

<<大学体育选项教学教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育选项教学教程>>

13位ISBN编号：9787300087863

10位ISBN编号：7300087868

出版时间：2009-8

出版时间：中国人民大学出版社

作者：谭劲松 编

页数：344

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>

<<大学体育选项教学教程>>

内容概要

由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要，而学校体育是国民体育的战略重点，大学体育是学校体育的最后一环，与社会体育紧密相连，体育课程又是增进国民健康的重要途径，因此，世界各国都高度重视体育课程的改革。

本教材根据《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》和国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神，以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，针对当代大学生的年龄特点、心理特点、体质状况和终身体育的需要编写。

本教材贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想，总结多年公共体育教学实践和教学改革经验，紧密结合教学实际，集科学性、简明性、实用性、可读性为一体。

<<大学体育选项教学教程>>

书籍目录

第一章 高校体育与大学生健康促进第一节 高校体育的目的、任务和组织形式第二节 健康、亚健康与健康促进第三节 高校体育与大学生健康的内在联系第四节 合理选择运动项目第二章 体育素养与高校体育文化第一节 体育素养第二节 大学生体育素养的培养第三节 高校校园体育文化第三章 健康文明的生活方式第一节 有关生活方式的理论第二节 现代生活方式与健康的关系第三节 影响健康文明生活方式的因素第四节 健康文明生活方式的养成第四章 科学锻炼与方法第一节 体育锻炼的科学基础第二节 体育锻炼的原则与方法第五章 篮球运动基本技战术及规则第一节 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 篮球规则简介第六章 排球运动基本技战术及规则第一节 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 排球竞赛规则简介第七章 足球运动基本技战术及规则第一节 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 足球竞赛规则简介第八章 乒乓球运动基本技战术及规则第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球竞赛规则简介第九章 羽毛球运动基本技战术及规则第一节 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 羽毛球场地、竞赛规则简介第十章 网球运动基本技战术及规则第一节 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 网球比赛规则与裁判法第十一章 武术运动基本练习、套路及规则第一节 概述第二节 武术基本练习第三节 初级长拳第四节 武术竞赛规则简介第十二章 武术散打基本技战术及规则第一节 武术散打概述第二节 散打基本技术及练习方法第三节 散打战术及其训练简介第四节 武术散打主要竞赛规则及裁判第十三章 跆拳道基本技战术及规则第一节 跆拳道运动概述第二节 跆拳道基本技术第三节 跆拳道战术训练第四节 跆拳道竞赛规则简介第十四章 健美操基本练习、编排及套路第一节 健美操的概述第二节 健美操基本动作第三节 健美操队形编排原则第十五章 花样轮滑基本技术及规则第一节 花样轮滑概述第二节 花样轮滑基本技术第三节 基础规定图形滑行技术第四节 花样轮滑的基本规则第十六章 流行舞主要舞种基本技术第一节 流行舞概述第二节 拉丁舞第三节 肚皮舞第四节 踢踏舞第十七章 游泳运动基本技术及规则第一节 游泳运动概述第二节 熟悉水性第三节 游泳基本技术及练习方法第四节 游泳竞赛规则简介第五节 游泳救护第十八章 国际标准交谊舞(摩登舞)主要舞种基本技术第一节 国际标准交谊舞概述第二节 国际标准交谊舞基本技术第三节 国际标准交谊舞基本练习方法及特点表现第十九章 瑜伽基本种类及动作方法第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽呼吸法第三节 瑜伽基本动作第四节 双人瑜伽附件教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知及实施办法实施《国家学生体质健康标准》测试的意义《国家学生体质健康标准》测试内容及评分标准《国家学生体质健康标准》测试方法

<<大学体育选项教学教程>>

章节摘录

第一章 高校体育与大学生健康促进 第一节 高校体育的目的、任务和组织形式 高校体育是我国高等教育的重要组成部分，也是我国社会主义建设中的一项重要事业，是国民体育的基础。它对培养社会主义建设人才，发展我国体育事业，提高学生体质健康水平，建设校园体育文化具有重要意义。

一、高校体育的目的 根据我国当代大学生身心发展的需要和大学生生理、心理状况，体育的功能、价值以及我国人才培养的目标，高校体育的目的在于：培养和增强大学生的体育意识，提高其体育能力、身体素质、心理素质、道德素质以及社会适应能力，使大学生养成自我锻炼的习惯，为终身体育奠定良好的基础，使大学生成为社会主义事业合格的建设者和接班人。

二、高校体育的任务 为达到高校体育的目的，必须完成以下四项任务： 1. 提高身体与心理素质，增进身心健康。

增进身心健康是高校体育的首要任务。

这项任务体现了国家对各类专门人才的基本要求与期望，也是大学生顺利完成学业的保证。

体质的强弱、健康水平的高低以及心理素质的好坏除了受遗传因素的影响外，更受制于后天环境中的锻炼和培养。

科学的体育锻炼对体质健康和心理健康的影响是最积极、最有效、最关键的因素。

大学生正处在青年时期，生长发育日趋完善和稳定，生命力旺盛，生理机能和适应能力均发展到较高水平，是生理与心理发展的关键时期。

在这个时期，应通过体育过程来增强大学生的体育意识和健康意识，鼓励其积极参与体育锻炼，全面提高大学生的身体与心理素质，提高其对社会的适应能力，增强其对疾病的抵抗能力，从而提高大学生的身体健康水平，使其保持良好的身心状态并顺利完成学业。

.....

<<大学体育选项教学教程>>

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>