

<<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：9787810817950

10位ISBN编号：7810817957

出版时间：2007-9

出版时间：湖南师范大学

作者：孙洪涛 编

页数：476

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;大学体育教程&gt;&gt;

## 前言

当代高校是集教育、科技、文化乃至工农业生产于一身的特殊社会组织。

随着高等教育改革不断深化发展,高校服务学生、服务社会的多功能价值正在被广泛开发利用,人们对高校多功能价值的认识也日趋全面深刻,高等教育引领时代前进的步伐全面提速,并彰显出社会化、科学化和现代化的基本特征。

《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》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。

”“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”是造就新世纪合格人才的一项重要教育使命,并因此在教育理念、培养目标、教育模式和管理体制方面进行了全面而深刻的研究。

这一切必然刺激作为高等教育中不可缺少的高校体育的快速发展。

2002年国家教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,把高校体育课程的性质明确界定为“是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径”。

大学体育课程作为一门必修课程,是大学课程的重要组成部分,对培养身心健康、德才兼备的现代化人才具有特殊的作用,历来受到党和政府的高度重视。

《纲要》的颁布及实施,标志着我国高等学校体育教学步入了一个新的阶段。

编写《大学体育教程》是湖南师范大学体育教学部体育教育改革的一项重要工作。

本教材编写根据国家《纲要》和有关文件精神,以科学发展观为指导,从学校教学实际情况出发,认真总结了前期自编出版的《大学体育与健康教育》和《体育教程》的教学实践经验,广泛吸取兄弟院校最新教学成果,并经反复讨论修改,重新编定成册。

本教材力求做到以下几方面:1. 贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想,使学生不断更新体育观,增强参与意识,提高体育文化素养,掌握必要的运动技能,学习体育与健康知识,最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 科学和人文相结合,生活和时尚兼备。

在强调科学锻炼的同时,既有养生保健知识,又有休闲体育理论,突出学生对竞技体育文化的认知,拓展学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间。

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

《大学体育教程》是湖南师范大学体育教学部体育教育改革的一项重要工作。

本教材编写根据国家《纲要》和有关文件精神，以科学发展观为指导，从学校教学实际情况出发，认真总结了前期自编出版的《大学体育与健康教育》和《体育教程》的教学实践经验，广泛吸取兄弟院校最新教学成果，并经反复讨论修改，重新编定成册。

本教材力求做到以下几方面： 1. 贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想，使学生不断更新体育观，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 科学和人文相结合，生活和时尚兼备。

在强调科学锻炼的同时，既有养生保健知识，又有休闲体育理论，突出学生对竞技体育文化的认知，拓展学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间。

## 书籍目录

第一篇 体育概论第一章 了解体育第一节 人类创造体育第二节 体育服务人类生活第二章 领悟文化第一节 奥林匹克运动文化第二节 奥林匹克思想第三节 奥林匹克标志、奥林匹克运动会的申办及主要文化活动第二篇 体育健身第三章 懂得健康第一节 生命与健康第二节 规划健康人生第四章 大学生体育锻炼第一节 体育锻炼的原则与方法第二节 体育锻炼的内容与计划第三节 发展身体素质的方法第五章 健身原理与方法第一节 体育锻炼的科学原理第二节 健康诊断与运动处方第三节 体育锻炼的注意事项第三篇 体育养生第六章 体育保健卫生第一节 体育保健卫生常识第二节 体育保健与营养第三节 养生途径与方法第七章 体育医务监督第一节 常见运动性疾病的预防与处理第二节 运动性损伤的预防与急救第三节 不良发育与调适方法第八章 中国传统养生体育第一节 中国传统养生体育的内涵第二节 中国传统养生的理论基础第三节 中国传统养生的方法第四篇 体育运动第九章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 网球第五节 羽毛球第六节 乒乓球第七节 手球第十章 形体运动第一节 健美第二节 健美操第三节 艺术体操第四节 体育舞蹈第五节 轮滑第十一章 户外运动第一节 田径第二节 游泳运动第三节 定向越野第四节 攀岩运动第五节 野外生存第六节 拓展训练第十二章 防身运动第一节 武术第二节 太极拳第三节 徒手格斗第四节 自卫防身术第五节 跆拳道第六节 技巧第十三章 保健运动第一节 保健气功第二节 传统按摩第三节 体育疗法第四节 瑜伽第十四章 休闲运动第一节 台球第二节 保龄球第三节 高尔夫球第四节 自行车第五节 交谊舞第六节 街舞第七节 风筝第八节 垂钓第五篇 体育鉴赏第十五章 体育竞技及其文化内涵第一节 体育竞技中的人文精神第二节 体育欣赏中的文化内涵第三节 体育竞赛中的审美艺术第十六章 体育竞赛知识与组织工作第一节 体育竞赛概述第二节 体育竞赛方法第三节 常见运动项目比赛评定名次的方法第四节 一般竞赛活动的组织工作要点第六篇 体育评价第十七章 健康评价第一节 身体健康测评第二节 心理健康测评第三节 健康状况综合评价第十八章 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法第一节 《国家学生体质健康标准》内容与成绩评价第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法第三节 提高《国家学生体质健康标准》成绩的锻炼方法参考文献

<<大学体育教程>>

章节摘录

插图：



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>