

# 《现代大学体育教程》

## 图书基本信息

书名：《现代大学体育教程》

13位ISBN编号：9787563520701

10位ISBN编号：7563520708

出版时间：2009-8

出版社：北京邮电大学出版社

页数：245

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](http://www.tushu000.com)

# 《现代大学体育教程》

## 前言

大学体育作为高校教育的重要组成部分，是高校体育教学的延伸和拓展，是大学生树立终身思想和形式良好习惯的重要途径。而体育课是学校进行体育教学的基本组织形式，是学校体育工作的基础，体育教学的质量直接影响着学校体育工作的质量。通过体育教学，对学生进行思想上的教育，向学生传授体育理论知识，让学生学习运动技术，掌握运动技能，从而增加对体育锻炼意义的认识，培养对体育运动的兴趣和爱好，使他们在体育课的学习中树立健康第一的指导思想，学会科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼身体的良好习惯，达到终身受益的目的是学校体育教育的归宿。因此大学体育教育是培养高素质大学生的重要途径，而体育教材是实现体育教育目的的重要载体，一本好的体育教材则是体育教学和培养高素质大学生的关键所在。本书以“健康第一”和“阳光体育”为指导思想，立足于现代大学生对体育的需求，突出学生的心理、生理特点，以提高学生身心健康素质为目标，注重培养学生的健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力方面的发展。本书以新课程标准为基准，注重理论与实践的结合，内容充实，图文并茂，融科学性、知识性和实用性于一体，使身体锻炼与运动文化的学习同体育能力的培养有机地结合起来，切实培养学生的体育意识与能力，把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来，有利于学生进一步掌握体育科学知识 with 运动技能、技术，从而提高学生的整体素质。本书由朱建春、伍胜福、魏金标主编，程海霞、丁阳、邓军号、郭一峰、胡潇潇、黄乐、简立强、纪奥、刘刚、林娜、栾坤、吕莉、秦飞、吴帆、王勉、王利雪、徐亦俊、熊未英、余振东、余凌辉、周睿、赵德利、张鑫龙、朱国阳等参与了编写工作，在此一并表示感谢。随着社会的发展，人们对体育的需求更加多元化，加之编者对教材的创新尝试也是探索性的，所以需要有一个不断提高的过程，书中难免存在错误或不当之处，恳请各相关院校和读者在使用本教材的过程中给予关注，并将改进建议和意见及时反馈给我们，以便下次修订时继续完善。

# 《现代大学体育教程》

## 内容概要

《现代大学体育教程》从体育理论知识篇和运动实践篇进行展开讲述。体育理论知识篇详细地讲述了体育与健康的关系、体育锻炼的科学方法、常见运动损伤的处理和膳食方面的指导，为现代大学生更加科学地去锻炼提供了理论依据；运动实践篇系统地讲述了大学校园常见的体育项目，并从大学体育的角度介绍了一些休闲性体育运动项目和极限运动，其涵盖项目较广，为大学生的体育学习和运动锻炼提供了内容丰富、切实可行的知识和方法。

《现代大学体育教程》既可作为高等院校学生的教材，也可作为体育锻炼者的参考书。

# 《现代大学体育教程》

## 书籍目录

第一篇 理论知识篇 第一章 现代社会与体育 第一节 走进现代社会 第二节 体育与人 第二章 体育与健康教育 第一节 健康的概念 第二节 亚健康状态与预防 第三节 奥运会对中国健康概念的影响 第三章 体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 锻炼身体方法 第三节 运动处方 第四节 运动处方示例 第四章 体育锻炼与卫生保健 第一节 体育锻炼的卫生常识 第二节 运动损伤 第五章 膳食营养与健身运动 第一节 健身运动项目的营养特点 第二节 健身运动与合理膳食营养 第三节 减、控体重者运动锻炼的营养 第二篇 运动实践篇 第六章 田径 第一节 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷 第七章 球类运动 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球 第六节 网球 第八章 传统体育运动 第一节 初级长拳三路 第二节 二十四式太极拳 第三节 散打 第四节 跆拳道 第五节 拳击 第九章 形体健身运动 第一节 形体运动 第二节 艺术体操 第三节 健美操 第四节 瑜伽 第五节 健美运动 第十章 休闲与极限运动 第一节 游泳 第二节 棒垒球 第三节 高尔夫球 第四节 定向越野运动 第五节 攀岩运动 第六节 健身走运动 第七节 健身跑运动 参考文献

第一篇 理论知识篇 第一章 现代社会与体育 第一节 走进现代社会 20世纪下半叶，科学技术飞速发展，社会生产力获得了巨大的进步，人们的生产、生活方式都发生了深刻的变化。机械化、自动化、电气化、信息化、智能化成为了现代社会的显著特征。随着科技的巨大进步，人们在工作中体力的直接支出越来越少，劳动变得越来越轻松，物质生活条件也变得越来越优越。现代社会给人们带来方便和舒适，但同时也带来了许多危机和挑战。

一、现代社会与人们面临的挑战 现代社会中的人们在享受社会进步带来的舒适和便利的同时，也面临许多危机和挑战。

(一) 现代生产方式对人们的挑战 现代科学技术在社会生活中的应用，使人们的生产方式和生活方式都发生了极大的变化，繁重的体力劳动大大减少，脑力劳动的比重逐步增加。现代化的脑力劳动要求人们具有丰富的知识，掌握精湛复杂的技术。在动作技能上，过去那种大幅度、高强度的劳动动作，被由小肌肉群参加的小动作所取代，要求人们灵活、准确、协调地控制生产的过程，快速而准确地判断和处理许多仪表的数据，有时还要求屏住呼吸，注视屏幕或凝神细看。这些都使劳动者在生产过程中注意力长时间地高度集中。这种大脑活动要比单纯的肌肉活动对人体的要求更高，更容易使人疲劳，更需要进行生理上和心理上的调节。

# 《现代大学体育教程》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)