

<<新编大学体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787811291803

10位ISBN编号：7811291800

出版时间：2009-8

出版时间：黑龙江大学出版社有限责任公司

作者：尚长孝，覃阳，倪莎莎 主编

页数：343

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>

## <<新编大学体育理论教程>>

### 内容概要

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体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课,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。

我国学校体育,在追求“以人为本”、“健康第一”的学校教育目标和目的的实施过程中,在我国高等教育目标和国际教育目标的不断融合与统一的接轨过程中,我国高等学校体育教育的目标开始了新的定位和选择。

为了紧扣教育部最新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,进一步提高大学生体育素养,增强体质,增进健康。

在“学会学习、学会生存、学会社会”等教育理念的指导下,在全国倡导素质教育、能力教育和养成教育的环境中,我国高等学校体育教育改革总体思路已基本形成。

确立了高等学校的体育教育改革方向,应是在“健康第一”的思想指导下,在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性,培养学生的终身体育习惯和终身体育能力为核心。

基于以上高等学校体育教育发展和人才培养的需要,本教材把促进学生体育意识的升华,树立体育的终身价值观念,培养学生体育锻炼习惯和掌握科学健身知识作为教材体系的重点内容。

在追求教学内容的实用性、娱乐性、健身性、文化性和兴趣性的同时,本书力求解决好可读性与指导性的问题,帮助大学生在校期间掌握体育理论知识,享受多种体育运动的乐趣。

更希望在大学生毕业后,它能成为你坚持“终身体育”的得力助手。

## &lt;&lt;新编大学体育理论教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高校体育概述 第一节 高等学校体育的地位和目的任务 第二节 教育的发展与学校体育改革 第三节 体育的功能 第四节 终身体育与高校体育 第二章 大学生体质健康测评 第一节 大学生体质健康测试内容与方法 第二节 大学生体质健康标准评分表 第三节 国家学生体质健康标准评价结果记录表 第三章 体育锻炼 第一节 体育锻炼原则 第二节 体育锻炼计划 第三节 体育锻炼的基本方法 第四节 因地制宜的锻炼方法 第五节 女大学生的身体锻炼 第六节 针对性体育锻炼 第七节 运动处方 第四章 冬季体育锻炼 第一节 冬季体育锻炼对身体的作用 第二节 冬季体育锻炼的内容和方法 第三节 冬季体育锻炼的自我监督 第四节 冬季体育锻炼常见问题 第五章 大学生行为、生活方式与健康 第一节 行为、生活方式与健康的关系 第二节 不良行为和生活方式对健康的危害 第三节 自我健康行为的保持与强化 第四节 影响运动行为的生理和心理因素 第五节 态度的形成与转变 第六章 体育运动与医务监督 第一节 大学生体格检查 第二节 大学生运动过程中的自我监督 第三节 不同项目的医务监督 第四节 体育运动条件与运动过程的安全措施 第七章 大学生运动性疾病及损伤的预防与处理 第一节 运动性疾病的预防与处理 第二节 运动损伤与处理 第三节 运动及日常生活中的现场急救 第八章 大学生运动营养与健康 第一节 食物中的营养素及其功能 第二节 营养的合理摄取与膳食平衡 第三节 营养与疾病的体育保健 第四节 肥胖和消瘦对健康的危害 第五节 肥胖和消瘦的预防与治疗 第九章 体育与健康 第一节 健康的概念与标准 第二节 亚健康 第三节 体育对心理健康的影响 第四节 体育对社会适应良好的影响 第五节 体育对道德的影响 第六节 大学女生与体育运动 第十章 人体运动能力的基本要素 第一节 运动素质概述 第二节 运动能力的基础——力量 第三节 心肺功能的检验——耐力 第四节 距离与时间的更大比值——速度 第五节 运动的自由度——柔韧 第十一章 体育文化 第十二章 奥林匹克运动 第十三章 医疗体育 第十四章 体育与欣赏 第十五章 终身体育 第十六章 休闲体育

## <<新编大学体育理论教程>>

### 章节摘录

第一章 高校体育概述第一节 高等学校体育的地位、目的和任务一、高等学校体育的地位高等学校体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分，是我国社会主义建设中的一项重要事业。

首先，高等学校体育是我国培养身心健康的高级专门人才的需要。

学校的根本任务是培养德、智、体全面发展的人才，使其成为社会主义现代化事业的建设者和接班人，以适应社会发展的需要。

其次，高等学校体育是国民体育的基础，是发展我国体育事业的需要。

高校体育对大学生身心自我完善乃至提高全民族身体素质水平都有深远的意义。

大学生须具备良好的体育素养，掌握体育的基本知识，提高运动技能，不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要，也是毕业后走向社会，坚持终身体育，成为社会体育骨干，推动我国体育事业发展的需要。

其三，高等学校体育是丰富大学生课余文化生活、建设社会主义精神文明的需要。

大学生学习生活紧张，需要健康、文明、和谐的课余文化生活，以适应身心健康发展的要求。

体育活动能使大学校园充满活力和生机，丰富大学生的课余文化生活，促进校园精神文明建设。

另外，通过参与和观赏丰富多彩的体育活动，可促进大学生体能和智能发展，培养勇敢、顽强的意志品质和集体主义精神，树立正确的审美观。

<<新编大学体育理论教程>>

编辑推荐

《新编大学体育理论教程》是由黑龙江大学出版社出版的。

<<新编大学体育理论教程>>

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>