

<<大学生体育健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育健康>>

13位ISBN编号：9787040332209

10位ISBN编号：7040332205

出版时间：2011-9

出版时间：孙增春、于志培 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：孙增春 著

页数：194

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>

## <<大学生体育健康>>

### 内容概要

《大学生体育健康》融合现代体育与健康课程的最新教育理论，系统介绍了体育选项课程的模式、主要运动项目的基本技术战术、体育锻炼的方法、高水平竞赛的欣赏等内容。

《大学生体育健康》在“重实践、重应用”等原则的指导下，重点突出教材编写的创新性、时代性、多样性和实践性，力求达到课内易教易学，课外自由拓展的效果。

《大学生体育健康》适用于普通本科院校和高职高专院校的体育教学，也可供广大体育爱好者业余学习之用。

## <<大学生体育健康>>

### 书籍目录

第一章 体育选项课程概述第一节 高校体育教学模式的发展历程第二节 体育选项课的教学模式第二章 体育选项课程的合理规划第一节 理论课的教学重点第二节 实践课的主要教学内容第三节 重要教学内容的学练方法第四节 课程考试方法第三章 主要竞技类课程的教学与训练第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 网球第五节 乒乓球第六节 羽毛球第七节 游泳第八节 毬球第九节 长拳第四章 主要时尚健身类课程的教学与训练第一节 健美操第二节 瑜伽第三节 太极拳第四节 跆拳道第五章 主要休闲娱乐类课程的教学与训练第一节 拔河第二节 保龄球第三节 高尔夫球第四节 轮滑第五节 跳绳附录 大学生体质健康评分表参考文献

## &lt;&lt;大学生体育健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：大学体育教学的内容应有自己的特色，不能与中小学体育教学的内容机械地重复。体育教学是学校教育不可缺少的重要组成部分，高等院校的体育教学是学校体育的最后阶段，高校体育教学的成功与否，关系到能否培养学生对体育产生兴趣、爱好以及养成自觉锻炼的习惯。传统的体育教学虽然是以增强学生体质为名，但在长期的实际教学中，却花费了相当多的时间传授运动的技术与技能，没有考虑培养学生自觉的锻炼意识，从而使学生处于一种被动的接受状态。体育选项课教学是2002年教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程指导纲要》（以下简称《纲要》）的通知中提出的高校体育教学的新模式。

《纲要》中明确指出，“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力倡导开放式与探究式教学，努力拓展体育课程的时间和空间，在教师的指导下，学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度，营造生动、活泼、主动的学习氛围。

”随着“应试教育”向“素质教育”的转轨，要求高校把培养学生的终身体育意识、能力及生理健康、心理健康、社会适应能力和提高大学生的生活质量作为高校体育教学的目标，原有的传统教学模式已不适应社会对现代人才的培养要求了。

体育选项课教学模式充分满足了学生的需要，激发了学生学习的动机和兴趣。

对培养学生良好的体育习惯，形成正确的体育观念，提高大学生的生活质量，都起着重要的积极作用

。同时，体育选项课教学模式的构建，引入了市场经济的竞争机制，促进了管理和分配制度的改革，充分调动了教师教学工作的积极性，激励教师不断完善自己，提高自己的业务水平、教学能力和教学质量。

## <<大学生体育健康>>

### 编辑推荐

《大学生体育健康》依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》),结合近年来国内高等职业技术学院的办学要求和体育教学特点,广泛汲取最新同类教材的精髓编写而成。

全书共五章节,内容包括体育选项课程概述,体育选项课程的合理规划,主要竞技类课程的教学与训练,主要时尚健身类课程的教学与训练,主要休闲娱乐类课程的教学与训练。

《大学生体育健康》可供广大体育爱好者业余学习之用。

<<大学生体育健康>>

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>