

<<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：9787561131435

10位ISBN编号：7561131437

出版时间：2006-4

出版时间：大连理工大学出版社

作者：殷志栋 等主编

页数：293

字数：439000

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;

## 内容概要

《大学体育与健康》(第二版)是新世纪高职高专教材编审委员会组编的基础类课程规划教材之一。

高职高专体育课程是高等教育的重要组成部分,担负着增强学生体质、增进学生健康、提高学生身心发展水平的重任。

根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,各高校要不断提高体育教学质量,充分拓展体育教学的功能,促进学生健康发展,使当代大学生成为德、智、体、美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的道德情操已成为21世纪对人才的基本要求,其中,健壮的体魄是基础和根本;良好的心理素质是条件和保证。

健壮的体魄,得益于后天科学的体育锻炼;良好的心理素质,有赖于日常自我栽培。

大学阶段是青年学生身体发育的旺盛阶段,也是个性形成的关键时期。

面对竞争日益激烈的社会环境,如何培养青年学生健康的体魄和心态以应对日趋严峻的挑战,是当前高等教育需要履行的最为重要和最为迫切的职责和义务。

本教材以能力本位教育思想为出发点,着重培养学生体育锻炼、自我监测、心理训练等能力。

我们应用DACUM(Developing a Curriculum)方法对《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》目标进行科学分解,确定能力素质图表,根据能力素质图表编写本教材。

使其具有高度的针对性和应用性,以求能够真正实现体育课在促进大学生健康人格的形成和健康体魄的发展以及全面发展大学生素质方面的作用。

本教材根据“任务驱动”等教学改革理念的要求,使DACUM图表中的每一项能力,在对应的章节中都设有训练任务,以保障教师教学设计和学生自我学习的需要。

教材共分为四个部分,第一部分为体育理论知识,第二部分为体育运动技能,第三部分为大学生心理健康与训练,第四部分为运动损伤与传统养生。

本教材具有以下特点: 1.求新。

我们引用最新的研究资料和参考文献,打破以往体育教材重体魄、轻心理的惯例,双管齐下,两者并重,在教材中贯穿两条主线,使学生在强健体魄的同时,也形成了健康的心理素质。

2.务实。

本教材遵循理论与实践相结合的编写原则,不求难而求奇,一切以够用为度。

既应用相关的理论知识,阐述大学生生理、心理发展的特点,又密切联系当今大学生的爱好、特点,提出切实可行的方案。

既有文字说明,也有图表的辅助讲解。

3.图精。

体育锻炼项目与心理调适方法多种多样,千差万别。

我们精心选择了在实际教学活动中基础广泛、易于开展、学生喜爱的体育项目加以详细介绍;在心理调适方法的选择上,也注意选择那些效果好、便于掌握的内容。

同时,也拓展了一些较有潜力的项目和方法,供学有余力的学生有选择性地自学。

4.系统。

我们应用DACUM方法,科学地分解了学生所要达到的能力素质,建立能力素质图表,在各个章节中提供与能力素质图表对应的训练任务,便于教师进行科学的、系统化的教学设计。

## <<大学体育与健康>>

### 书籍目录

第1部分 体育理论基础知识 第一章 高等学校体育教学 第二章 科学锻炼身体的方法与合理膳食 第三章 体育运动欣赏第2部分 体育运动技能 第四章 篮球 第五章 排球 第六章 足球 第七章 乒乓球 第八章 羽毛球 第九章 武术 第十章 体育舞蹈 第十一章 形体训练 第十二章 健美操 第十三章 轮滑 第十四章 游泳第3部分 大学生心理健康与训练 第十五章 大学生心理健康与体育教学 第十六章 定向运动 第十七章 野外生存第4部分 运动损伤与传统养生 第十八章 运动处方 第十九章 大学生健康标准 第二十章 民族传统养生参考文献

<<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>