

<<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：9787811178661

10位ISBN编号：7811178664

出版时间：2009-9

出版时间：中国农业大学出版社

作者：杨建华，李海停 主编

页数：419

字数：493000

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;

## 内容概要

近几年,随着我国高校的规模不断扩大,我国高等教育的发展可谓日新月异,尤其是高等职业教育已成为我国高等教育的“半壁江山”,成为高等教育中一支重要的新生力量。

因此,积极构建具有高等职业院校体育教育特色的课程体系、教材体系、课程管理体系和教学运行体系是高等职业院校体育教育改革和创新的主要工作任务。

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺[2002]313号)提出的体育教材“一纲多本”指导思想,遵循《以就业为导向,深化高等职业教育改革的若干意见》(教高[2004]31号)提出的以应用为特征来构建课程和教育内容体系,基础理论教学以应用为目的,知识以够用为度,加强课程教学的应用性、针对性和实用性的教材编写原则,按照《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高〔2006〕16号)提出的高等职业院校需建立突出职业能力培养的课程标准,融“教、学、做”为一体,强化学生能力的培养的课程教学要求,在各级领导的支持与关心下,我们组织编写了这本高职实用体育教材。

本教材无论在教材体系、教材内容选择和教材版式等方面均具有鲜明的科学性、知识性、新颖性和实用性。

本书内容分上下两个部分,上篇是对体育理论的阐述,下篇是实践总结的结晶。

旨在提高大学生体育文化品位,激发大学生自觉锻炼的兴趣,引导大学生个性化体育发展,培养终生体育锻炼的习惯,以实现体育课内外教学一体化进程。

本书将教育部最新颁布的《普通高校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准(试行)》的精神融入其中,充分体现“健康第一”的指导思想。

书中融入大量新知识、新理论,内容精炼,结构实用合理,对健康、营养、体育锻炼与健康、体育锻炼的方法与规律等内容着重进行了阐述,力求使本书成为伴随学生成长并终生受益的良师益友。

本书可作为高职高专体育课程教材,也可作为普通高校其他类型院校公共体育教学的选用教材和体育爱好者的参考用书。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 体育理论篇 第一章 高等学校体育 第一节 高校体育概述 第二节 高校体育的实施途径 第三节 《国家学生体质健康标准》测试 第二章 体育锻炼与心理健康 第一节 心理健康概述 第二节 体育锻炼对个体心理健康的促进 第三节 如何发挥体育锻炼的心理效应 第三章 体育锻炼对人体各器官系统的作用 第一节 科学锻炼对神经系统的作用 第二节 科学锻炼对循环系统的作用 第三节 科学锻炼对呼吸系统的作用 第四节 科学锻炼对运动系统的作用 第四章 科学锻炼与合理营养 第一节 体育锻炼原则与计划 第二节 营养和营养素 第三节 膳食平衡 第四节 体育锻炼与营养 第五章 奥林匹克运动 第一节 奥林匹克运动的历史与发展 第二节 奥林匹克运动的思想体系 第三节 奥林匹克运动的组织机构 第四节 中国与奥林匹克运动 第六章 人体系统功能健康与运动保健 第一节 神经、心血管系统功能健康与运动保健 第二节 呼吸系统功能健康与运动保健 第三节 骨骼系统功能健康与运动保健 第四节 肌肉系统功能健康与运动保健 第五节 消化系统功能健康与运动保健 第六节 体温、泌尿系统功能健康与运动保健 第七章 大学生与医疗康复体育锻炼 第一节 医疗康复体育概述 第二节 特殊体质大学生的医疗康复体育处方 第三节 大学生常见疾病的体育疗法 第四节 大学生常见运动伤病的防治 第五节 大学生健康与医疗康复体育指南下篇 体育技能篇 第八章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动分类 第三节 田径运动的健身方法 第九章 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 第五节 羽毛球运动 第六节 网球运动 第十章 休闲运动 第一节 健美操运动 第二节 体育舞蹈 第三节 健身与健美 第四节 瑜伽 第五节 野外运动 第十一章 武术 第一节 武术运动简况 第二节 武术运动的特点及锻炼作用 第三节 武术的内容与分类 第四节 武术的基本功和基本动作练习 第五节 拳术组合练习 第六节 太极拳 第七节 防身术 第十二章 基层体育比赛实用裁判法 第一节 篮球比赛主要规则与裁判法 第二节 排球比赛主要规则与裁判法 第三节 足球比赛主要规则与裁判法 第四节 乒乓球主要规则与裁判法 第五节 羽毛球主要规则与裁判法 第六节 网球主要规则与裁判法 参考文献

## 章节摘录

插图：（二）高校体育与全民健身1.我国体育的根本任务是增强人民体质，而学校体育是全民健身的基础。学生正处在青年时期，大多处于15~25岁这个年龄阶段，身体形态、功能、代谢功能发展，虽已不断完善，但仍保留有青春期的特点，即发展的不平衡性和不稳定性，身体尚未完全成熟，有待进一步发展，以使身体各系统、器官发育和功能达到人生最佳水平。

人的生长发育水平，受多方面因素影响（如种族、气候、遗传、生活环境、营养、医疗卫生等），但体育锻炼则是影响人体生长发育最积极最重要的因素。

在学生时期，加强锻炼，能促进身体正常生长和发育，增强体质，为一生健康打下基础。

民族体质的强弱、民族素质的优劣，关系到一个民族、一个国家的兴衰存亡。

青少年体质水平是一个民族素质水平的象征和标志。

2.高校体育与我国全民健身事业发展有密切关系。由于青少年是我国人口的重要组成部分，所以学校体育的发展状况，实际上正在成为我国全民健身水平的重要标志。

同时，高校学生是未来的义务工作者，在校学习时具有终身体育的态度、能力和习惯，毕业后就可以成为全民健身的骨干和指导力量，就可以直接推动我国全民健身事业的蓬勃发展，加速扩大体育人口，加速体育社会化进程。

（三）高校体育与社会精神文明精神文明建设，主要包括文化建设和思想建设两个方面，高校体育既是进行精神文明建设的重要内容，又是向学生进行精神文明教育的重要途径和手段。

学校体育不仅可以为智力开发提供良好的物质基础保证，而且可以传播社会文化，提高学生文化素养。

这是因为学校体育内容十分丰富，体育知识、技能、运动规则与方法都是人类长期体育实践总结的精神财富，它是社会文化的有机组成部分。

具有现代文化激进性特征的竞技体育，是现代学校体育重要内容和手段。

随着现代竞技运动竞争的加剧，加强后备人才的开放和培养显得更为重要。

加之，学校开展竞技体育，符合大中专学生的特点，还具有特殊的文化价值，对发展学生的竞争意识、开放性格以及培养拼搏、惜时、讲效益的精神具有重要作用，同时还能丰富学生的课余文化生活，扩大和占领学校文化领域，建设良好的校风和学风。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》是由中国农业大学出版社出版的。

<<大学体育教程>>

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>