

<<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：9787801803696

10位ISBN编号：7801803698

出版时间：2004-9

出版时间：经济日报

作者：赵公春

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

《大学体育教程》根据目前大专院校普通开设的体育项目为主，结合大学生的生理和心理特点，集知识性、科学性、实践性于一体，是一本图文并茂、可操作性很强的大学生体育实用教材。随着我国高等教育事业的不断深化改革和发展，学校体育教育工作也得到了长足的进步。学校体育课、课外体育活动、运动训练、科研工作等都有较快的发展，大学生体育意识、锻炼、强身健体的欲望和行动也日渐高涨。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 高等学校体育第一节 高等学校体育的地位与功能第二节 高等学校体育的目标和任务第二章 全民健身计划与终身体育第一节 全民健身计划第二节 终身体育第三章 体育卫生与保健第一节 体育卫生保健知识第二节 体育运动的自我监督第三节 运动损伤预防和伤后处理第四章 体育健身方法第一节 体育锻炼应遵循的基本原则第二节 发展身体素质的方法第三节 自我健身效果的检查与评定第五章 运动竞赛知识第一节 运动竞赛的意义与特点第二节 运动竞赛的种类第六章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 田径运动的特点和锻炼价值第三节 短跑第四节 接力跑第五节 中长距离跑第六节 跳远第七节 跳高第八节 铅球第九节 田径运动竞赛基本的编排和裁判方法第七章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球运动的特点和锻炼价值第三节 基本技术和练习方法第四节 基本战术和练习方法第五节 足球主要规则第八章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球运动的特点及锻炼价值第三节 基本技术和练习方法第四节 基本战术及练习方法第五节 篮球及主要规则第九章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球运动的特点和锻炼价值第三节 排球技术与练习方法第四节 基本战术和练习方法第五节 排球主要规则第十章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动特点与锻炼价值第三节 基本技术和练习方法第四节 基本战术和练习方法第五节 乒乓球主要规则第十一章 网球运动概述第一节 网球运动的起源及演变第二节 网球运动的特点与锻炼价值第三节 基本技术第四节 网球的基本战术第五节 网球主要规则第十二章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操的特点与锻炼价值第三节 健美操基本功练习第四节 健美操基本动作练习第五节 健美操套路范例第十三章 武术第一节 武术概述第二节 武术运动的特点和锻炼价值第三节 基本功和基本动作第四节 简化太极拳第五节 初级长拳(第三路)第六节 武术套路竞赛的规则与裁判法第十四章 游泳运动第一节 游泳运动概述第二节 游泳的特点及锻炼价值第三节 游泳的基本技术及练习方法第四节 游泳主要规则第十五章 速度滑冰第一节 速度滑冰概述第二节 速度滑冰的特点及锻炼价值第三节 速滑基本技术练习第四节 冰上直道滑跑练习第五节 冰上弯道滑跑练习第六节 冰上停止法第七节 速滑主要规则第十六章 健身、娱乐体育第一节 体育健身运动概述第二节 自然力锻炼第三节 娱乐体育后记

<<大学体育教程>>

章节摘录

插图：一、高等学校体育的地位体育是高等学校教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的现代化人才的一个重要方面。

大学生在学习专业理论知识的同时，必须接受体育教育，以全面发展学生的个性、能力和体育意识。

“德、智皆寄予体，无体即无德智也。

”没有健康的体魄，难以完成在校期间繁重的学习任务，也难以在祖国建设中发挥更大的作用。

高等学校体育不仅使学生的体质得到增强，并且促进智力的发展，培养敏锐的感知、灵活的思维和想象力、良好的注意力和记忆力；还可以培养高尚的道德品质，勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神；可以丰富课余文化生活，调剂精神，消除疲劳，有助于提高学习效果；还能为国家培养运动员的后备力量，提高我国的运动技术水平。

大学生是国家的未来和希望，是社会主义建设和发展科学技术的生力军，都应该在刻苦钻研、勤奋学习的同时，积极锻炼身体，学习和掌握体育知识、技术、技能，使体育成为生活的一部分。

使体育的近期效益和长远效益结合起来，既要有利于大学生在校期间健康地、精力充沛地学习、生活，又要有利于毕业后能继续科学地进行锻炼，从而为祖国、为人民高效地工作。

二、高等学校体育的功能体育的功能是体育本质属性的反映，它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产力的发展，知识的积累和人类需要层次的提高，特别是近年来体育科学的兴起，体育自身的规律及与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示，人们对体育的认识在实践中不断向纵深发展。

研究体育的功能可以使我们加深对体育的理解，进一步认识体育对社会发展的重大意义，从而更有效、更自觉地发挥体育的作用，为我国社会主义现代化建设服务，为人民服务。

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要，如果没有社会需要的刺激，体育的特点就得不到发挥，同样也不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来，即促进社会的物质文明和精神文明建设。

由于体育是属于人类文化的总的范畴，它本身就是精神文明的一部分，尽管在体育产生的初期及以后的一个相当长的时期中，人们更多地注意和强调了体育增强人民体质生物学的作用，然而，随着社会的发展，体育精神方面、文化方面的价值越来越明显地在实践中表现出来，并被人们认识。

因为，体育是一个有机的整体，是一个多功能、多目标的系统，这个系统置身于社会这个大系统中，体育的功能也体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。

体育的功能归纳起来有六种，即健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社会功能和政治功能。

后记

随着我国高等教育事业的不断深化改革和发展,学校体育教育工作也得到了长足的进步。学校体育课、课外体育活动、运动训练、科研工作等都有较快的发展,大学生体育意识、锻炼、强身健体的欲望和行动也日渐高涨。

大学生渴求体育健身等方面知识、渴求掌握一两项增强体质和健康的手段,为了推动学校体育工作广泛深入地展开,丰富校园体育文化,提高大学生的体育文化品味,满足他们对体育知识的需求,以实际行动迎接我国2008年奥运会的召开,特组织具有一定实践经验的专家编写了本教材。

本书根据目前大专院校普通开设的体育项目为主,结合大学生的生理和心理特点,集知识性、科学性、实践性于一体,是一本图文并茂、可操作性很强的大学生体育实用教材。

本书由赵公春、张伟华担任主编,由赵巍担任副主编。

参加本书编写的有(以姓氏笔画为序):张伟华、吴学勇、赵公春、赵巍。

本书在编写和出版过程中,参阅了体育界一些专家和同行的科研资料、专著、论文、教材,在此一并表示感谢!

由于编者水平有限,加之体育项目内容繁多,难免会有很多疏漏之处,还望广大读者提出宝贵意见,将不胜感谢。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》是由经济日报出版社出版的。

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>