

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811017656

10位ISBN编号：7811017652

出版时间：2008-9

出版时间：周学荣 南京师范大学出版社 (2008-09出版)

作者：周学荣 著

页数：406

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&gt;&gt;

## 前言

体育教育是学校教育的重要组成部分，它既是德、智、体全面教育的重要组成部分，即全面教育的参与者，同时又具有辅助德育、智育的功能，是促进学生德、智、体全面协调发展的重要手段。

随着社会的发展，时代的进步，对人的身心素质提出了更高的要求，而学校是培养德、智、体全面发展合格人才的基地，作为学校教育重要组成部分的体育教育义不容辞应承担培养人的重任。

“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，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，切实加强学校体育工作。

”中共中央在《深化教育改革，全面推进素质教育的决定》（以下简称《决定》）中提出的这些要求不仅明确了学校体育教育的重要地位，也为新世纪学校体育教育改革指明了方向。

为了贯彻《决定》精神，教育部于2002、2003年先后颁发了新的《普通高等院校体育课程指导纲要》、《大学生体质健康标准》。

为了进一步加强学校体育教育，推进学校体育教育的健康开展，国家在2006年召开了建国以来第一次全国学校体育工作会议；2007年，中共中央国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，这充分说明了国家对青少年学生体质健康的重视与关注。

体育课程是高校体育教育的重要工作，是学生体育知识技能、体育意识行为、良好道德品质培养的主要途径。

如何推进新世纪体育课程改革，以适应社会发展需要，需要我们将体育教材建设作为体育课程改革的重要的突破口。

正是处在这样的时刻，基于这样的认识，我们启动了《大学体育》的编写工作。

在编写中，我们坚持以《决定》的精神为指导，以《纲要》为依据，结合高校体育教育特点，遵循教材编写的原则，在广泛参阅省内外多部优秀教材、专著的最新成果的基础上，编写这部教材。

本教材注重对大学生进行体育文化素养的培养、运动技能与体育锻炼方法的传授与介绍，以期全面提高大学生体育素养，使学生能现时受益、终身受益。

《大学体育》内容丰富翔实，具有科学性、知识性、时代性、针对性、可读性，因此，既可作为大学体育教师专用的体育教材，又可作为大学生自学的体育书籍。

教材由周学荣任主编，周家祥、周建林、王汝英任副主编。

参加编写的人员有丁苏东、王汝英、王庆军、王洪兵、王晓燕、吴晓芳、吴翌晖、杨万友、李志荣、徐晖、仲达、龚锐、韩方廷、贾福琴、刘学、刘晓丽、杨宁、胡丽萍、朱会生、倪欣、周建林、周家祥、周学荣、夏俊彪等。

全书由周学荣与吴翌晖统稿。

本教材在编写过程中，参阅并引用有关专家、学者所编写的教材、专著和资料，在此一并致以衷心感谢。

由于水平有限，编写中难免有不足之处，敬请读者指教。

## <<大学体育>>

### 内容概要

《大学体育》注重对大学生进行体育文化素养的培养、运动技能与体育锻炼方法的传授与介绍，以期全面提高大学生体育素养，使学生能现时受益、终身受益。

主要内容包括高校体育教；体育与现代人的生活方式；体育锻炼与效果评价；医疗体育等。

《大学体育》内容丰富翔实，具有科学性、知识性、时代性、针对性、可读性，因此，既可作为大学体育教师专用的体育教材，又可作为大学生自学的体育书籍。

## 书籍目录

绪论第一节 体育的产生与发展第二节 体育的概念与构成第三节 体育的功能第一章 高校体育教育第一节 高校体育教育的地位与作用第二节 高校体育目标第三节 实现高校体育课程目标的基本途径第四节 当代大学生应具备的体育素养第二章 体育与现代人的生活方式第一节 现代人的现代生活方式第二节 现代健康生活方式的建立第三节 体育与现代人的生活方式第三章 体育锻炼与效果评价第一节 体育锻炼的基本原理第二节 体育锻炼的基本原则与方法第三节 体育锻炼效果的检查与评价第四章 运动保健第一节 运动损伤的预防与处理第二节 运动中常见的生理反应与处理第三节 运动与营养保健第五章 医疗体育第一节 医疗体育概述第二节 医疗体育的实施原则第三节 医疗体育的种类和方法第四节 几种疾病的医疗体育方法第六章 身体素质第一节 速度素质第二节 力量素质第三节 耐力素质第四节 灵敏素质第五节 柔韧素质第七章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球运动的基本技术、战术及练习方法第三节 篮球比赛规则、裁判法简介第八章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术和战术第三节 排球比赛规则、裁判法简介第九章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术和战术第三节 足球比赛规则、裁判法简介第十章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术和战术第三节 乒乓球比赛规则、裁判法简介第十一章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术与练习方法第三节 羽毛球比赛基本规则简介第十二章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术和战术第三节 网球比赛规则、裁判法简介第十三章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳运动的基本技术第三节 游泳救护第四节 游泳比赛的裁判法简介第十四章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操的基本动作第三节 健美操的教学方法与教学要求第十五章 形体第一节 形体训练概述第二节 形体训练课教学的基本内容与技术要求第十六章 街舞第一节 街舞概述第二节 街舞的基本技术和练习套路第三节 街舞比赛的组织与规则简介第十七章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 摩登舞和拉丁舞第十八章 瑜伽第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽呼吸与常用坐姿第三节 塑身减肥瑜伽第四节 组合练习第十九章 武术第一节 武术的起源与发展第二节 武术基本功和基本动作第三节 初级长拳第三路第四节 简化二十四式太极拳第二十章 散打第一节 散打运动概述第二节 散打运动的技术第三节 散打运动的基本战术第二十一章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动会第二节 近代奥林匹克运动的产生和发展第三节 奥林匹克运动的思想体系第四节 中国与奥林匹克运动[附录]名人名言名篇体育之研究体育颂生命在于运动健身萃语

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 章节摘录

(二) 学校体育与终身体育什么是终身体育, 目前说法不一。

一般认为终身体育是指人民在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育锻炼的总和, 亦即从一个人的生命开始, 到生命结束, 都要从适应环境与人的需要出发, 进行身体锻炼, 以取得生存、生活、学习与工作的物质基础或条件。

终身体育是在现代终身教育思想的影响下形成的。

60年代, 法国著名成人教育家保罗·郎格郎提出终身教育。

他认为: “教育应该是每个人从生到死的继续过程。

”这一思想, 当今已成为一种有影响的国际教育思潮。

20世纪下半叶以来, 社会革命和科学技术革命大大地改变了社会的生产方式和人民的生活方式。

现代社会一方面对人体的质量要求, 以及人们对健康、文明、愉快的休闲生活的要求越来越高; 另一方面现代文明给人体的健康带来某些不良的影响。

为了适应高速度、高强度、快节奏的工作和现代文明对人体提出的挑战, 终身体育也就应运而生。

顾名思义, 终身体育不能只局限于学校体育, 而要经历学前体育、学校体育和学后体育的连续过程。

社会的每个成员都要接受学校的教育, 而学校阶段的体育是终身体育的关键环节, 它不仅对终身体育具有承前启后的作用, 更重要的是它是终身体育的基础。

主要表现在以下两个方面: 首先, 学校体育要为终身体育打好体质基础。

在学校学习的儿童、青少年, 他们正处在身心发展的关键时期, 遵循学生身心发展规律, 施以良好的体育教育, 能有效地促进学生身体形态、机能和素质的正常发展, 增进学生的健康, 增强他们的体质, 这既有利于学生在校期间的健康成长, 使之精力充沛地投入学习, 也可以为学生走上社会后的学习、工作、生活和从事终身体育打下坚实的体质基础。

其次, 学校体育要培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

学校体育是一个有目的有计划的体育教育过程, 通过学生学习与掌握系统的体育科学知识技能和科学锻炼身体的原理与方法, 一方面可以促进学生身体健康, 增强体质, 另一方面可以培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

终身体育的意识, 一般可理解为对终身体育的认识, 只有认识了终身体育的价值, 锻炼身体才能成为自觉的行为。

终身体育的习惯一般可以理解为在认识的前提下, 坚持体育锻炼而形成对体育锻炼的兴趣, 进而形成习惯, 这样才能坚持不懈; 终身体育的能力, 可以理解为从事终身体育的本领。

有了体育锻炼能力, 才能更好地从事终身体育。

锻炼能力主要包括自学、自练、自评、创造等能力。

自学能力是指学生掌握体育知识与技能的本领; 自练和自评能力一般是指学生在体育锻炼中能根据自身情况以及实际条件, 对体育锻炼的内容选择、计划、组织, 以及生理负荷调控和效果评定等本领;

创造能力一般是指学生创造性运用已掌握的体育知识与技能的本领。

这些能力相互联系, 构成了终身体育能力的整体。

学生对这种能力的掌握与运用, 能使学生终身受益, 它对学生进行终身体育教育起着极为重要的作用。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》由南京师范大学出版社出版。

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>