<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787560623030

10位ISBN编号：7560623034

出版时间：2009-8

出版时间：董德平 西安电子科技大学出版社 (2009-08出版)

作者：董德平 编

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

《大学体育教程》依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》，针对普通高等学校体育教育工作的新形势、新特点和新需求编写而成。

《大学体育教程》共有11章，内容主要包括：第一章大学体育概述；第二章体质健康标准与评价；第三章运动损伤的预防与处理；第四章球类运动；第五章田径运动；第六章武术运动；第七章体操运动；第八章游泳运动；第九章轮滑运动；第十章登山运动；第十一章运动竞赛与主要体育赛事。

《大学体育教程》既可作为高等学校公共体育必修课教材，也可作为日常体育锻炼的参考书。

书籍目录

第一章 大学体育概述第一节 体育一、体育的含义二、体育的功能三、体育的组成第二节 大学体育一、大学体育的地位和意义二、大学体育的目的和任务三、大学体育的组织形式及实施课后练习与思考

第二章 体质健康标准与评价第一节 终身体育与体质健康一、现代健康观二、健康第三、体育与健康的关系四、当代大学生生理、心理健康特点第二节 体育锻炼的科学原理一、体育锻炼的原则、要求、内容和方法二、体育锻炼中的生理机制三、进行良好体育锻炼的机制课后练习与思考

第三章 运动损伤的预防与处理一、运动性腹痛二、肌肉痉挛三、肌肉酸痛四、过度紧张五、中暑六、溺水七、低血糖症八、运动性贫血课后练习与思考

第四章 球类运动第一节 篮球一、篮球运动概述二、篮球基本技术三、篮球基本战术第二节 排球一、排球运动概述二、排球基本技术三、排球基本战术四、软式排球第三节 足球一、足球运动概述二、足球基本技术三、足球基本战术第四节 乒乓球一、乒乓球运动概述二、乒乓球基本技术三、乒乓球基本战术第五节 羽毛球一、羽毛球运动概述二、羽毛球基本技术三、羽毛球基本战术第六节 网球一、网球运动概述二、网球基本技术三、网球基本战术课后练习与思考

第五章 田径运动第一节 田径运动概述一、田径运动的演变二、田径运动的概念三、田径运动的分类四、田径运动的功能第二节 田径竞技运动一、田径竞技运动概述二、田径竞技运动的训练内容三、田径竞技运动的训练方法四、田径竞技运动的项目五、田径世界纪录第三节 田径健身运动一、田径健身运动概述二、田径健身运动锻炼的方法三、田径健身运动锻炼的负荷四、锻炼效果的评价五、田径健身运动项目第四节 田径创新运动一、野外生存与拓展二、定向运动三、健身路径课后练习与思考

第六章 武术运动第一节 武术一、武术概述二、武术基本功及技术第二节 武术套路运动一、二十四式太极拳-、初级长拳(第三路)三、初级剑术第三节 搏击运动一、搏击运动概述二、搏击基本技术三、搏击基本战术课后练习与思考

第七章 体操运动第一节 体操一、单杠二、双杠三、技巧四、跳跃第二节 健美操运动一、健美操运动简介二、健美操基本动作三、健美操成套动作课后练习与思考

第八章 游泳运动第一节 游泳运动概述第二节 游泳基本技术第三节 游泳基本练习课后练习与思考

第九章 轮滑运动第一节 轮滑运动概述一、轮滑运动概述二、轮滑运动的分类和特点第二节 轮滑运动的基本技术一、轮滑的基本技术二、速度轮滑基本技术三、花样轮滑的基本技术动作课后练习与思考

第十章 登山运动第一节 登山运动概述一、登山运动的产生与发展二、中国现代登山运动的发展第二节 登山运动的分类一、探险登山二、竞技登山三、攀岩运动四、普通登山活动第三节 登山运动的技术第四节 登山运动的装备一、登山专用装备二、登山保障装备三、登山日用装备第五节 山间危险的防护一、雪崩二、冰崩三、滚石四、冰裂缝五、泥石流六、暴风雪七、雷电课后练习与思考

第十一章 运动竞赛与主要体育赛事第一节 运动竞赛概述一、运动竞赛的种类二、运动竞赛的意义和作用第二节 国际、国内主要运动竞赛一、国际性主要体育运动竞赛二、国内主要体育运动竞赛课后练习与思考

附录 国家学生体质健康标准
参考文献

章节摘录

版权页：插图：二、大学体育的目的和任务根据我国当代大学生身心发展的要求和大学生的生理、心理状况，以及体育的功能和我国的国情，大学体育的目的是：培养和增强大学生的体育意识，提高体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯，增强身体和心理健康，提高大学生的道德素质和社会适应能力，为终身体育和毕生事业奠定良好的基础，使学生成为社会主义事业合格的建设者和接班人。为达到上述目的，大学体育必须完成以下四项基本任务：（1）提高学生的身体与心理素质，增进身体健康。

提高学生的身体与心理素质，增进身体健康是大学体育的首要任务。

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。

体质的强弱和健康水平除了受遗传因素的影响外，更受制于后天环境中得到的培养和锻炼。

科学的体育锻炼是影响体质健康的最积极、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，生命活力旺盛，生理机能和适应能力均发展到较高水平，是身体与心理发展的关键时期。

在这个时期，大学生应通过体育课程来增强体育意识和健康意识，积极参与体育锻炼，全面提高身体与心理素质，并要有意识地着重加强耐力和力量素质，同时要提高对社会的适应能力和增强对疾病的抵抗能力，从而提高身体健康水平，保持良好的身心状态并顺利完成学业。

（2）使学生学习和掌握体育的基本知识，培养体育能力和运动习惯，大学体育是中小学体育的继续，大学阶段注重体育知识和体育理论的学习，强化能力和习惯的养成，这是对大学生的基本要求。

大学生要培养和增强自己的体育意识，发展自己的体育能力，提高参加体育锻炼的自觉性、积极性和实效性，掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段，了解不同体育运动项目对身心作用的特点以及在学习、生活、工作中需要的基本活动技能。

这些知识和技能，不仅能促进身心健康的发展和综合素质的提高，增强终身体育意识，而且在走向社会后，能根据周围环境条件、工作性质和年龄变化等实际情况，选择适宜的方法进行科学的身体锻炼，为适应社会工作和生活打下良好的基础。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》：高等学校应用型“十一五”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>