泳技术与练习方法第四节 仰泳技术与练习方法第五节 蝶泳技术与练习方法第六节 出发技术与练习方法第七节 转身技术与练习方法第五章 实用游泳技术与练习方法第一节 踩水技术与练习方法第二节 反蛙泳技术与练习方法第三节 侧泳技术与练习方法第四节 潜泳技术与练习方法第五节 着装游泳第六章 游泳安全教育及救护第一节 游泳安全教育第二节 游泳救护第七章 游泳竞赛组织第一节 游泳竞赛的组织第二节 游泳竞赛规则第八章 游泳运动的欣赏第一节 竞技游泳比赛欣赏第二节 游泳欣赏能力的培养途径附录一 《国家学生体质健康标准》评分标准附录二 《心理健康症状自评量表(SCL-90)》附录三 《大学生社会适应测试量表》主要参考文献

章节摘录

插图：1985-2005年先后5次全国学生体质健康调研的结果引起了国家领导和全社会的极大关注。2006年12月23日，在国务委员陈至立同志的亲自安排和领导下，教育部、国家体育总局和共青团中央在北京联合召开了新中国成立以来第一次“全国学校体育工作会议”，会议的主题是“关注亿万青少年学生身体健康”。

教育部、国家体育总局、共青团中央于当日联合发出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》（下称《通知》）。

《通知》指出：要进一步提高对体育的认识。

在各级各类学校中形成全员参与的群众性体育锻炼的良好风气；要以“达标争优、强健体魄”为目标，用三年时间，使85%以上的学校能全面实施《标准》，使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时，达到《标准》及格等级以上，掌握至少两项日常锻炼的体育技能，形成良好的体育锻炼习惯，体质健康水平切实得到提高；要以全面实施《标准》为基础，建立和完善标准的测试结果记录体系，并作为毕业升学的重要依据；要与体育课教学相结合，确保开足、上好体育课，保证学生每天一小时的锻炼时间；要与课外体育活动相结合，大力推行大课间体育活动，不断丰富学生课外体育活动的形式和内容；要营造良好的舆论氛围，通过宣传，使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号家喻户晓，深入人心；要加强组织领导。

2007年1月7日，胡锦涛总书记针对现在我国青少年学生的身体健康问题作了重要批示，希望教育部、国家体育总局拿出具体可行的对策和方案。

全国各省市、自治区、直辖市围绕落实胡总书记和学校体育工作会议的精神，积极研究制订适合本地区的有关方案。

2007年4月29日，教育部、国家体育总局、共青团中央、北京市政府在北京朝阳公园举办了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”现场启动仪式，随着中共中央政治局常委李长春同志宣布“全国亿万学生阳光体育运动正式启动”，面向全国各级各类学校全体学生的一项大型群众性体育活动拉开了序幕。

2007年5月7日中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（下称《意见》）（中发[2007]7号）颁布与实施，标志着国家将关注广大青少年身体健康的重大战略性举措纳入了人才强国战略具体的操作内容之中。

《意见》不仅规定了新时期学校体育工作落实科学发展观的原则和方向，而且，也为促进青少年学生体质健康发展提供了政策保障。

《意见》的发布是在和谐社会建设过程中，学校体育教育落实以人为本、促进人的全面发展的重要体现，是指导学校体育改革的纲领性文件。

<<游泳>>

编辑推荐

《游泳(第2版)》：全国高等学校体育教学指导委员会审定。

<<游泳>>

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>