

<<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：9787560932439

10位ISBN编号：7560932436

出版时间：2004-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：张建军

页数：305

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》是根据高等院校学生的特点，以身体练习为主要手段，以增进学生健康为目的的一本教材。

《大学体育教程》共九章，第一章至第七章主要从理论上介绍了高等学校体育的目的、任务、作用及发展概况，介绍了体育与健康的关系，体育健身的原理与方法及卫生保健；体质健康测试与评价方法和中国传统养生知识等内容；第八章、第九章较系统地介绍了体育运动项目的基本技术和战术以及部分体育娱乐、休闲项目，涵盖了田径、球类、体操、武术、游泳和舞蹈健美等各方面的内容。

基于大学生具有较高的文化层次和理性思维认识等特点，结合他们的情感体验和行为特征，全书力求突出知识性、科普性、应用性和趣味性等特点，把近年来最新的体育知识与大学生的体育活动相结合。

适合于普通高校的专、本科学生使用。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 高等学校体育第一节 我国学校体育的发展概况第二节 高等学校体育的目的任务一、增进学生身心健康、增强体质二、掌握体育的基本知识、技术和技能三、培养学生的体育能力四、对学生进行品德教育、培养学生良好的道德情操五、实现学校体育的目的和任务的基本途径第三节 学校体育制度一、国家体育锻炼标准二、全国学生体育运动竞赛制度三、学校体育工作条例四、大学生体育合格标准五、学生体质健康标准（试行方案）第二章 体育锻炼与身体健康第一节 体育与健康的概念一、体育的概念二、健康的概念第二节 体育与健康的关系第三节 体育锻炼与健康一、体育锻炼与身体健康二、体育锻炼与心理健康三、体育锻炼与社会适应第三章 学校体育健身原理与方法第一节 体育锻炼的人体科学基础一、遗传对体质的影响二、运用人体机能活动的基本理论知识指导体育锻炼三、按照人体发展的阶段性特征进行体育锻炼第二节 体育锻炼的原则一、自觉性原则二、经常性原则三、循序渐进原则四、适宜的运动负荷原则五、因人制宜原则六、全面锻炼原则第二节 体育锻炼的内容与方法一、体育锻炼内容的分类二、体育锻炼内容和选择二、体育锻炼的内容与方法第四章 体质健康的测量与评价第一节 测量与评价的作用一、掌握身体生长发育的基本规律二、了解自己体质状况和锻炼效果三、为体育教学、运动训练及群体工作的进一步开展提供科学依据第二节 身体形态的测量与评价一、测量的要求二、形态测量的方法三、形态的指标评价第三节 身体机能的测量与评价一、测量方法二、指标评价第四节 身体素质的评价方法第五章 体育锻炼与卫生保健第一节 合理的生活制度一、保证充足的睡眠二、科学的安排工作（学习）和休息三、坚持参加体育锻炼第一节 运动卫生一、准备活动和整理活动二、进食和饮食卫生 三、运动服装与运动环境四、女子经期的运动卫生第三节 自我监督一、主观感觉二、客观检查第四节 运动是常见的生理反应及处理.....第六章 学校课外活动与运动竞赛第七章 传统养生第八章 大学体育基础类教学项目第九章 大学体育娱乐休闲类指导的内容参考文献

章节摘录

四、大学生体育合格标准 为了贯彻德、智、体全面发展的教育方针，鼓励学生经常锻炼身体，不断增强体质，提高自我保健能力和健康水平，成为社会主义现代化建设的合格人才，根据《学校体育工作条例》精神，国家教育委员会于1990年10月制定并颁布了《大学生体育合格标准》及《大学生体育合格标准实施办法》的通知（以下简称《标准》），供各地实施后总结推行。

《标准》是对大学生接受体育教育状况进行检验的具体尺度，是对大学毕业生进行个体评价的重要手段，也是落实学校体育教育目标的重要措施，它能较全面地反映学生的体质和健康水平。通过《标准》的实施，促进学生掌握体育的基本知识和科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的习惯。

五、学生体质健康标准（试行方案） 为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和健康水平，2002年10月16日，由国家教育部和国家体育总局联合印发了《学生体质健康标准（试行方案）》及《学生体质健康标准（试行方案），实施办法》的通知。

《标准》是促进学生的体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。

《标准》的组织实施，要求在校长的领导下，由教务处、体育课部、校医院、学生工作部、辅导员、班主任协同配合。

《标准》从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况，按百分制记分。根据各个测试项目的得分之和评定等级：86分以上为优秀；76-85分为良好；60~75分为及格；59分以下为不及格。

每学年评定一次成绩并记入《学生体质健康标准登记卡片》，在毕业时放入学生档案。

学生达到《标准》良好等级及以上者，方可评为三好学生、获奖学金；达到优秀者，方可奖学分。

对《标准》测试成绩不及格者，在本学年度准予补考一次，补考仍不及格，则该学年评定成绩不及格。

学生毕业时《标准》成绩达60分为及格，准予毕业；《标准》成绩不及格者，高等学校按肄业处理。

.....

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>