

<<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：9787811252033

10位ISBN编号：7811252031

出版时间：2008-9

出版时间：中国海洋大学出版社

作者：王清玉，刘一民 编

页数：218

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>>

前言

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人，根据《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》和国务院批准发布实施的《学校体育工作条例》的精神，国家教育部于2002年8月颁布实施了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。

该纲要是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制订体育课程教学大纲、进行体育课程建设和评价的依据。

为了贯彻“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和体质健康水平，国家教育部和国家体育总局根据新的形势，从2007年开始在全国各级各类学校全面实施《国家学生体质健康标准》。

为进一步加强青少年体育、增强青少年体质，全面落实科学发展观，深入贯彻党的教育方针，大力推进素质教育，培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人，中共中央国务院于2007年5月印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。

意见指出：青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。

体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。

当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，建立健全学校体育工作机制，充分保证学校体育课和学生体育活动，广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛，加强体育卫生设施和师资队伍建设，全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

通过5年左右的时间，使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求，耐力、力量、速度等体能素质明显提高，营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。

通过全党全社会的共同努力，坚持不懈地推动青少年体育运动的发展，不断提高青少年乃至全民族的健康素质。

<<大学体育教程>>

内容概要

《大学体育教程》在编写中突出了以下特点：健身性与文化性相结合。

通过健身知识和方法的学习，达到锻炼身体、增进健康的目标，是本教材选编内容的主要标准。

所以，教材紧扣课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点，并贯穿于教材之中。

为满足大学生对体育有更多更深入的了解的需要，在内容编写中还注重了文化性，比如增加了“奥林匹克运动”的介绍。

科学性与可接受性相结合。

体育锻炼需要科学理论知识的指导，才能取得良好效果。

教材内容选编中，既精选了体育锻炼与增进健康方面的科学原理，同时也注意吸收新的科研成果和知识。

在选取和编写这些内容时，又考虑到学生身心发展规律和兴趣爱好，为学生所用，便于自学、自练。

选择性与时效性相结合。

在运动项目的选编中，我们选取了目前大学生喜爱的一些运动项目进行了介绍，力求锻炼身体的方法丰富多彩，为学生提高较大的选择空间。

同时，这些运动项目大都是在高校现有场地设施条件下能够开展的项目，可以通过学生课内外锻炼，取得促进学生健康发展的实效。

时代性与民族性相结合。

在健身知识的选编中，既有现代体育运动科学知识的阐述，也吸收了传统养生保健知识精华。

在运动项目的选编中，既把现代体育运动中适合在高校开展的项目选编进去，满足大部分男女大学生对学习这些运动项目的心理需求，同时，也选编了少量传统健身项目如武术、瑜伽等，体现民族性。

另外，教材还充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求

为进一步加强青少年体育、增强青少年体质，全面落实科学发展观，深入贯彻党的教育方针，大力推进素质教育，培养中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人，中共中央国务院于2007年5月印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。

意见指出：青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。

青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。

体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。

当前和今后一个时期，加强青少年体育工作的总体要求是：认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，建立健全学校体育工作机制，充分保证学校体育课和学生体育活动，广泛开展群众性青少年体育活动和竞赛，加强体育卫生设施和师资队伍建设，全面完善学校、社区、家庭相结合的青少年体育网络，培养青少年良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，形成青少年热爱体育、崇尚运动、健康向上的良好风气和全社会珍视健康、重视体育的浓厚氛围。

通过5年左右的时间，使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求，耐力、力量、速度等体能素质明显提高，营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。

通过全党全社会的共同努力，坚持不懈地推动青少年体育运动的发展，不断提高青少年乃至全民族的健康素质。

作者简介

王清玉，女，1956年11月生，体育教研部主任，教授，硕士生导师，2003年被评为学校重点岗。长期从事公共体育课教学与管理工作。

在主持工作期间，体育教研部曾连续三次获得国家教育部、国家体育总局的表彰和奖励。

2001年被评选为“山东省高校优秀共产党员”，2004年被评选为校级“师德标兵”。

近年来，主要从事体育教学理论与方法研究，研究成果突出。

主编出版著作和教材3部，其中，《高师体育》教材获省教学成果三等奖；发表学术研究论文30余篇，其中，核心期刊10余篇；主持和参加省部级科研项目课题7项，校级科研课题多项；获山东省社科二等奖一项，省教育厅社科三等奖二项，省级优秀教学成果三等奖二项。

书籍目录

前言第一章 体育概述第一节 体育的概念和组成第二节 体育的功能第三节 大学体育第二章 体育与健康第一节 健康的概念第二节 影响人体健康的因素第三节 体育锻炼是促进健康的有效手段第三章 体育锻炼第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼的内容第三节 体育锻炼的方法第四节 体育锻炼的效果评定第四章 体育锻炼的卫生保健第一节 体育锻炼与卫生第二节 体育锻炼与营养第三节 运动损伤的预防与处置第四节 运动处方第五章 运动竞赛第一节 运动竞赛的意义与种类第二节 运动竞赛的方法第六章 体育欣赏第一节 体育运动与体育欣赏第二节 体育欣赏的价值与意义第三节 体育欣赏的内容与形式第四节 体育欣赏的主客观条件第七章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动的起源与发展第二节 现代奥林匹克运动的基本思想第三节 奥林匹克运动的组织和活动第四节 中国参与奥林匹克运动概况第五节 2008年北京奥运会第八章 田径第一节 田径运动概述第二节 田径运动基本技术第三节 田径运动竞赛规则与裁判法简介第九章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球运动的基本技术和战术第三节 篮球竞赛规则与裁判法简介第十章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球运动的基本技术和战术第三节 足球竞赛规则和裁判法简介第十一章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球运动的基本技术和战术第三节 排球竞赛规则与裁判法简介第十二章 手球第一节 手球运动概述第二节 手球运动的基本技术和战术第三节 手球竞赛规则和裁判法简介第十三章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动的基本技术和战术第三节 乒乓球竞赛规则与裁判法简介第十四章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动的基本技术和战术第三节 羽毛球竞赛规则与裁判法简介第十五章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球运动的基本技术和战术第三节 网球竞赛规则与裁判法简介第十六章 武术第一节 武术运动概述第二节 初级长拳第三路第三节 简化太极拳第十七章 瑜伽第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽的基本姿势第十八章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操的分类与特点第三节 健美操的基本动作第四节 创编健美操的原则第十九章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈的握持姿势第三节 摩登舞第四节 拉丁舞第五节 体育舞蹈竞赛第二十章 街舞第一节 街舞概述第二节 街舞的分类第三节 街舞的练习方法第二十一章 轮滑第一节 轮滑运动概述第二节 轮滑运动的基本技术第三节 轮滑运动安全卫生常识第二十二章 体适能第一节 体适能概述第二节 体适能锻炼参考文献

章节摘录

第一节 体育的概念和组成 一、体育的概念 19世纪60年代以后,随着近代体育的传入,“体育”(physical education)一词开始在我国使用。

这时的体育主要指与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。

近几十年来,随着社会的进步,体育实践不断发展,以及世界各种文化的交流、融会,体育在其内容、形式、方法上不断增多、扩大的同时,又逐步分化出身体教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别、又相互联系的组成部分。

现代体育已逐渐发展成为一种与教育和文化相并列的新体系。

目前,在我国,“体育”一词具有广义和狭义两种解释。

广义的体育亦称体育运动,是指人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。

简而言之,体育是人类以自身运动为主要手段改造自我身心的行为或过程。

狭义的体育亦称体育教育,是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。

它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

二、体育的组成 广义的体育的三个组成部分——身体教育、竞技运动、身体锻炼三者共同构成了广义体育的整体。

它们都是以身体练习为基本手段,都要全面发展身体和增强体质,并且都有教育、教学和竞赛等因素。

但由于三者的主要目的、主要形式和方法的不同,因而他们又各自独立,在发展过程中,从内容、组织、制度等方面都形成了独立的体系,并发挥着各自的功能。

目前普遍认为,体育有学校体育、竞技体育和群众体育三个主要组成部分。

(一)学校体育 学校体育是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是终身体育的重要环节,也是全民体育的基础。

学校体育作为教育和体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。

为了达到教育、教养及发展身体的总目的,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式,围绕“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务。

由于它处在学校这个特定领域,实施内容被纳入学校体育总体计划,实施效果又有相应的措施与保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几个方面得到全面发展。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》力求做到文字简练、通俗易懂，融思想性、科学性、实用性、趣味性于一体。
《大学体育教程》适用于高等院校本专科学生和中等专业学校学生使用，也可作为体育爱好者自我锻炼的指导用书。

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>