

<<普通高等学校体育教程>>

图书基本信息

书名：<<普通高等学校体育教程>>

13位ISBN编号：9787561517758

10位ISBN编号：7561517750

出版时间：2007-8

出版时间：厦门大学出版社

作者：陈伟霖 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>

<<普通高等学校体育教程>>

内容概要

2006年12月23日在北京隆重召开新中国成立以来第一次全国学校体育工作会议。

会议要求各级教育行政部门和学校要把学校工作作为全面推进素质教育的重要切入点和突破口,宣布启动全国亿万学生阳光体育运动,还下发了《教育部、国家体育总局关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见》。

2007年4月23日,中共中央政治局召开会议研究青少年体育工作,5月7日制定的《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》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。

“健康第一”已是共识。

高等学校体育教育在实施21世纪人才战略和推进素质教育过程中具有极其重要的地位和不可替代的作用。

大学体育是学校体育教育的最后阶段,通过对全体学生实施体育教学,促使其广泛参加课外体育活动,掌握运动技能,增强体质,增进健康,以“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”为理念形成终身体育能力和习惯。

在党和政府高度重视体育工作的大背景下,我们组织了近20位基础知识厚、专业能力强、富有教学经验的教师重新修订了这本《普通高等学校体育教程》。

本书的再版,将对福建高等教育和高校体育的发展产生积极的影响。

本教材在修订过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼的指导性用书。

在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。

本书牢牢树立“健康第一”的观念,充分体现终身教育的目标,突出教材的思想性、科学性、系统性和实用性,融时代性和民族性于一体;框架体例、理论体系、实践环节、知识结构别具风格,颇有新意。

在内容论述上突出了体育的文化内涵,使人文体育深入人心。

注重理论联系实际,努力使学生学以致用,喜爱锻炼并受用一生。

<<普通高等学校体育教程>>

书籍目录

上篇 理论部分 第一章 体育与健康 第一节 体育的概念及组成 第二节 体育的功能
 第三节 健康的概述 第四节 体育锻炼对健康的影响 第二章 高等学校体育 第一节 高等
 学校体育的地位与作用 第二节 高等学校体育的目的与任务 第三节 高等学校体育的组织形
 式 第四节 学生体质健康标准 第三章 体育锻炼对大学生生理机能的影响 第一节 体育锻
 炼与肌肉工作 第二节 体育锻炼与心血管系统 第三节 体育锻炼与呼吸系统 第四节 体
 育锻炼与人体机能调节 第四章 大学生发展身体素质方法与自我评价 第一节 力量素质
 第二节 速度素质 第三节 耐力素质 第四节 灵敏素质 第五节 柔韧素质 第五章 体
 育锻炼对大学生身体形态的影响 第一节 体育锻炼能促进大学生身体形态的发育 第二节 大
 学生形体健美的标准 第三节 促进大学生形体健美是大学体育的主要目标 第六章 体育锻炼对
 大学生心理健康的影响 第一节 心理健康概述 第二节 体育锻炼对大学生心理健康的影响
 第三节 体育锻炼对大学生心理健康的调控 第七章 体育锻炼的原则和方法 第一节 体育锻
 炼的原则 第二节 健身运动处方的制定 第三节 简便易行的锻炼方法 第八章 体育保健
 第一节 亚健康状态 第二节 体育运动中的医务监督 第三节 体育运动卫生与保健 第
 四节 运动中常见生理反应及处理 第五节 常见运动损伤的初步处理 第九章 饮食营养与健康
 第一节 能量与能量消耗 第二节 营养素及其生理功能 第三节 合理膳食与健康 第十
 章 体育的竞赛组织与欣赏 第一节 体育竞赛的意义和特点 第二节 体育竞赛的种类 第
 三节 体育竞赛的方法 第四节 体育竞赛的观赏 第五节 国际国内大型的运动竞赛 第十一
 章 体育锻炼与环境 第一节 热环境中的体育锻炼 第二节 冷环境中的体育锻炼 第三节
 体育锻炼与海拔高度 第四节 体育锻炼与空气噪音污染 第十二章 高校保健班学生的体育锻
 炼 第一节 肥胖者的锻炼 第二节 消瘦者的锻炼 第三节 慢性肝炎患者的体育锻炼
 第四节 神经衰弱者的体育锻炼 第五节 支气管哮喘患者的体育锻炼 第十三章 女子健康知识
 第一节 女子身体概况 第二节 女子一般保健要求 第三节 女子月经期保健下篇 实践
 部分 第十四章 田径运动 第一节 田径运动简介 第二节 短跑 第三节 跨栏跑 第
 四节 中长距离跑 第五节 跳高 第六节 跳远 第七节 推铅球 第十五章 篮球 第
 一节 概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术

<<普通高等学校体育教程>>

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>