

<<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：9787040255232

10位ISBN编号：7040255235

出版时间：2009-2

出版时间：高等教育出版社

作者：傅兰英，杨晓林 主编

页数：432

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>>

前言

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）2002年新学年开始在教育部直属高校中施行，已取得经验。

2003年新学年开始在全国所有普通高校中施行。

此《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，是普通高校编写体育教学大纲，进行体育教学、评估、管理的依据，是政策性很强的指导性、纲领性文件。

2006年12月20日由教育部、国家体育总局、团中央发起了“全国亿万青少年阳光体育运动”；2007年5月7日国家向全社会下发《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，又进一步指出了青少年体育是当前全民健身运动的重中之重，这一系列举措充分体现了“以人为本”、“健康第一”的科学发展观，体现了党和政府对学校体育工作的高度重视。

因此，根据国家培养人才标准的需要和《纲要》的精神，我们组织全国部分普通高校和高等医学院校具有丰富经验的一线体育专家和教师以及体育管理人员，在充分总结体育教学改革经验和借鉴国内外体育教育新思想的基础上，精心编著了这本既适合于普通高校又侧重于高等医学院校的体育教材。

本教材结合当前普通院校体育课程的最新发展动态，对教学内容和结构进行了调整，以育人和强化学生体育与健康意识为宗旨，以提高体育能力、增进身心健康、养成终身体育锻炼为主线，使学生通过本书的学习，体会到健康知识和健身价值所在，获得科学的锻炼方法，使其终身受益。

本书主要特点体现如下：一、突出了普通高校和高等医学院校体育课的特点。

紧密结合国内外学校体育发展趋势，突出了我国普通高校体育课程性质的目标性：“以学习体育知识和运动技能为主要内容，以身体练习为主要途径，以增强学生身体素质与健康，传承体育文化，培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目的”。

与传统的体育教材相比，新增了大学生体育锻炼的医学指导和自我保健等内容，特别增加了大学生喜爱和实用的新兴项目，如：轮滑、野营、街舞和传统导引养生操等，科学构建了课堂内容，重视课外体育的组织和锻炼方法，便于学生形成课内外一体化的练习和锻炼模式，培养学生的终身体育意识和习惯。

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

本教材根据当前普通高等院校及高等医学院体育课程的最新发展动态，以育人和强化学生体育与健康意识为宗旨，以提高体育能力、增进身心健康、养成终身体育锻炼习惯为主线，科学构建了教材体系。

本教材具有以下主要特点：一、突出普通高等院校和高等医学院校体育课的特点，二、具有针对性和可读性，三、体现实效性和灵活性，通过学习可以达到开阔视野，拓展思维，丰富知识之目的。

本教材主要供高等医学院校和普通高等院校学生使用。

亦可供广大体育爱好者参考使用。

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

上篇 第一章 大学体育 学习目标 第一节 大学体育课程性质及课程目标要求 第二节 大学体育的特点 第三节 大学校园体育文化 第四节 体育欣赏 第五节 奥林匹克运动 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第二章 健康与体育锻炼 学习目标 第一节 健康的理念与评价 第二节 现代人的健康危机 第三节 亚健康对生活质量的影晌与预防 第四节 大学生常见的心理问题 第五节 促进健康的行为 第六节 《国家学生体质健康标准》 第七节 体育锻炼与心理健康 第八节 体育锻炼与机体健康 第九节 体育锻炼与延缓衰老能力 第十节 体育锻炼与形体塑造 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第三章 医疗体育 学习目标 第一节 医疗体育的特点与锻炼原则 第二节 医疗体育的适应证与禁忌证 第三节、常见疾病的医疗体育方法 第四节 运动处方 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第四章 学校体育的医务监督 学习目标 第一节 学校体育医务监督的意义 第二节 体育课和课外体育活动的医务监督 第三节 运动性疲劳的表现和消除 第四节 肥胖者的锻炼 第五节 消瘦者的锻炼 第六节 治疗失眠的方法 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第五章 运动伤病与康复 学习目标 第一节 运动损伤 第二节 肌肉拉伤 第三节 挫伤 第四节 关节韧带损伤 第五节 掌指(间)关节扭伤 第六节 腰部损伤 第七节 运动损伤的康复训练 第八节 运动性疾病 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 下篇 第六章 休闲运动 学习目标 第一节 休闲运动的概述 第二节 健步走 第三节 轮滑 第四节 野营 第五节 健美操 第六节 体育舞蹈 第七节 街舞 第八节 传统导引养生操 第九节 易筋经 第十节 健身气功八段锦简介 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第七章 中华武术 学习目标 第一节 武术概述 第二节 初级长拳 第三节 路 第三节 初级剑术 第四节 二十四式简化太极拳 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第八章 篮球运动 学习目标 第一节 篮球运动的概述 第二节 篮球运动的基本技术与学练方法 第三节 篮球运动的基本战术 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第九章 排球运动 学习目标 第一节 排球运动的概述 第二节 排球运动的基本技术与学练方法 第三节 排球运动的基本战术 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第十章 足球运动 学习目标 第一节 足球运动的概述 第二节 足球运动的基本技术与学练方法 第三节 足球运动的基本战术 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第十一章 乒乓球运动 学习目标 第一节 乒乓球运动的概述 第二节 乒乓球运动的基本技术与学练方法 第三节 乒乓球运动的基本战术 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第十二章 羽毛球运动 学习目标 第一节 羽毛球运动的概述 第二节 羽毛球运动的基本技术与学练方法 第三节 羽毛球运动的基本战术 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第十三章 网球运动 学习目标 第一节 网球运动的概述 第二节 网球运动的基本技术与学练方法 第三节 网球运动的基本战术 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第十四章 游泳运动 学习目标 第一节 游泳运动的概述 第二节 游泳运动的基本技术与学练方法 第三节 游泳运动的安全卫生与救护 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 第十五章 跆拳道 学习目标 第一节 跆拳道的概述 第二节 跆拳道的技术与学练方法 第三节 跆拳道的实战步法 复习思考题 相关网络信息和进一步阅读书目 主要参考文献

<<大学体育与健康教程>>

章节摘录

插图：第一章 大学体育学习目标：了解大学体育的基本任务和特征。

熟悉校园体育文化的性质与作用，培养自我体育意识。

掌握体育理论基本知识，传承体育文化。

第一节 大学体育课程性质及课程目标要求一、大学体育课程的性质大学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养为主要目的的公共必修课程，通常大学体育课程在本科院校的一、二年级为必修课，三年级以上为选修课。

二、大学体育课程的目的大学体育课程是高等教育的重要组成部分，是促进学生身心和谐发展，加强思想品德教育，进行科学文化教育、生活和体育技能教育与身体活动有机结合，实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

三、大学体育课程的基本任务通过体育课程的教学，要求教师：1. 贯彻“健康第一”的指导思想，培养学生的兴趣、爱好、特长和体育意识。

2. 使学生“学会”和“会学”体育锻炼的方法。

3. 既培养学生的竞争意识和开拓创新精神，又培养学生的情感交流、合作精神和人际交往能力。

通过体育课程的学习，学生将达到：1. 在培养运动兴趣和爱好中，形成自觉锻炼的习惯。

2. 增强体能，掌握基本的运动技能和体育与健康知识。

3. 具有良好的心理品质以及良好的人际交往与合作精神。

4. 形成健康的体育生活方式。

<<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>