

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787560624679

10位ISBN编号：7560624677

出版时间：2010-8

出版时间：西安电子科技大学出版社

作者：张丽，李静 著

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>

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 前言

学校体育既是学校教育的重要组成部分，又是学校教育的重要手段，也是全民体育的基础和重点。

高等学校体育教育是学校体育教育的最后阶段，担负着培养全面发展的现代人才、增进民族体质的重担和为建设中国特色社会主义、全面实现小康社会培养和输送具有健康体魄的高级专业人才的重任。

为了使普通高校的学生通过在校体育课的学习，树立健康第一的理念，掌握体育的基本理论、基本技术和基本技能，养成经常锻炼的良好习惯，培养终身体育健身的意识，实现高等学校体育教育的目的和根本任务，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》以及“全国亿万学生阳光体育运动”的指导思想，针对跨入新世纪以来，普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求，总结多年体育教育改革的理论和实践经验，参考不同版本的教材，结合高校体育教学的实际情况和具体特点，编写了这本《大学体育与健康》。

本书共分三大部分：第一部分为体育概论，根据当代大学生的生理特征、心理特点、体质状况以及体育教育知识性、不间断性，着重介绍了学校体育概况、终身体育与体质健康、体育科学原理和体育卫生常识等理论知识；第二部分为体育运动，以教学大纲为依据，按照普修课、选修课与提高课相结合的原则，选编了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、健美、田径、跆拳道、体育舞蹈等运动项目，包含各项运动的起源与发展、专项技术及主要比赛规则简介；第三部分为有关体育法规文献，以现行的《国家学生体质健康标准》为重点，对与高校体育相关的体育法规文献进行了汇编，是高校体育教育发展的指导性文件。

同时，在附录中介绍了《国家学生体质健康标准》在学校的实施和运行方案。

本书的特点是在编写专项技术时，尽可能全面介绍各分类项，使读者对各项技术分类框架有一个全面的了解。

而在技术分析时，本着教学内容的编写与教学大纲相一致的原则，严格按照教学大纲需要组织内容，力求融科学性、简明性、实用性、可读性为一体。

由于编者水平所限，不妥和错误之处在所难免，敬请批评指正！

## <<大学体育与健康>>

### 内容概要

《大学体育与健康》是依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学校体育工作条例》和《国家学生体质健康标准》，针对普通高等学校体育教育工作面临的新形势、新局面、新特点和新需求而编写的。

《大学体育与健康》内容共分三大部分：第一部分为体育概论，介绍了体育发展概述、体育教育与健康、体育卫生与保健常识等理论知识；第二部分为体育运动，选编了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、游泳、健美操、健美、田径、跆拳道和体育舞蹈共十三项运动，对各项运动的起源与发展、专项技术及主要比赛规则进行了叙述；第三部分为有关体育法规文献，以现行的《国家学生体质健康标准》为重点，汇编了与高校体育相关的体育法规文献，是高校体育教育发展的指导性文件。

同时，附录还介绍了《国家学生体质健康标准》在学校的实施和运行方案。

《大学体育与健康》既可作为高等学校学生和体育工作者的教材，又可作为广大群众参与体育运动的参考书。

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 体育概论第一章 体育发展概述 一、体育的起源与发展 二、体育的组成与功能 三、学校体育概况 第二章 体育教育与健康 一、终身体育与健康 二、大学生的生理和心理特征 三、体育锻炼的价值与作用 四、体育锻炼的原则和要求 五、体育锻炼的内容与方法 六、体育锻炼中的生理机制 七、学生体质健康与测评 第三章 体育卫生与保健常识 一、体育锻炼中的常规要求 二、医务监督 三、运动中常见的生理反应及疾患 四、运动损伤与处置 五、按摩在体育运动中的应用 第二部分 体育运动 第一章 篮球 一、篮球运动概述 二、篮球基本技术 三、篮球基本战术 四、篮球比赛规则简介 第二章 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 五、排球比赛规则简介 六、软式排球比赛规则简介 第三章 足球 一、足球运动概述 二、足球基本技术 三、足球基本战术 四、足球比赛规则简介 五、室内五人制足球比赛规则简介 第四章 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 四、乒乓球比赛规则简介 第五章 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 四、羽毛球比赛规则简介 第六章 网球 一、网球运动概述 二、网球基本技术 三、网球基本战术 四、网球比赛规则简介 第七章 武术 一、武术运动概述 二、武术基本功及组合 三、武术套路运动 四、武术搏斗运动 五、武术比赛规则简介 第八章 游泳 一、游泳运动概述 二、游泳基本技术 三、游泳基本练习 四、游泳比赛规则简介 第九章 健美操 一、健美操运动概述 二、健美操基本技术 三、健美操成套动作 四、健美操比赛规则简介 第十章 健美 一、健美运动概述 二、健美基本练习 三、健美比赛规则简介 第十一章 田径 一、田径运动概述 二、田径基本技术 三、田径比赛规则简介 第十二章 跆拳道 一、跆拳道的渊源和发展 二、跆拳道运动基本技术 三、跆拳道运动的基本战术 四、跆拳道比赛规则简介 第十三章 体育舞蹈 一、体育舞蹈的发展概况 二、体育舞蹈的基本知识 三、几种体育舞蹈的特点和套路组合 四、体育舞蹈比赛规则简介 第三部分 有关体育法规文献 中华人民共和国体育法 学校体育工作条例 全民健身计划纲要 国家体育锻炼标准施行办法 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 附录 西安邮电学院实施《国家学生体质健康标准》工作方案 参考文献

<<大学体育与健康>>

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>