

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787122091826

10位ISBN编号：7122091821

出版时间：2010-9

出版时间：化学工业出版社

作者：陈靖宇，杨晓芳 主编

页数：232

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>>

前言

《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》(中发[1991]9号)明确指出：“健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。

”学校体育是人们正式接触、认识体育最长的阶段，对体育的理解也基本多是在学校中形成的。现代社会需要的人才首先必须具备良好的身体素质、心理素质、适应环境和挑战逆境的能力。高职高专院校培养的人才是面向生产、建设、服务、管理第一线的综合应用型人才，所以对身体的健康状况、精神意志品质都有较高的要求，学校体育特别是大学体育正是承担了这样艰巨的培养任务。为了能使学生更好地适应社会，为社会做出更大的贡献，结合目前学生的身心特点和社会对健康的认识和要求，我们编写了这本书。

目前最流行的健身称为“养生”，也是近年来提到的最多的词汇，科学的“养生”概念已经深入人心，受到了广大民众的青睐。

鉴于此，本书将主要目标放在体育养生上，让学生步入社会后能长期坚持体育运动，使自己拥有一个良好的体魄，更好地服务于社会。

本书共分为三篇，第一篇是体育基础理论，第二篇是运动技能，第三篇是健身养生，共十四章内容，另附学生体质健康测试。

前两篇介绍了保健按摩、运动损伤的预防和护理等相关知识以及田径、篮球、足球、排球、羽毛球、网球、健美操、太极拳、形体训练等基本体育项目，第三篇健身养生以五禽戏为主线，贯穿在学生的养生意识和技能的培养上。

<<大学体育>>

内容概要

本书根据学校教育要树立健康第一的指导思想，结合目前学生的身心特点和社会对健康的认识和要求，融生理和心理健康教育于一体，着力培养学生的体育锻炼和健身养生意识，使其养成坚持锻炼身体的良好习惯。

本书共分为三篇，第一篇是体育基础理论，第二篇是运动技能，第三篇是健身养生，另附学生体质健康测试。

前两篇介绍了保健按摩、运动损伤的预防和护理等相关知识以及田径、篮球、足球、排球、羽毛球、网球、健美操、太极拳、形体训练等基本体育项目，第三篇健身养生以五禽戏为主线，贯穿在学生的养生意识和技能的培养上。

全书图文并茂、内容丰富多彩、简便易学、实用性强。

本书可作为高职高专院校公共体育课的教材，也可供相关项目辅导班和体育爱好者参考使用。

<<大学体育>>

书籍目录

第一篇 体育基础理论 第一章 学校体育概论 第一节 我国的学校体育 第二节 学校体育与学生的全面发展 第二章 保健按摩 第一节 按摩概述 第二节 按摩疗法须知 第三节 按摩的经络和穴位简述 第四节 按摩的手法 第五节 保健按摩的种类 第六节 保健按摩必备常识 第三章 运动损伤的预防和护理 第一节 体育锻炼的卫生保健 第二节 常见运动损伤的防治 第三节 运动中常见生理反应 第二篇 运动技能 第四章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 短距离跑 第三节 中长距离跑 第四节 接力跑 第五节 跨栏跑 第六节 跳 第七节 投掷 第八节 田径基本规则 第五章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第四节 篮球基本规则 第六章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球基本规则 第七章 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第四节 排球基本规则 第八章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球基本战术 第四节 羽毛球基本规则 第九章 网球运动 第一节 网球运动概述 第二节 网球基本技术 第三节 网球基本战术 第四节 网球基本规则 第十章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 大众标准第二套一级动作 第三节 大众标准第二套二级动作 第十一章 太极拳 第一节 太极拳概述 第二节 简化二十四式太极拳套路图解 第十二章 形体训练 第一节 形体训练概述 第二节 常见形体训练方法 第三篇 健身养生 第十三章 五禽戏 第一节 五禽戏功法源流 第二节 五禽戏功法特点 第三节 五禽戏习练要领 第四节 五禽戏动作说明 第十四章 运动健身常识 第一节 体育运动健康常识 第二节 几种实用健身方法 附录 学生体质健康测试 第一节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 第二节 各项指标评分标准 参考文献

<<大学体育>>

章节摘录

插图：四、高等学校体育的组织形式高等学校体育的组织形式主要包括体育课堂教学、课外体育活动（晨练、课外体育活动、运动竞赛）、运动队训练和落实学生体质健康测试标准等几个环节。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出：把有目的、有计划、有组织的课外体育活动、校外体育活动、运动训练、体育比赛等纳入体育课程建设，形成课内外有机联系的课程结构。

这也是实现高等学校体育使命的基本途径。

1.体育课堂教学体育课堂教学是高校课程体系的重要组成部分，也是教学计划中所规定的教学内容，是学校体育教育和教学的基础组织形式，是实现高等学校体育目的、任务的基础途径。

体育课的课程设置是按照原国家教委发布的有关体育教学的文件规定，结合学校的实际情况，制定体育课的教学大纲并予以贯彻执行。

体育课堂教学分理论教学和实践教学两部分。

体育理论课是通过向学生系统地传授体育基础知识，激发其参加体育锻炼的兴趣，使其掌握科学锻炼身体和自我增强体质的方法，是促使学生经常自觉地锻炼身体的重要环节。

体育实践课是通过体育实践教学使学生较系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育基本技术、技能，全面提高学生的体能和对环境的适应能力，是实现学校体育目的、增强学生体质的基本途径。

根据不同的对象和要求，理论课分为普通课、选项课、选修课、保健课等。

体育课是考试课程，应建立正规的教学、考试秩序，在课程设置及正规教学中应根据学生的性别、年龄、体质状况、运动技术水平全面组织教学，并按照《高等学校体育工作暂行规定》的要求认真建立、贯彻严格的考勤制度和考试制度。

对伤、残学生应有针对性地开设伤复保健课。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》：高职高专规划教材

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>