

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811000849

10位ISBN编号：7811000849

出版时间：2004-11

出版单位：体育大学

作者：梁子军

页数：264

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

本教材吸取了许多大学优秀教材的精华，结合医学院校自身的特点，适应学校向多学科综合性大学发展的需要，具有较高的理论水平和实用价值。

教材内容主要包括如下层面：针对新世纪大学生全面发展的要求，详细阐述了素质教育、终身体育、健康第一的时代价值；密切结合时代的主旋律，在“现代奥林匹克文化与竞技教育”一节中深刻论述了奥运文化的内涵和教育实质，阐述了北京的“人文奥运、绿色奥运”对增加对外交流、扩大中国在国际社会中影响、提高民族自信心、增强综合国力、加快中华民族文化与世界文化的交流和融合产生的巨大影响；教材中的教学部分突出运动基础项目的重要作用，较多选用了田径运动项目；在中华民族传统健身项目上，编入了太极拳、初级剑，为学生从事终身体育提供了简单易学的原则；运动处方一节则提供了针对性强、运动目的明确、多选择性的处方内容，可起到有病治疗、无病健身的作用；“21世纪健康大学生”第一章，就大学生的心理、心理健康、健美教育作了全面论述，并引用了教育部体育总局印发的《学生体质健康标准》试行方案和实施办法，使师生更好的了解《学生优质健康标准》的内容，以利于更好的贯彻实施。

## <<大学体育与健康教程>>

### 书籍目录

第一章 新世纪·素质教育与学校体育 第一节 现代化社会与现代化人 第二节 素质教育与学校体育 第三节 中国社会的发展与学校体育 第四节 高校体育的发展趋向 第五节 现代奥林匹克文化与高校教育第二章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 短跑 第三节 接力路 第四节 中长跑 第五节 跳高 第六节 跳远 第七节 推铅球 第八节 标枪第三章 游泳 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳的基本技术与教学方法第四章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球的基本技术与教学方法第五章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球的基本技术与教学方法第六章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球的基本技术与教学方法第七章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球的基本技术与教学方法第八章 武术 第一节 24式太极拳 第二节 初级剑 第三节 散打运动第九章 健康操与体育舞蹈 第一节 健美操锻炼的价值 第二节 健身健美操的基本动作 第三节 一级测试动作 第四节 二级测试动作 第五节 三级测试动作 第六节 四级测试动作 第七节 现代交际舞的内容、分类、特点 第八节 现代交际舞的基本知识第十章 医务监督与运动处方 第一节 医务监督 第二节 运动损伤 第三节 运动处方第十一章 21世纪健康大学生 第一节 概述 第二节 体质健康 第三节 心理健康 第四节 健康的心理素质

<<大学体育与健康教程>>

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>