

<<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：9787811133905

10位ISBN编号：7811133903

出版时间：湖南大学出版社

作者：曾小玲，何智强，皮德华 著

页数：256

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>

<<大学体育教程>>

前言

体育张扬人的个性，强健人的体魄，完善人的品格，丰富人的情感，甚至悄然改变人的生活方式。高等学校体育是我国高等教育事业的重要组成部分，是全民健身运动的基础，是促进人的身心和谐发展的教育。

体育课程是将思想品德教育、文化科学教育、生活和体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程，是培养德、智、体全面发展人才的重要环节。

《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：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”教育部也强调，要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平上来。

基于上述要求，我们根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求和基础教育改革的需要，结合高等学校公共体育教学改革形势，本着改革、实践、探索的思路，依照体育课程的基本思想，组织部分高校的教师编写了《大学体育教程》。

本教材从体育理论、体育健康、体育运动、训练与竞赛、体育教育、体育娱乐等方面将科学锻炼、运动休闲、娱乐等方面的知识融为一体。

我们在编写本书的过程中，牢牢树立“健康第一，以人为本”的理念，将体育与健康教育知识结合，使学生在学体育理论知识的同时，掌握健康生活的科学方法；在锻炼身体的同时，增强自我保健意识。

该书既能满足大学生在未来职业、家庭休闲、娱乐等活动中的需要，又较好地体现了大学体育教育向“健康体育”、“终身体育”和“全民健身”转型这一宗旨，改变过去单纯以竞技项目编排为主的教材体系，能够满足高等学校公共体育课程教学的需要。

在编写本教材过程中，作者参考了许多教材和相关资料，在此向相关作者表示诚挚的谢意。

本书的出版，得到了湖南大学出版社和参编院校领导的重视和支持、热情帮助和指导，在此表示衷心的感谢。

由于编写人员水平有限，书中错误及不当之处在所难免，恳请各位读者批评指正。

<<大学体育教程>>

内容概要

《大学体育教程》以“健康第一，以人为本”、为编写理念，从体育理论、体育健康、体育运动、训练与竞赛、体育教育、体育娱乐等方面进行编写，将科学锻炼、运动休闲、娱乐等方面的知识融为一体。

《大学体育教程》适合高等学校一、二年级学生作公共体育课教材。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育的概念与功能第二节 体育的产生与发展第三节 体育在现代生活中的地位第四节 奥林匹克运动会第二章 高等学校体育第一节 高等学校体育的目标、任务、地位和作用第二节 高等学校体育的基本途径第三节 高等学校体育的制度与法规第三章 体质与健康第一节 体质与健康的概念第二节 影响体质与健康的因素第三节 体育锻炼对促进心理健康的作用第四节 体育锻炼对促进身体健康的作用第四章 体育锻炼第一节 体育锻炼的依据第二节 体育锻炼的原则第三节 体育锻炼的内容与方法第四节 身体锻炼效果的评定第五节 女大学生的身体锻炼第六节 体育锻炼计划和健身运动处方第五章 体育竞赛第一节 体育竞赛的意义与分类第二节 体育竞赛的方法第三节 常见体育项目竞赛名次的评定方法第四节 体育竞赛的常规工作第五节 体育竞赛的编排、记录与公告第六章 学生体质健康标准测试及其操作方法、成绩评定第一节 学生体质健康标准测试第二节 学生体质健康标准测试的操作方法第三节 学生体质健康标准测试成绩评定第七章 常见的运动损伤处理及预防措施第一节 运动损伤的原因及预防第二节 常见运动损伤的处理第三节 运动性疾病的防治第八章 课外体育活动与课余训练第一节 课余训练的目的与原则第二节 课余训练的内容与方法第九章 身体素质与基本活动能力第一节 身体素质概述第二节 发展身体素质的内容与方法第三节 人体的基本活动能力体育锻炼编第十章 田径运动第一节 田径运动项目特色及锻炼价值第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第十一章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第十二章 武术与搏击运动第一节 武术基本功和基本动作第二节 初级长拳第三路第三节 二十四式简化太极拳第四节 散手第五节 跆拳道第十三章 形体艺术第一节 形体的基本常识与训练第二节 健美操第三节 健美运动第四节 瑜伽附录参考文献

章节摘录

第三节体育在现代生活中的地位 一、现代生活中的体育 (二) 体育已引起各国政府的高度重视 由于体育对社会生活和人们生命活动的影响越来越大, 体育的社会价值也就日益提高。

各国政府从提高民族素质和国力着想而对体育倍加重视, 把体育作为国家的一项重要事业, 在政府部门中设立主管体育的部门或专门机构, 体育法规 and 政策的制定与贯彻、体育经费的预算拨款乃至中小学体育课时的安排等, 都受到政府的关注。

尤其是近年来国际比赛中激烈争夺所造成的巨大压力, 促使各国政府以更积极的态度支持体育事业。我国在20世纪50年代初就建立了从国家到地方政府各级体育工作领导机构, 教委、团中央、解放军等都有体育机构, 全国还有近百个行业体协和单项体协。

国家体委于1993年提出制定和实施《全民健身计划》和《奥运争光计划》, 《中华人民共和国体育法》已于1995年8月29日经第八届全国人民代表大会常务委员会第15次会议审议通过, 并于10月1日起实施。

这些都说明了政府对体育的高度重视。

(一) 世界各国体育人口迅速增长 参加体育活动的人数日益增加, 如在1957年, 日本参加体育活动人数只有14%, 而20世纪80年代为70%, 加拿大为59%, 原联邦德国为67%, 挪威为70%, 原民主德国为80%。

我国有3亿人经常进行体育活动, 约占总人口的25%。

(三) 体育已成为人们生活中不可缺少的组成部分和主要内容 由于科学技术的进步、物质生活水平的提高, 人更加健康。

但也由于生产高度的自动化, 体力活动大为减少, 因此由于缺乏运动而患有“文明病”的人数在增加, 所以促使人们积极参加体育锻炼。

而闲暇时间的增加、收入水平的提高, 又为人们参加体育锻炼提供了条件。

对许多人来说, 体育(锻炼身体、观看体育比赛)已成为生活中不可缺少的部分。

二、现代社会为体育的发展创造了条件 现代社会经济发展水平的提高、科学技术的进步为体育的发展创造了良好的条件。

首先表现为体育的经费来源更加广泛。

国家拨款比过去显著增加, 地方各级财政每年也拿出大量经费培养优秀运动员、扩建体育场馆、举办体育比赛等。

社会各界资助体育的兴趣和热情大为增加。

1990年北京亚运会, 收到社会捐赠数千万元。

体育产业化也为体育的发展筹集了相当多的资金。

如: 大型体育比赛的电视转播权、吉祥物使用权, 都为体育换来大批经费, 而且还将会进一步地发展。

由于体育比赛的广泛性, 很多企业愿意借助体育来树立自己公正的和为大众服务的形象, 借体育比赛大做广告, 这也是体育经费的重要来源之一。

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>