

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811350661

10位ISBN编号：7811350661

出版时间：2008-8

出版单位：北京科文图书业信息技术有限公司

作者：宾金生，唐桂黔 主编，韦朝贵，龚彦豪，李健 副主编

页数：310

字数：450000

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

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生体质的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业合格的建设者和接班人，我们根据《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》以及《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写了这本《大学体育》。本书主要对目前普通高校体育课程改革以及大学生在校期间的体育锻炼、运动生理、心理品质等方面进行了总结。

本教材具有以下几方面特点：第一，把“健康第一”作为首要目标和出发点。

健康是人类社会和大众生活的永恒主题，而大学阶段是接受健康理念的最佳时期。

因而向学生传授生理、心理、社会适应力和道德品质的健康新理念，使其树立健全的人格品质，就显得十分必要和迫切。

本教材的目标是教会学生用科学的方法每天锻炼1小时，促使其在大学阶段掌握一至两项运动技能，培养其终身体育锻炼意识，使其终身受益。

第二，紧扣课程目标。

本教材立足于大多数学生的基本目标，同时也为少部分学生的发展目标服务。

使学生形成积极参与运动、自觉要求锻炼的终身体育意识，掌握常见运动损伤的处置方法，能根据《学生体质健康标准》（试行方案）进行测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法。

第三，体现时代特征，构建教材新体系。

本教材认为，课程内容应把课堂教学与课外、校外的体育活动相结合，学校与社会相结合，真正促使课内外教学一体化。

同时，课程内容紧扣时代脉搏，把学生喜爱的、能体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲体育的知识也吸收进来。

第四，积极探索和改革教学方法。

根据学生自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间“三个自主”的教学要求，本教材对体育教学俱乐部的教学方法进行了创新性的积极探索，以期从理论和实践两方面总结出符合现代体育教学的方法。

本教材广泛参阅了前人和今人的研究成果，在此基础上，力争系统化，并提出了一些独到的见解。

相信本教材在启发学生思维、调动学生学习的积极性和主动性方面有较高的参考价值。

由于编者水平有限、编写时间仓促，错漏在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

## <<大学体育>>

### 内容概要

本书以增强学生体质为根本，使学生科学掌握体育知识、技能，增强自觉体育意识，提高体育能力，贯彻《学生体质健康标准》为宗旨，是学校体育教育树立“健康第一”指导思想的具体体现。全书主要介绍了游泳、球类运动、女子健美运动的特点及练习方法、武术、田径、休闲体育等九章内容。

## 书籍目录

前言第一章 体育与健康 第一节 健康新理念 第二节 体育与健康 第三节 贯彻实施学生体质健康标准  
第四节 大学生心理健康与体育锻炼 第五节 营养与健康 第六节 运动性疲劳与恢复 第七节 运动损伤  
与预防 第八节 运动保健按摩 第九节 大学生生活卫生内容 第十节 运动处方 第十一节 体育欣赏第二章  
基本身体素质锻炼 第一节 身体训练的概述及其心理学意义 第二节 力量的训练方法及其心理特点  
第三节 耐力素质的训练方法 第四节 速度素质的练习方法 第五节 柔韧素质的训练第三章 游泳 第一  
节 游泳运动概述 第二节 熟悉水性练习 第三节 蛙泳技术及练习 第四节 自由泳技术及练习 第五节  
仰泳技术及练习 第六节 蝶泳技术及练习 第七节 游泳安全卫生知识与救护 第八节 游泳比赛规则第  
四章 球类运动 第一节 篮球 第二节 排球 第三节 羽毛球 第四节 足球 第五节 乒乓球 第六节 网球第  
五章 女子健美运动的特点及练习方法 第一节 女子健美运动概述 第二节 女子健身运动的练习方法  
第三节 运动保健 第四节 健身健美操竞赛规则第六章 武术 第一节 武术锻炼的意义 第二节 长拳的动  
作术语及其基本介绍 第三节 初级剑术动作说明 第四节 简化太极拳 第五节 跆拳道 第六节 武术裁判  
第七章 田径 第一节 概述 第二节 跑 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五节 田径竞赛规则与裁判法简介  
第八章 休闲体育 第一节 台球 第二节 保龄球 第三节 毽球 第四节 定向越野 第五节 攀岩 第六节 瑜  
伽 第七节 街舞 第八节 体育舞蹈第九章 体育教学俱乐部 第一节 体育教学俱乐部的意义 第二节 体  
育教学俱乐部的实施 第三节 体育教学俱乐部竞赛活动的组织和章程参考文献

章节摘录

插图：

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》由暨南大学出版社出版。

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>