

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787303085705

10位ISBN编号：730308570X

出版时间：2010-7

出版时间：北京师大

作者：陈雪红//杨庆辞//吕金江//党云辉|主编:朱国权

页数：377

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

大学体育课是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节，健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

随着21世纪的到来，高等学校素质教育改革发生了巨大的变化。

作为素质教育重要组成部分的高校体育在指导思想上有了较大程度的改变——确立了“健康第一”的指导思想。

根据这一变化，教育部在2002年颁布了《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》（试行）（以下简称《纲要》和《标准》）。

《纲要》和《标准》的贯彻与实施，标志着我国高等学校体育课程进入了更加规范化的发展阶段。

《纲要》指出：“体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

”

## 书籍目录

前言第一章 高校体育第一节 高校体育概述第二节 高等院校体育第二章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动第三章 体育与健康第一节 健康的定义、体育的概念和组成第二节 健康教育的重要性第三节 体育的功能第四节 体育与健康的关系第五节 影响大学生健康的因素第四章 体育锻炼的科学理论第一节 体育锻炼的生理学原理第二节 体育锻炼的心理学原理第三节 体育锻炼与合理营养第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响第五章 体育锻炼的原则与方法第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼的内容与方法第三节 发展身体素质的方法第四节 自然力锻炼的方法第六章 体育锻炼与运动处方第一节 运动处方概述第二节 运动处方的内容第三节 制定运动处方的程序第七章 体育锻炼与保健第一节 体育锻炼的医务监督第二节 运动中常见的生理反应及处理第三节 体育锻炼损伤的预防与处理第四节 疲劳程度的判断与消除第八章 《学生体质健康标准》测量与评价第一节 实施《学生体质健康标准》的意义第二节 《学生体质健康标准》的组成第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法第四节 《学生体质健康标准》测试成绩的评价第九章 体育审美与享受第一节 体育审美概述第二节 体育美的基本内涵第三节 体育审美应具备的条件第四节 体育审美的特点第十章 传统体育与保健第一节 传统保健体育概述第二节 传统保健体育的形成和发展第三节 传统保健体育的特点和功能第四节 传统保健体育在高等学校第十一章 休闲娱乐体育与健身第一节 休闲娱乐体育的定义、功能及特点第二节 健身新概念第三节 休闲娱乐体育的分类第十二章 田径第一节 田径运动概述第二节 田径运动的基本动作技术和练习方法第十三章 篮球第一节 篮球运动的概述第二节 篮球运动的基本技术第三节 篮球运动的基本战术第四节 篮球比赛的简单规则第五节 三人制篮球运动第十四章 排球第一节 排球运动的概述第二节 排球运动的基本技术第三节 排球运动的基本战术第四节 排球比赛方法简介第五节 排球比赛规则简介第十五章 足球第一节 足球运动的概述第二节 足球运动的基本技术第三节 足球比赛规则简介第十六章 乒乓球第一节 乒乓球运动的概述第二节 乒乓球运动的基本技术第三节 乒乓球运动的基本战术第四节 乒乓球比赛的基本规则第十七章 羽毛球第一节 羽毛球运动的概述第二节 羽毛球的主要基本技术及锻炼方法第三节 比赛方法, 规则简介第十八章 武术第一节 武术运动的概述第二节 套路第十九章 游泳第一节 游泳运动的概述第二节 游泳的常用技术第二十章 少数民族传统体育理论第一节 少数民族传统体育的概念、起源及发展第二节 少数民族传统体育的特性及功能第三节 发展少数民族传统体育的意义第二十一章 民族传统体育运动第一节 武术运动第二节 珍珠球运动第三节 木球运动第四节 蹴球运动第五节 抢花炮运动第六节 龙舟竞渡第七节 押加运动第八节 高脚竞速第九节 民族式摔跤第十节 陀螺运动第十一节 秋千运动第十二节 毽球运动第十三节 射弩运动第十四节 跳绳运动第十五节 舞龙、舞狮参考文献

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（一）体育的概念什么是体育（Physical Education）？

体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。

（二）体育的内容体育由体育教育、竞技体育、社会体育三个方面组成。

1.体育教育体育教育是教育的组成部分，是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育活动。

体育教育中，最普遍、规模最大的活动是学校体育和体育专业教育，二者相互作用、相互依存，体现出一种良性的互动关系。

（1）学校体育学校体育是体育的重要组成部分，也是学校教育的重要组成部分。

它是全面发展身体素质，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德修养和意志品质的，有目的、有计划、有组织的教育活动，也是全民体育的基础。

（2）体育专业教育体育专业教育是培养各类体育专门人才的一种特殊性的体育教育，这种教育制度的确立是随着近代学校的出现而兴起的。

2.竞技体育竞技体育亦称竞技运动，是指在全面发展身体，最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上，以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为主要目标的一种体育活动。

3.社会体育社会体育又称大众体育或群众体育。

它是指人们自愿参加的，以强身、健体、娱乐、休闲、社交等为目的的小型多样性社会体育活动。

社会体育的范围极广，凡城乡各个地域、社会各个阶层、各种职业和各个年龄段人群的体育活动无不囊括其中。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》：教育部推荐教材

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>