

<<大学体育基础教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育基础教程>>

13位ISBN编号：9787811025323

10位ISBN编号：7811025329

出版时间：2008-6

出版单位：北京科文图书业信息技术有限公司

作者：刘景华 编

页数：206

字数：352000

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>

## &lt;&lt;大学体育基础教程&gt;&gt;

## 内容概要

为加强高职院校体育课程建设,完善体育理论教学内容,普及体育的一般理论知识,根据2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准(试行方案)的通知》以及《中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出的“健康体魄是学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”,“加强学生的心理健康教育”等指示精神,也是为了适应高等职业教育发展的需要,编写了本教材。

体育课程是大学生以练习身体为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素质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;是促进学生身心和谐发展,进行思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。大学生正处于身体发育的旺盛时期,通过适当的体育锻炼,不仅能够提高身体素质,而且还能够提高心理素质和社会适应能力以及对疾病的抵抗能力,为将来更好地适应社会岗位的要求奠定良好的基础。

本教材充分考虑了目前高职院校体育教学的特点,本着适用于体育教学的原则,阐述了体育与健康相关的一般理论、原则和方法。

本书着眼于基本理论知识的传授,让学生了解有关体育与健康的基本常识,并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。

力求处理好体育、健康、卫生、保健、安全与人文教育之间的互动关系。

着重强调了教材内容的实用性,以突出体育与健康这门课程的教学实践性。

本教材根据“素质教育”对身心全面发展的要求,为了纠正片面追求“生物效应”的错误倾向,在注重健康体魄与人格培养的同时,强调按个人条件与个性特点,充分调动学生的主观能动性,使学生积极自觉地参与体育锻炼。

本教材坚持“健康第一”的指导思想,根据健康的三维观。

重视学生的身体健康、心理健康、道德健康和社会适应性的整体健康水平。

注重大学生的体育意识和体育能力的培养,并把心理健康的常识及常见病的预防知识同日常生活、工作、学习结合起来,使教材更具知识性、趣味性和娱乐性。

本教材坚持“终身体育”的指导思想,除了介绍体育运动项目外,还介绍了运动生理、运动营养保健、常见运动疾病、民族体育等内容,汲取世界优秀文化,弘扬我国民族精神,体现理论性、发展性、民族性和中国特色,坚持学校体育与家庭体育、社会体育的理念。

针对体育项目或动作特点,设计安排了相当数量的练习方法和教学技巧。

既有教师在教学中可参考的价值,又能使学生在休闲时将本书当做一般性的科普读物,也能为其他科目的教师在了解学生生理、心理特点,进行心理健康教育时提供参考。

本教材在把握内容的适用范围时,更多考虑的是体育与健康内容的整体。

教材内容详略得当,重点介绍那些简单易学的技术动作,使读者能较快掌握项目基本技术,组织比赛。

## &lt;&lt;大学体育基础教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 现代大学生与体育 1.1 高等学校体育的地位和作用 1.2 高等学校体育的目标 1.3 高等学校体育的任务 1.4 高等学校体育的组织形式 1.5 大学生与体育 思考题第2章 健康 2.1 健康的本质 2.2 影响健康的因素 思考题第3章 体育锻炼的科学基础 3.1 体育锻炼的生理学基础 3.2 体育锻炼的心理学基础 3.3 体育锻炼与体质健康 思考题第4章 运动处方与减肥 4.1 运动处方 4.2 减肥 4.3 减肥的运动处方 4.4 减肥小常识 思考题第5章 运动保健与营养 5.1 运动保健常识 5.2 运动与营养 5.3 运动与营养小常识 思考题第6章 田径运动 6.1 田径运动的基本知识 6.2 短跑 6.3 接力跑 6.4 中、长距离跑 6.5 跳高 6.6 跳远 6.7 推铅球 6.8 田径运动场地介绍 思考题第7章 大球运动 7.1 篮球运动 7.2 足球运动 7.3 排球运动第8章 小球运动 8.1 乒乓球运动 8.2 羽毛球运动 8.3 网球运动第9章 游泳 9.1 游泳的基本知识 9.2 蛙泳技术 9.3 自由泳技术 9.4 游泳的救护常识 9.5 游泳比赛与规则简介第10章 中华国粹——武术 10.1 基本知识 10.2 简化太极拳 10.3 散打运动第11章 国家体育法规 11.1 中华人民共和国体育法 11.2 全民健身计划纲要(摘要) 11.3 学校体育工作条例(摘要) 11.4 学校卫生工作条例(摘要) 思考题第12章 运动竞赛与奥林匹克第13章 《学生体质健康标准》的实施

## &lt;&lt;大学体育基础教程&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 现代大学生与体育1.1 高等学校体育的地位和作用高等学校体育是学校教育的重要组成部分，又是学校体育与社会体育的连接点，是国民体育的重要基础，对实现“培养体魄健壮，具有现代意识和精神的社会主义建设人才”的目标，对保证国家可持续发展战略的实施，增强民族体质，都有着十分重要的地位和作用。

1.1.1 高等学校体育的地位（1）在提高民族体质中的地位一个民族的体质水平是这个民族进步和发展的重要标志。

大学生是一个国家和民族的希望与未来，拥有健康的体魄是他们为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

大学生正处于身体生长发育的关键时期，各器官系统的机能和适应能力也已发展到较高水平，心理也逐渐成熟，精力和体力相当充沛。

在这一时期通过体育活动可以提高他们的体力、智力和能力，发展体能，增强对环境的适应能力和抗病能力，为一生的学习、工作打下良好的基础，从而对提高民族的体质水平有着极为深远的意义。

（2）在民族文化建设中的地位体育作为人类文化的重要组成部分，也成为现代文明生活中所不可缺少的部分。

大学生从体育教育中不仅可以获得欣赏体育文化的能力，而且在直接参与体育活动的体验中，更能获得调节生活内容、丰富文化生活、享受精神乐趣、保持心态平衡等方面的益处，培养勇于进取、敢于竞争、勇敢顽强、吃苦耐劳的精神，从而促进民族文化、民族精神的进步。

1.1.2 高等学校体育的作用（1）促进大学生身心健康发展大学生正处于生长发育的旺盛时期，通过参与体育锻炼，能够有效地促进大学生的身体健康，提高对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，塑造健美的体态，掌握必要的运动技巧，提高身体素质和基本活动能力。

运动中的和谐交往、竞争拼搏以及耐负荷锻炼等因素，在帮助大学生稳定心理状态、进行自我调节、提高自控能力等方面起着积极作用。

（2）培养大学生体育能力和习惯，为“终身体育”奠定基础根据大学生的年龄、生理及心理特点，大学体育教育在结合学生的运动兴趣情况下，有针对性地培养其独立从事体育锻炼的欲望，系统地掌握体育基本知识、技能和科学锻炼身体的方法，提高体育文化素养和体育审美能力，培养良好的锻炼习惯，为“终身体育”奠定基础。

## <<大学体育基础教程>>

### 编辑推荐

《大学体育基础教程》是21世纪新理念高职高专规划教材之一。

<<大学体育基础教程>>

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>