

<<大学生体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811056570

10位ISBN编号：7811056577

出版时间：1970-1

出版时间：中南大学出版社

作者：童昭岗，孙洪涛，荆光辉，柳克奇 著

页数：313

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>

<<大学生体育与健康教程>>

前言

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节，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。

随着21世纪的到来，高等学校素质教育改革发生了巨大的变化。

作为素质教育重要组成部分的高校体育在指导思想上有了较大程度的改变——确立了“健康第一”的指导思想。

根据这一变化，教育部在2002年颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》（试行）（以下简称《纲要》和《标准》）。

《纲要》和《标准》的贯彻与实施，标志着我国高等学校体育课程进入了更加规范化的发展阶段。

《纲要》指出：“体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

”诞生于世纪之交的中国独立学院，正以异常迅猛的速度发展。

目前，全国有独立学院318所，在校学生数近200万，已成为中国高等教育大众化进程中的生力军。

根据独立学院办学实际和生源特征，目前已明确独立学院的发展定位为教学型大学，以培养应用型人才为目标。

为了加强独立学院人才培养的源头控制，全面实施因材施教，我们组织省内外有关专家、学者，在汲取了国内外体育教育的有益成果和合理因素的基础上，编写了这本教材供全省独立学院公共体育教学使用。

本教材在内容、形式上概括起来呈以下特点：1.全新理念。

本书贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想，注重以学生为中心，一切服务于学生培养的需要，帮助大学生建立正确的健康观念，掌握科学锻炼的方法和手段，养成日常体育锻炼的习惯，树立终身体育锻炼的思想，让体育锻炼成为大学生生活的一部分。

2.内容精练。

本书在强调“健康第一”的同时，突出了体育的文化内涵，使人文体育充分彰显，使大学生了解奥林匹克运动与文化的渊源关系，提高他们应有的审美情趣和综合素质。

3.科学性强。

本书以大量翔实的科学事实和科研成果为依据，叙述严谨、科学、力避议题的争论和空洞的说教，做到言之有理、论之有据。

4.实用性强。

本书围绕体育与健康这个核心，构建了一个完整、系统的结构体系，融合了高校体育、体育文化与健康促进、运动技能、卫生、保健等理论知识和运动实践，强调理论与实践的统一，有机地把理论教程与实践教程结合起来，形成了本书十九章的学习内容。

5.针对性强。

该书的使用群体主要是独立学院的大学生，独立学院培养的是应用型人才，所以本书充分考虑到独立学院大学生的情感体验和行为特征，做到突出知识性、趣味性、应用性强等特色，以满足独立学院大学生这一特殊群体的需要，使他们终身受益。

本书视角新颖，信息量大，内容翔实，是集理论性、实用性、科学性、针对性和趣味性为一体的体育教材。

本书也可作为大学生自学的指导性书籍。

<<大学生体育与健康教程>>

内容概要

当前的大学体育教学在单纯强调满足学生兴趣的同时，忽略了对全面发展合格人才的培养，只重视术科教学，而忽视传授体育健身知识及培养学生独立锻炼的方法。

大学生将来能否适应各种艰难环境、恶劣条件的考验，始终保持旺盛的精力，健康地为祖国工作8年，这是一个十分重要的具有战略意义的问题。

因此，使学生走出校门后还能坚持经常锻炼，应是高校体育教学改革的首要问题，也是实现这一目标的重要途径。

<<大学生体育与健康教程>>

书籍目录

第1章 高等学校体育第一节 体育是高等学校教育的重要组成部分第二节 高等学校体育的目标与实现途径第三节 当代大学生应具备的基本体育素养第2章 体育文化第一节 体育文化概述第二节 奥林匹克运动文化第三节 大众体育文化第四节 校园体育文化第3章 体育与健康第一节 体育与健康概述第二节 体育与身体健康第三节 体育与心理健康第四节 体育与社会适应能力第五节 体育健康指标体系第4章 营养、环境、行为与健康第一节 营养与健康第二节 环境与健康第三节 行为与健康第5章 健康生活指导第一节 健康——人类不懈的追求第二节 健康的生活方式第三节 健康的自我管理第四节 自我健康测量与评价第6章 科学的体育健身第一节 体育健身的概念与特点第二节 体育健身规律、原则与方法第三节 体育健身的安排与保障第四节 体育健身效果的测评第7章 体育健身方案第一节 运动处方概述第二节 运动处方范例第三节 心理障碍的自我评价与健康处方第8章 体育健身的医务监督第一节 运动场所、用具和服装第二节 运动前的安全措施第三节 运动中的安全措施第四节 运动后的安全措施第五节 急救和意外事故的处理第六节 体育健身中的自我监督第9章 中华民族传统养生体育第一节 中华民族传统养生与保健的基本理论第二节 养生的基本原则和特点第三节 中华民族传统养生方法第10章 享受阳光的户外运动第一节 健身走第二节 健身跑第三节 健身跳第四节 健身投第五节 定向运动第六节 远足与野营第七节 登山与攀登第11章 丰富多彩的球类活动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第七节 橄榄球第八节 手球第12章 健康时尚的形体运动第一节 形体塑造第二节 健美运动第三节 艺术体操第四节 体育舞蹈第五节 健美操第六节 舍宾与瑜伽第13章 流行实用的防身体育第一节 武术套路与器械第二节 简化太极拳第三节 初级剑术第四节 空手道与跆拳道第五节 散打第六节 防身自卫擒拿格斗技术第14章 强健体魄的游泳运动第一节 游泳运动简述第二节 熟悉水性第三节 蛙泳与自由泳第四节 仰泳与蝶泳第五节 游泳救护与安全卫生常识第15章 快乐有趣的休闲娱乐体育第一节 飞盘与飞镖第二节 台球与保龄球第三节 滑板与轮滑第四节 街舞第五节 高尔夫球运动第六节 风筝与秋千第七节 拔河与自行车第16章 体育运动竞赛的欣赏第一节 体育运动中的审美艺术教育第二节 观赏体育运动竞赛应具备的基本知识第三节 怎样欣赏体育运动竞赛第17章 体育运动竞赛的组织工作常识第一节 概述第二节 运动会组织第三节 体育竞赛方法第18章 大学生体育俱乐部第一节 体育俱乐部概述第二节 大学生体育俱乐部的组织与管理第三节 大学生体育俱乐部经营与赞助第19章 《学生体质健康标准》测量与评价第一节 实施《学生体质健康标准》的意义第二节 《学生体质健康标准》的组成第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法第四节 《学生体质健康标准》测试成绩的评价全书参考文献

<<大学生体育与健康教程>>

章节摘录

插图：高校担负着培养适应当代社会需要的高级专门人才的历史重任，也是培养高级专门人才的重要基地。

因此在高校实施素质教育，培养德、智、体、美全面发展的人才，已成为中国教育中的战略决策。大学培养的目标是德、智、体、美全面发展的各类高级专门人才，体育不仅仅是德、智、体、美诸教育之一，它还贯穿了德、智、体、美教育的始终。

故此体育在高等学校教育中占有十分重要的地位，毋庸置疑是高等学校教育的重要组成部分。

一、高校体育的地位高校体育是高等教育的重要组成部分，是实现高素质人才培养目标中不可缺少的一个方面。

高校体育在帮助学生掌握体育知识与技能，促进学生的身心健康，实现高等教育的目标方面发挥着独特的作用。

高校体育作为学校体育与社会教育的交叉点和结合部，既是全民健身的基础，也是国家体育事业发展的战略重点。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出：“高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高校学校体育工作的中心环节；是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

”大学生养成良好的体育习惯，掌握体育的知识与技能，提高运动能力，不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要，也是毕业后走向社会，坚持终身体育，成为社会体育的骨干，推动我国体育事业发展的需要。

“德智皆寓于体”的教育名言一直流传至今，世界各国政府无不重视体育在学校教育中的作用和地位。

毛泽东早年在《体育之研究》一文中就曾指出：“体育一道，配德育与智育，而德智寄于体，无体是无德智也。

体者，载知识之车而寓道德之舍也。

”高校体育必须把培养学生成为身体强壮、心理健康和具有很强的社会适应能力的高素质的专门人才作为追求的目标。

<<大学生体育与健康教程>>

编辑推荐

《大学生体育与健康教程》：湖南省独立学院教学改革专用教材

<<大学生体育与健康教程>>

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>