

<<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：9787510607653

10位ISBN编号：7510607655

出版时间：2011-8

出版时间：章华雄、乐清莉、高明阳 中国出版集团，现代教育出版社 (2011-08出版)

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》主要内容简介：为了全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人，我们根据《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》，结合高校体育教学改革趋势，精心编写了《大学体育与健康教程》一书。

在教材编写理念上，我们力求突出高等院校学生的心理、生理特点，以适应学生身心健康素质为目标，注重培养学生健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。

本教材以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，注重理论与实践的结合，内容充实，信息量大，图文并茂，通俗易懂，融科学性、知识性和实用性于一体，使身体锻炼和运动文化的学习同体育能力的培养有机结合起来，切实培养学生的体育意识和能力，把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来，易于学生进一步掌握体育科学与运动技能、技术，从而提高学生的整体素质。

在教材内容的选择上，我们将体质健康理论与足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳、武术等运动项目整合在一起，以利于同学们对多项运动的学习，具有较强的选择性和适应性，力求体现教材的先进性、科学性、系统性、思想性，使之具备指导性和可读性。

本教材反映了“健康第一”的教育指导思想和“以身体练习为主”的课程特点，体现了“以人为本”的教育理念，在追求全面发展和面向全体学生的同时，为学生的个性发展和选择提供更大的空间，把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

## &lt;&lt;大学体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育与健康教育第一节 体育的真谛第二节 健康的含义第三节 健康、体育与成才第二章 体育锻炼与身心健康第一节 体育锻炼对学生生理健康的影响第二节 体育锻炼对学生心理健康的影响第三节 体育锻炼对学生社会适应性的培养第三章 体育锻炼与卫生保健第一节 体育锻炼与生活卫生第二节 常见的运动性生理反应第三节 常见运动损伤的预防第四节 营养保健第四章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动会的兴衰第二节 现代奥林匹克运动的兴起和发展第三节 奥林匹克运动第四节 中国与奥林匹克运动第五章 体育竞赛的组织与欣赏第一节 体育竞赛的意义与分类第二节 体育竞赛的基本方法第三节 体育竞赛的组织与编排第四节 体育欣赏第六章 田径运动第一节 田径运动的文化内涵第二节 走、跑的基本技术第三节 跳的基本技术第四节 投的基本技术第七章 篮球运动第一节 篮球运动的文化内涵第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术及竞赛规则第八章 足球运动第一节 足球运动的文化内涵第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术及竞赛规则第九章 排球运动第一节 排球运动的文化内涵第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术及竞赛规则第十章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动的文化内涵第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术及竞赛规则第十一章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动的文化内涵第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术及竞赛规则第十二章 网球运动第一节 网球运动的文化内涵第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术及竞赛规则第十三章 武术运动第一节 武术运动的文化内涵第二节 初级长拳第三节 二十四式太极拳第十四章 跆拳道第一节 跆拳道运动的文化内涵第二节 跆拳道基本技术第三节 跆拳道基本战术及竞赛规则第十五章 游泳运动第一节 游泳运动的文化内涵第二节 游泳基本技术第三节 游泳安全与救护第十六章 塑身运动第一节 健美第二节 形体训练第三节 体育舞蹈第四节 瑜伽第十七章 休闲运动第一节 轮滑第二节 台球第三节 攀岩第四节 高尔夫球第五节 软式排球第十八章 民族传统体育第一节 跳绳第二节 毽球第三节 珍珠球第四节 拔河第五节 秋千附录一：《国家学生体质健康标准》附录二：《国家学生体质健康标准》实施办法参考文献

章节摘录

版权页：插图：3.现代人仍要学会生存回归自然、回归生活、学会生存、学会共生——这是联合国教科文组织倡导的教育观念.除了传统的课堂教学外，越来越多的教育者意识到社会教育对现代青少年成长的重要性。

许多国家建立了规模宏大的校外教育基地，让学生感受回归自然的生活。

上海市建立“勇敢者之路”、“勇敢者世界”的校外活动营地，设有许多惊险障碍：如高吊杠、过河绳桥、空中跳板、人造山体等，训练学生攀越艰难险阻；攀岩、荡绳飞跃、定向越野等可以培养学生勇往直前奔向目标的精神；在修建的“生存挑战区”里有野营、野炊、负重渡河、丛林觅路；模拟救护、抗御灾害等项目，让学生在大自然中挑战自我，学会生存、自救、应激处理并培养合作精神。

（二）学校体育的历史变迁1.我国学校体育教育在中国奴隶社会，奴隶主为了维护自己的统治地位、扩大疆土，实行文武合一的教育。

西周时期实行的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中的射、御二艺则是军事技能训练和身体训练，礼、乐中的音乐舞蹈也具有锻炼身体的作用；汉代以“六经”（诗、书、礼、乐、春秋、易）为基本教育内容；隋唐时期，分设为文、武科举；至宋、清两代，主张“重文轻武”教育，19世纪末，学校体育由欧洲传入，官办学堂开始设立“体操课”，主要以普通体操、兵式体操为主.中华人民共和国成立后，学校体育得到快速发展。

在我国德、智、体全面发展的教育方针中，体育成为学校教育的重要组成部分。

## <<大学体育与健康教程>>

### 编辑推荐

《大学体育与健康教程》为普通高等院校公共基础课规划教材之一。

<<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>