

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787122121226

10位ISBN编号：7122121224

出版时间：2011-9

出版时间：化学工业出版社

作者：张天峰，徐百友 主编

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

2008年教育部第26号令《独立学院设置与管理办法》颁布以来,随着2012年对独立学院教学工作评估验收的临近,各独立学院在过渡期内,不断深化教学改革,围绕着为地方经济服务,培养工程型、应用型、复合型人才的主要任务,开展了专业建设、课程设置、教材建设等方面一系列改革。

体育课程教学是高校教育中的一个重要组成部分。

如何贯彻执行教育部《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》的精神,如何更好地配合独立学院特定的培养目标,完成好体育教育、教学工作,是独立学院体育教学的主要任务。

除了有高水平的师资队伍之外,适应独立学院培养目标的体育课程教材也显得尤其重要。

江苏省教育厅也多次召开独立学院会议,并提出:独立学院要重视自己的教材建设,有适合自己的教材。

本书就是针对独立学院编写的,主要特点是:理论知识简略易懂,便于自学;实践部分精选细编,重在练习;运动项目时尚新颖,学生喜爱;练习方法形式多样,操作简单。

本书分为理论篇与实践篇两个部分,全书共二十五章,由张天峰、徐百友担任主编,负责提出总体设想、制定编写大纲,侯桂明、陈晓霞、陆宏凯担任副主编,参加本书编写工作的还有(按章节顺序)李加奎、赵飞、余海文、陈建华、孙欣荣、胡琴、车益明、曹婧、黄铮、张涛、陈军、章璐璐、王鸣骏、张海涛、王东方、秦志华、钟锵、杜寿高。

全书由张天峰、陈晓霞、陆宏凯统稿、定稿,由王浩教授主审。

本书可作为独立学院、高职高专体育课程的教程,也可作为广大体育运动爱好者锻炼健身的参考书。

由于水平有限,书中疏漏和不妥之处在所难免,敬请同行专家和读者批评指正。

编者于南京2011年8月

## <<大学体育>>

### 内容概要

《大学体育》分为理论篇与实践篇两个部分，《大学体育》共二十五章。

其中理论篇包括：体育概述、体质与健康、体育锻炼与人的生理健康、体育锻炼与心理健康、体育锻炼与社会适应、体育锻炼与医疗保健、体育锻炼与合理营养、体育竞赛与欣赏、大学校园体育文化、奥林匹克运动。

实践篇包括：篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、垒球、武术、跆拳道、游泳、健美操、形体训练、体育舞蹈、健美运动、定向运动、体育保健。

《大学体育》主要特点是：理论知识简略易懂，便于自学；实践部分精选细编，重在练习；运动项目时尚新颖，学生喜爱；练习方法形式多样，操作简单。

《大学体育》可作为独立学院、高职高专体育课程的教材，也可作为广大体育运动爱好者锻炼健身的参考书。

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 书籍目录

## 理论篇

## 第一章 体育概述

## 第一节 体育的概念

## 第二节 大学体育的目标

## 第三节 体育课是完成高校体育任务的基本途径

## 思考题

## 第二章 体质与健康

## 第一节 体质与健康的概念

## 第二节 国家学生体质健康标准

## 第三节 体育锻炼的运动处方

## 思考题

## 第三章 体育锻炼与人的生理健康

## 第一节 体育锻炼与神经系统

## 第二节 体育锻炼与运动系统

## 第三节 体育锻炼与氧运输系统

## 思考题

## 第四章 体育锻炼与心理健康

## 第一节 心理健康的含义与标准

## 第二节 体育锻炼对心理健康的影响

## 第三节 大学生心理健康

## 思考题

## 第五章 体育锻炼与社会适应

## 第一节 体育锻炼的社会学基础

## 第二节 体育锻炼对人的社会化作用

## 第三节 体育锻炼是大学生社会化的有效途径

## 思考题

## 第六章 体育锻炼与医疗保健

## 第一节 体育锻炼的保健常识

## 第二节 体育锻炼中的自我医务监测

## 第三节 常见病的体育保健方法

## 第四节 体育锻炼中常见的生理反应与疾患

## 第五节 常见运动损伤的预防与处理

## 思考题

## 第七章 体育锻炼与合理营养

## 第一节 营养对人体健康的作用

## 第二节 体育锻炼与营养补充

## 思考题

## 第八章 体育竞赛与欣赏

## 第一节 体育竞赛的意义与特点

## 第二节 体育竞赛的分类与编排

## 第三节 体育竞赛的组织

## 第四节 体育竞赛观赏

## 思考题

## 第九章 大学校园体育文化

## 第一节 大学校园体育文化的概念

## <<大学体育>>

第二节 大学校园体育文化的特点

第三节 体育在培养大学生健康人格中的作用及途径

第四节 加强高校体育文化建设

思考题

第十章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动概述

第二节 奥林匹克精神

第三节 中国与奥林匹克运动

思考题

实践篇

第十一章 篮球

第一节 篮球概述

第二节 篮球基本技术与练习方法

第三节 篮球基本战术

第四节 篮球竞赛规则简介

思考题

第十二章 排球

第一节 排球概述

第二节 排球技术

第三节 排球战术

第四节 排球竞赛场地、规则及裁判工作

思考题

第十三章 足球

第一节 足球概述

第二节 足球基本技术

第三节 足球基本战术

第四节 足球竞赛场地、规则简介

思考题

第十四章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述

第二节 乒乓球的基本技术

第三节 乒乓球的基本战术

第四节 乒乓球比赛的主要规则

思考题

第十五章 羽毛球

第一节 羽毛球概述

第二节 羽毛球基本技术

第三节 羽毛球基本战术

第四节 羽毛球竞赛规则简介

思考题

第十六章 网球

第一节 网球概述

第二节 网球基本技术

第三节 网球基本战术

第四节 网球比赛的主要规则

思考题

第十七章 垒球

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 第一节 垒球概述

## 第二节 垒球基本技术及练习方法

## 第三节 垒球基本战术

## 第四节 垒球主要规则分析及判法

## 思考题

## 第十八章 武术

## 第一节 武术运动概况

## 第二节 武术的内容与分类

## 第三节 武术基本功与练习方法

## 第四节 武术套路练习

## 第五节 散手

## 思考题

## 第十九章 跆拳道

## 第一节 跆拳道基本技术

## 第二节 跆拳道品势——太极

## 思考题

## 附录 跆拳道竞赛规则

## 第二十章 游泳

## 第一节 游泳运动概述

## 第二节 游泳基本技术

## 第三节 游泳的安全与救护常识

## 第四节 游泳竞赛规则简介

## 思考题

## 第二十一章 健美操

## 第一节 健美操运动概述

## 第二节 健美操的分类与特点

## 第三节 健美操基本动作

## 第四节 健美操锻炼原则和练习注意事项

## 第五节 健美操竞赛规则简介

## 思考题

## 第二十二章 形体训练

## 第一节 形体训练概述

## 第二节 基本形体训练

## 第三节 持轻器械的形体练习

## 第四节 艺术体操

## 思考题

## 第二十三章 体育舞蹈

## 第一节 体育舞蹈概述

## 第二节 体育舞蹈的基本知识

## 第三节 摩登舞技术简介

## 第四节 拉丁舞简介

## 思考题

## 第二十四章 健美运动

## 第一节 健美运动概述

## 第二节 体型健美标准

## 第三节 健美锻炼中的一般常识和概念

## 第四节 健美锻炼方法与手段

<<大学体育>>

第五节 健美锻炼的安排与营养

第六节 健美运动竞赛与欣赏

思考题

第二十五章 定向运动

第一节 定向运动概述

第二节 运动地图与指北针

第三节 基本定向技能

第四节 定向越野训练

思考题

第二十六章 体育保健

第一节 体育保健课简介

第二节 八段锦

第三节 练功十八法

思考题

参考文献

## <<大学体育>>

### 编辑推荐

体育课程教学是高校教育中的一个重要组成部分。

如何贯彻执行教育部《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》的精神，如何更好地配合独立学院特定的培养目标，完成好体育教育、教学工作，是独立学院体育教学的主要任务。

由徐百友编著的《大学体育》就是针对独立学院编写的，主要特点是：理论知识简略易懂，便于自学；实践部分精选细编，重在练习；运动项目时尚新颖，学生喜爱；练习方法形式多样，操作简单。



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>