

《全国普通高等学校体育课教材》

图书基本信息

书名：《全国普通高等学校体育课教材》

13位ISBN编号：9787561107270

10位ISBN编号：7561107277

出版时间：1993-3

出版社：

作者：

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

内容概要

随着科学技术的进步、社会经济的发展、教育行为方式和人们现代生活方式的根本转变，人们对终身体育的需要愈来愈强烈，而终身体育又向学校体育的改革发出了呼唤，要求学校体育与健康教育、生活教育相结合，使之与未来社会接轨。《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》指出：“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。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”在这一思想的指导下，根据国家教育主管部门的指示精神，决定于新世纪的第一个春天，对这本《理论教程》进行重大修订。

体育课程是以身体练习为主要手段，以增进学生的健康为主要目的的必修课程，它以体育为主线，融入了健康教育的有关内容，突出了增进健康这一永恒的主题。基于这一认识，本次《理论教程》的修订体现了以下主要特点：

1. 全新的理念。具体体现在：坚持“健康第一”的指导思想，根据健康三维观，比任何时候更加重视提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平；坚持“终身体育”的主导思想，以此影响到体育教育行为方式的根本转变，努力实现体育与生活的整合，学校体育与家庭体育、社会体育的整合，使现代大学生在价值观念、身体健康、生活能力等方面能应付社会的变迁，并为之保持同步发展；坚持“全面推进素质教育”的观点，倡导主体化、个性化、民主化的发展方向。这种思想代表着21世纪世界教育发展和进步的趋势，为《理论教程》的修订提供了全新的理念。

2. 独特的结构和体系。《理论教程》按照体育与健康课程标准构建的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个学习领域，紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心，形成了密不可分的系统性很强的12章学习内容，融合了体育、休闲、生理、心理、环境、社会、安全、卫生、营养、保健等诸多学科的理论知识，真正体现了以人为本的教育理念，突出了学生的主体地位。

修订版前言教学提示第一章 人生需要体育一、生存教育中的体育(一)体育源于生存需要(二)现代人需要生存体育:二、学校教育中的体育(一)体育植根于学校教育(二)现代人需要学校体育三、生活教育中的体育(一)体育发祥于生活需要(二)现代人需要生活体育四、人文教育中的体育(一)体育升华于人文教育(二)现代人需要人文体育第二章 人类永恒的主题——健康一、健康和亚健康(一)健康的涵义(二)亚健康状态(三)造成亚健康的原因(四)对生命质量的认识二、行为与健康(一)行为与健康的关系(二)怎样培养健康行为(三)不良行为和生活方式对健康的危害(四)自我健康行为的保持与强化三、压力与健康(一)压力的涵义(二)家庭中的压力及其对健康的影响(三)工作压力及其对健康的影响(四)环境压力及其对健康的影响第三章 体育锻炼与身体健康一、体育锻炼使心肺更健康(一)心肺功能对健康的重要性(二)体育锻炼对心肺功能的影响(三)有氧能力及其锻炼(四)增强心肺功能的途径与方法二、体格强壮需要锻炼(一)体育锻炼在你获得强壮体格中的作用(二)肌肉力量锻炼的手段与方法三、充分利用阳光、空气、水等自然力增进健康(一)日光浴(二)空气浴(三)冷水浴第四章 体育锻炼与心理健康一、心理健康与身体锻炼(一)身心健康的关系(二)心理健康及其标准(三)体育锻炼对大学生心理健康的影响二、怎样使体育锻炼产生良好的心理效应(一)影响坚持体育锻炼的因素(二)体育活动特征与心理健康的关系三、体育锻炼与应激(一)应激(二)应激的征兆(三)应激反应的过程(四)应激模式(五)体育锻炼与应激控制(六)应激的放松方法第五章 体育锻炼与社会适应一、体育锻炼的社会价值取向(一)实现和平相处的愿望(二)建立和谐的人际关系(三)寻求社会支持的能力(四)陶冶良好的道德情操二、体育锻炼的社会适应性培养(一)培养适应社会的参与意识·(二)培养适应社会的个性特征”·(三)培养适应社会的角色观念(四)培养适应社会的生活方式第六章 身心健康的自我评价一、体格匀称度评价(一)身高(二)体重(三)胸围二、心肺健康与功能的评价(一)安静脉搏(二)血压·(三)肺活量··(四)台阶试验指数的测试与评价i(五)12分钟跑测试与评价三、肌肉功能的评价(一)握力——·(二)立定跳远(三)】分钟仰卧起坐(女)(四)1分钟立卧撑(五)11洲测试四、柔韧性与平衡能力的测试与评价(一)柔韧性的测试与评价(二)平衡能力的测试与评价五、心理健康的测量与评价(一)中国人心理健康量表(二)评分方法第七章 疲劳的产生与消除一、脑力劳动(学习)疲劳(一)脑力劳动(学习)疲劳的表现(二)脑力劳动(学习)疲劳产生的原因(三)预防脑力劳动(学习)疲劳的方法二、运动性疲劳(一)运动性疲劳的概念(二)运动性疲劳的分类(三)运动性疲劳的诊断(四)运动性疲劳的加速消除第八章 体育运动与营养一、营养的功能(一)均衡的营养可使身心健康(二)均衡的营养有利于智力发展(三)均衡的营养可保持青春的活力(四)均衡的营养可保持健美的体形(五)均衡的营养是提高运动成绩的保证二、大学生的营养特点三、体育运动与营养补充(一)体育运动与糖(二)体育运动与蛋白质(三)体育运动与脂肪(四)体育运动与水(五)体育运动与维生素(六)体育运动与无机盐四、合理营养的原则·第九章 体育保健卫生一、运动损伤的预防与处置· . . . t(一)运动损伤的原因(二)运动损伤的预防(三)常见的运动损伤与处置(四)运动损伤的急救二、常见的运动性疾病与处置(一)运动中腹痛(二)运动性贫血(三)运动性昏厥(四)运动中暑三、体育锻炼中的安全卫生(一)个人卫生(二)环境卫生(三)运动场地、器材设备的安全卫生第十章 中国传统养生一、中国传统养生的内涵(一)中国传统养生的产生和发展(二)中国传统养生的内涵二、中国传统养生的理论基础(一)整体观学说(二)阴阳协调学说(三)天人相应学说(四)精、气、神学说(五)动养学说三、中国传统养生的方法(一)情志调摄养生法(二)饮食调摄养生法(三)护肾保精养生法(四)生活有序养生法(五)太极拳养生法(六)保健按摩养生法(七)松身健身法第十一章 现代生活中的休闲体育一、休闲体育融入现代生活中(一)休闲体育的涵义(二)科学享受现代生活(三)休闲体育的分类(四)休闲体育的功能(五)休闲体育的特点二、休闲体育健身的内容与方法简介(一)因人而异的休闲体育(二)根据个性选择休闲体育项目(三)介绍轻松体育第十二章 体育欣赏一、体育欣赏有何意义(一)享受生活乐趣(二)品尝体育文化(三)陶冶道德情操(四)领悟人生真谛(五)振奋民族精神二、欣赏哪些基本内涵(一)欣赏形体美(二)欣赏健康美(三)欣赏运动美(四)欣赏行为美三、怎样提高欣赏水平(一)明确竞赛的根本宗旨(二)树立正确的胜负观(四)亚洲篮球锦标赛(五)国内篮球联赛三、排球(一)奥运会排球比赛(二)世界排球锦标赛(三)世界杯排球赛(四)沙滩排球(五)国内甲级排球联赛四、田径(一)奥运会田径比赛(二)世界杯田径赛(三)世界田径锦标赛(四)亚洲田径锦标赛(五)全运会田径比赛五、游泳(一)奥运会游泳比赛(二)世界游泳锦标赛(三)世界短池游泳锦标赛(四)亚洲游泳锦标赛六、体操(一)奥运会体操比赛(二)世界体操锦标赛(三)世界杯体操比赛七、乒乓球(一)世界乒乓球锦标赛(二)奥运会乒乓球比赛八、羽毛球(一)汤姆斯杯赛(二)尤伯杯赛(三)羽毛球世界锦标赛(四)全英羽毛球锦标赛(五)奥运会羽毛球比赛九、网球(一)个人单项赛(二)团

体赛

精彩短评

1、体育结课了，真的怀念体育课

《全国普通高等学校体育课教材》

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:www.tushu000.com