

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787509111222

10位ISBN编号：7509111226

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：李淑清

页数：198

字数：312000

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>>

内容概要

为贯彻落实党中央、国务院《面向21世纪教育振兴行动计划》，在高等学校实施“新世纪素质教育工程”，推广《大学生体质健康标准》，我们编写了这本教材。

教材的编写旨在建立“健康第一”的终身体育指导思想，为构建中国特色社会主义现代化教育体系尽一分力量。

在反复研究、论证的基础上，我们广泛听取一些专家、学者的意见，在保证高质量的前提下，用继承和发展的观点，用创新的思维，来指导这部教材的编写工作，力求本部教材体现观念新、框架新、内容新的特色，并坚持一贯的前瞻性和指导性，坚持理论与实践的紧密结合。

该教材体现了以下特点：一、健身性与文化性相结合 紧扣课程的主要目标，将“健康第一”的思想贯穿始终。

在当代高校体育教学过程中，将文化渗透到学生的每一项体育课中，并在运动中充分体现文化的价值及其导向作用。

以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

二、从实际出发，注重实效性与时代性相结合 突出教材内容的时代性，不仅引入了体育科学的最新研究成果，而且编入了其他相关学科有关的最新内容。

所有这些知识都避免了一般的描述和空洞的说教，从相应的科学事实、事例为基础，在增加教材的知识性的同时，也增强了可读性。

三、科学性与方法应用相结合 本书强调理论联系实际，努力使学生学以致用。

在对各种促进健康的方法的介绍中，不仅有原理阐释、方法的详细介绍，更有以供学生实际操作的具体指导和开拓学生思维的新设计。

四、民族性与国际性相结合 吸取世界优秀体育文化，弘扬我国民族传统体育，体现现代化的特征和中国特色。

五、充分反映和体现《大学生体质健康标准》的要求 本书尽可能简化教学内容，突出具体锻炼方法和手段，以便在操作上既利于教又便于学。

<<大学体育>>

书籍目录

第一篇 健康行为、文化促进 第1章 当代大学体育概述 第一节 当代大学体育课程目标及要求
第二节 健康的概念、价值和健康维护的策略 第三节 体育促进健康行为 第2章 体育的功能与
大学生自我健身 第一节 体育的功能 第二节 奠定终身体育基础 第三节 大学生健身体育技
能 第四节 大学生余暇健身及练习方式 第3章 大学生体育意识的培养 第一节 大学生自我体
育意识的教育 第二节 自尊心、自信心对形成自我体育意识的作用 第4章 奥林匹克运动与中国体
育 第一节 中国体育与奥林匹克运动 第二节 奥林匹克精神第二篇 运动技能 第5章 田径运动
健身方法 第一节 田径的锻炼价值 第二节 田径的锻炼方法 第6章 篮球运动健身方法 第一
节 篮球运动概述 第二节 篮球运动基本技术 第三节 篮球运动基本战术 第7章 排球运
动健身方法 第一节 排球运动概述 第二节 排球运动基本技术 第三节 排球运动基本战
术 第四节 软式排球简介 第8章 足球运动健身方法 第一节 足球运动概述 第二节 足球运
动基本技术 第三节 足球运动战术分析 第9章 乒乓球、羽毛球、网球健身方法 第一节
乒乓球运动 第二节 羽毛球运动 第三节 网球运动 第四节 毽球运动 第10章 游泳运动
健身方法 第一节 蛙泳 第二节 自由泳 第三节 水上救护与安全常识简介 第11章 轮滑运动健
身方法 第一节 轮滑运动项目简介 第二节 轮滑运动健身方法第三篇 形体健美 第12章 艺术
体操与健身 第一节 艺术体操与健身概述 第二节 艺术体操徒手基本动作与组合范例 第13章
健美运动与体育舞蹈 第一节 健身健美操 第二节 体育舞蹈简介 第三节 交谊舞的基本技术
与步法 第四节 街舞健身方法第四篇 传统体育 第14章 民族传统体育 第一节 武术 第二节
保健养生 第15章 常见运动损伤的预防与处理 第一节 常见运动损伤及其预防 第二节 常见运
动损伤的简易处理方法附录参考文献

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>