

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787561521434

10位ISBN编号：756152143X

出版时间：2003-12

出版时间：厦门大学出版社

作者：郑健荣,吴正耀

页数：566

字数：481000

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

体育教育在我国高等学校教育中占有重要的地位。

体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，以增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。

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；是寓促进身心和谐发展、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德、智、体全面发展的人才的重要途径。

体育教学要以大学生为主体，尊重大学生人格，认同大学生的个体差异，重视大学生的个性发展，力求从大学生自身的发展和社会要求相应的角度来加强大学的体育工作；根据大学生多层次、多方面发展的需要，在课堂教学、课外活动、体育设施等方面满足他们的要求，促进大学生的全面发展。

牢固树立面向全体学生的观念、育人的观念，让学生生动、活泼、主动发展，在体育活动中开发人的智力，完善人性人格，培养大学生的创新意识、创造思维和运动实践能力。

为了高校体育教学改革的需要，把学生培养成为德、智、体、美全面发展的高素质人才，使高等学校体育课程教学更加理性化、系统化、科学化，提高教学质量，使大学生更好地学习体育理论知识和运动技能，使大学生将体育理论和运动实践相结合，掌握科学的体育锻炼方法，养成良好的终身锻炼身体的习惯，培养顽强拼搏精神和爱国主义精神，我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写了本书。

<<大学体育>>

书籍目录

第一章 体育概述 第一节 体育与政治、经济、教育 第二节 体育的功能 第三节 学校体育
第四节 社会体育 第五节 竞技体育第二章 大学体育教育 第一节 大学体育的发展趋势 第二
节 大学体育教育的特点 第三节 大学体育目标 第四节 大学体育改革 第五节 大学体育教师
第三章 大学生体育生理科学 第一节 运动系统 第二节 神经系统 第三节 循环系统 第四节
呼吸系统第四章 大学生体育心理科学 第一节 大学生的心理特点 第二节 大学生的心理健康
标准 第三节 影响大学生体育心理健康发展的因素 第四节 体育锻炼对大学生心理健康的作用
第五节 大学生体育学习的心理特点 第六节 大学生的体育恐惧心理和克服方法 第七节 大学生
体育心理训练的意义和作用 第八节 大学生体育心理训练的原则 第九节 大学生的运动心理训练
方法第五章 大学生的体育运动科学 第一节 大学生体育运动时人体能量代谢的科学原理 第二
节 大学生的运动性疲劳 第三节 大学体育教学的运动技能第六章 大学生体育锻炼的原则 第一
节 大学生体育学习和锻炼的特点 第二节 大学生体育学习和锻炼的内容与选择 第三节 大学生
体育学习和锻炼的原则 第四节 大学生体育学习和锻炼的方法 第五节 大学生体育锻炼个人计划
的前提方法第七章 大学生的体育医疗方法 第一节 大学生常见病的体育科学医疗方法 第二节
大学生运动疾病的科学处理方法 第三节 大学生运动损伤的科学处理方法 第四节 大学生运
动性急病的科学处理方法第八章 大学体育养生学研究 第一节 体育养生理论 第二节 中国养生学
原则 第三节 体育养生方法第九章 大学生体育观赏 第一节 体育观赏的意义 第二节 体育美的观
赏价值 第三节 体育运动表现形式 第四节 大学生的体育观赏修养.....第十章 女大学生的体育锻
炼方法第十一章 篮球运动第十二章 排球运动第十三章 足球运动第十四章 乒乓球运动第十五章
羽毛球第十六章 网球运动第十七章 田径运动第十八章 游泳运动

<<大学体育>>

编辑推荐

本书吸收国内外高校体育教学研究成果，锐意创新、结构新颖、文字简练、通俗易懂、图文并茂、注意内容体系的科学性、知识性、实用性和趣味性，集教育、健康、娱乐为一体，它既是大学体育课程的教材，也是大学生自主学习、科学锻炼的指导性书籍。

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>