

<<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：9787810973007

10位ISBN编号：7810973002

出版时间：2008-8

出版时间：田振生、张秉祥 河北大学出版社 (2008-08出版)

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

为深化河北省高校体育教学改革,提高体育教学质量,全面实施阳光体育工程,按照中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号文件)精神,在河北省教育厅和河北省大学体协的指导下,我们组织具有丰富教学经验的本科院校教师编写了《大学体育教程》。

在编写本教材的过程中,我们以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,注重对大学生体育知识、心理健康、体育文化、健身手段等方面知识的传授和指导,坚持体育教育与健康教育相结合,构建以培养兴趣、养成习惯、提高能力、增进健康为主线的教材体系。

注重理论性、科学性、规范性、系统性、实用性和指导性,突出了教学目标、教学原则、动作规格、教学方法及健身手段等,具有结构严谨、通俗易懂、图文并茂、可读性强等特点。

愿本书成为体育教师指导教学及大学生参与体育锻炼、获取体育健身知识的良师益友。

编写本教程的人员分工情况如下:阎国强编写第一章;吴新宇编写第二章;洪炳星编写第三章;王洪耀编写第四章;孟淑香编写第五章;于秋生编写第六章;杜鹏编写第七章;王淑英编写第八章;张洋编写第九章;石松编写第十章;孙培志编写第十一章;宋淑珍编写第十二章;张振海编写第十三章;任俊贤编写第十四章;李铁编写第十五章;刘春明编写第十六章;李武编写第十七章;张明强编写第十八章;吴史慧编写第十九章;李勋编写第二十章;张艳萍编写第二十一章;张会春编写第二十二章;张贵婷编写第二十三章;袁玉涛编写第二十四章;李艳霞编写网球;王俊青编写羽毛球;张晓军编写保龄球;李增学编写毽球、地掷球;张春武编写台球;何铁刚编写高尔夫球;王戌楼编写软式排球;甄小路编写轮滑;孙焕江编写拳击;荆宇霆编写跆拳道;徐学峰编写散打;井文华编写定向越野;陈伦编写街舞,最后由田振生、张秉祥负责统稿。

本书在编写过程中,得到河北大学出版社和河北省各高校的大力支持,在此致以诚挚的谢意!

由于我们的理论水平和实践经验所限,不妥之处敬请专家和读者指正。

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

为深化河北省高校体育教学改革，提高体育教学质量，全面实施阳光体育工程，按照中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发[2007]7号文件）精神，在河北省教育厅和河北省大学体协的指导下，我们组织具有丰富教学经验的本科院校教师编写了《大学体育教程》。

## 书籍目录

前言 体育理论篇 第一章 体育概述 第一节 体育的概念、产生和组成 第二节 体育的本质与功能 第三节 体育与素质教育 第四节 高等学校体育 第二章 体育运动的科学原理 第一节 体育运动时人体能量的消耗、补充与恢复 第二节 体育运动的负荷、时间和频度 第三节 运动性疲劳的产生与恢复 第三章 体育锻炼对人体的影响 第一节 人体生长发育的一般规律 第二节 影响人体生长发育的基本因素 第三节 体育锻炼对人体的影响 第四节 健康是大学生成才的重要因素 第四章 体育锻炼的科学方法 第一节 锻炼身体的基本原则 第二节 锻炼身体的手段与方法 第三节 锻炼方法的选择 第五章 体育锻炼的医务监督与卫生常识 第一节 体育锻炼的医务监督 第二节 运动中常见的生理反应与体育锻炼卫生 第三节 运动损伤的预防及处置 第四节 运动处方的制定与实施 第六章 大学生体质健康评价 第一节 身体形态与机能的评价 第二节 身体素质的评价 第三节 心理健康的评价 第四节 《国家学生体质健康标准》实施办法 第七章 大学生的身心特点与体育锻炼 第一节 大学生的生理与心理特点 第二节 体育锻炼对大学生生理与心理的影响 第三节 大学生体育锻炼常识 第八章 科学健身论坛 第一节 体育之研究 第二节 体育、生活与健康 第三节 科学健身指南与养生 第九章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动概述 第二节 奥林匹克运动体系 第十章 体育文化简论 第一节 体育文化概述 第二节 大众体育文化 第三节 竞技体育文化 体育实践篇 第十一章 准备活动与整理放松 第一节 准备活动的作用与任务 第二节 准备活动的基本原则 第三节 准备活动的内容与方法 第四节 整理活动的原理与放松方法 第十二章 体育游戏 第一节 体育游戏的作用与意义 第二节 体育游戏的基本理论 第三节 体育游戏的分类与方法 第十三章 田径 第一节 简介 第二节 跑的基本技术 第三节 跳跃、投掷的基本技术 第十四章 篮球 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第十五章 足球 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第十六章 排球 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第十七章 乒乓球 第一节 简介 第二节 基本技术 第三节 基本战术 第十八章 武术 第一节 简介 第二节 武术基本功 第三节 套路选编 第十九章 健美操 第一节 简介 第二节 健美操基本动作及成套动作 第三节 健美操创编 第二十章 体操 第一节 简介 第二节 技巧、单杠、双杠 第三节 艺术体操徒手基本动作 第四节 艺术体操器械基本动作 第二十一章 体育舞蹈 第一节 简介 第二节 体育舞蹈的基础知识 第三节 体育舞蹈的基本舞步 第二十二章 游泳 第一节 游泳的基本技术 第二节 游泳的安全与卫生常识 第二十三章 体育保健与体疗康复 第一节 体育保健与体疗康复简介 第二节 体疗康复的种类和方法 第三节 常见病的体疗康复 第二十四章 竞赛观赏 第一节 观赏竞赛的意义 第二节 观赏竞赛的技巧 第三节 常见竞赛项目的观赏 拓展项目篇 第二十五章 项目简介 第一节 网球 第二节 羽毛球 第三节 保龄球 第四节 毽球 第五节 台球 第六节 高尔夫球 第七节 软式排球 第八节 轮滑 第九节 拳击 第十节 跆拳道 第十一节 散打 第十二节 定向越野 第十三节 地掷球 第十四节 街舞

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>