

<<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：9787030308658

10位ISBN编号：7030308654

出版时间：2011-5

出版时间：沈达政、王华军 科学出版社 (2011-05出版)

作者：沈达政，王华军 编

页数：322

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

《大学体育与健康教程》是为普通高等院校的公共体育课专门组织编写的教材，包括体育与健康的基本知识、基本理论，重点介绍了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、形体运动与健美、搏击、游泳等当前高校主流运动项目的理论及基本技、战术，同时还简要介绍了新兴的体育舞蹈、定向运动等休闲运动。

《大学体育与健康教程》不仅可以作为高校学生公共体育课程的教学用书，也可以作为体育爱好者的参考用书。

书籍目录

第一章 中国体育文化第一节 中国古代体育文化第二节 中国近现代体育文化第三节 中国体育文化的精髓第二章 体育锻炼与大学生的健康第一节 体育、体质和健康的概念第二节 体育锻炼与心肺功能适应能力第三节 体育锻炼与肌肉力量、肌肉耐力的增强第四节 体育锻炼对大学生心理健康的影响第五节 体育锻炼与心理疾病、心理咨询、心理治疗第三章 体育锻炼与大学生的社会适应第一节 体育锻炼与人文素养第二节 体育锻炼与社会角色第三节 体育锻炼与人际交往第四节 体育锻炼与个性修养第四章 体育保健第一节 体育运动中的医务监督第二节 体育卫生保健第三节 运动中的生理反应与处理第四节 运动损伤的预防与处理第五节 常见病的体育疗法第五章 身体形态、机能、素质测量与评价第一节 身体形态的测量与评价第二节 身体机能的测量与评价第三节 身体素质的测定与评价第六章 田径运动第一节 短距离跑第二节 中、长距离跑第三节 接力跑第四节 跳高第五节 跳远第六节 铅球第七章 球类运动第一节 篮球第二节 足球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第八章 形体运动与健美第一节 形体训练第二节 健美运动第三节 健美操第九章 武术第一节 武术概述第二节 初级长拳第三路第三节 二十四式简化太极拳第四节 太极剑(三十二式)第十章 搏击、女子防身术第一节 散打第二节 跆拳道第三节 防身基本知识第四节 女子防身基本技术第五节 防身技术组合第十一章 游泳运动第一节 游泳运动简介第二节 游泳的安全和卫生常识第三节 熟悉水性第四节 竞技游泳的基本技术和练习方法第十二章 休闲体育第一节 定向运动第二节 保龄球第三节 攀爬第四节 野外生存第五节 体育舞蹈第六节 瑜伽参考文献

章节摘录

版权页：插图：二、发展大学生个性的原则1.全面性原则在培养和发展学生个性的过程中，教育者按照社会发展的要求，对学生的德、智、体、美、劳以及知、情、意、行、信等方面进行有计划、有步骤、多层次、多方位的教育，使每个学生都有自己的社会化个性特征，具有各自的兴趣、爱好、性格和特长等。

2.竞争性原则教育者通过有效的教学环节和组织有关的活动、竞赛，帮助学生树立“竞先争优，优胜劣汰，能者为上”的竞争观念，提高学生的竞争能力，强化竞争意识，使学生更好地顺应社会的发展，并参与现在和未来的竞争。

3.创造性原则教育者着重培养学生独立发现和获得知识、技能，灵活地运用固有知识、技能，提出新问题，并在变化的条件、环境、模式中，挣脱习惯的思维方式，找到解决问题的办法与技巧，使学生的思维创造力和实践创造力得到发掘和培训。

4.优势性原则每个人都有区别于他人的个性特征，都有自己的优势和短处，以及尚待发掘的潜力。因此教育者在培养和发展学生个性时，一定要以学生的自我优势为中心，让学生科学地、准确地认识自我，并在实践中有目的地取长补短、扬长避短，使自我优势得以科学地调控与发展，并培养他们在不确定的环境条件下，发挥自我优势、体现自我特色的良好素质。

5.自觉性原则学生个体对自己意识行为的正确性和重要性有着深刻的认识，并表现出高度的积极性。这就要求教育者在实践中通过学生的自我认识、自我努力、自我监督、自我调整、自我评价，不断总结经验教训，矫正因受主、客观因素影响而出现的偏差，促成学生养成良好的习惯，使之经常化和本能化。

## <<大学体育与健康教程>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康教程》为普通高等教育“十二五”规划教材之一。

<<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>