

《大学体育》

图书基本信息

书名：《大学体育》

13位ISBN编号：9787811280531

10位ISBN编号：7811280531

出版时间：2008-8

出版社：湘潭大学出版社

页数：308

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

《大学体育》

前言

湘潭大学是毛泽东主席亲自倡办，亲笔题写校名，并嘱托一定要办好的一所省部共建的综合性全国重点大学。毛泽东同志教育思想和体育思想深刻地影响着大学体育课程的建设与发展，“欲文明其精神，先野蛮其体魄”历来是湘大人指导课程改革的重要思想，并不断地适应时代的变化，与时俱进地变革和创新大学体育课程。1992年9月，湘潭大学荣获“全国普通高校大学体育课程评估优秀学校”。

1996年国家教委办公厅下发了《“体育两类课程整体教学改革”的方案》。为了与基础教育体育课程改革相衔接，湘潭大学体育教学部以敢为人先的精神，以关注学生需要、尊重学生爱好、保护学生兴趣为出发点，以改革体育教学模式为突破口，于1996年下半年在全国率先提出了“学生在自愿的前提下，可根据本人的兴趣、爱好、特长，自主选择项目、选择合适时间、选择任课教师”的“三选”体育教学模式，从1997年上学期开始实施。“三选”体育教学思想充分关注了大学生不同个体的体育基础、兴趣爱好、职业培养要求，使学生真正成为课堂教学的主体，营造了一个生动、活泼、主动的学习氛围，带动了校园体育活动的蓬勃开展。1996-1997年，学校被评为湖南省实行《国家体育锻炼标准》先进单位；1999年被评为湖南省贯彻《学校体育工作》优秀学校。2002年8月，国家教育部（教体艺[2002]13号）印发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（下简称《纲要》）。

《纲要》指出，在实现总体目标的前提下，各校可根据本校实际、学校风格和特色自主构建大学体育课程，这为我校实施“三选”体育教学模式改革提供了政策支持。在实践探索的基础上，为使教学改革实践得以理论升华，2004年我们申报的“‘三选’体育教学模式与高校体育教育可持续性发展研究”被批准为湖南省教育厅重点教改课题，四年来推出了一批关于课程改革和教育教学的理论成果。

随着课程改革的逐步推进，我们于2007年5月召开了“‘三选’体育教学模式”研究会，全面地回顾了我们的“三选”体育教学改革之路，系统地分析了《大学体育课程》的内涵与外延、理念与目标，提出了“广而约的理论课，多样化的选项课，人性化的保健课，开放性的活动课，高质量的训练课”的大学体育课程建设思路，构想了结合学生实际的“多层次、个性化、自主式”体育学习体系，旨在通过大学体育课程的建设与改革，实现学生体育锻炼效果、体育参与意识和体育文化修养的全面提升。

《大学体育》

内容概要

系统地分析了《大学体育课程》的内涵与外延、理念与目标，《大学体育（湘潭大学体育课程教学改革项目成果教材）》提出了“广而约的理论课，多样化的选项课，人性化的保健课，开放性的活动课，高质量的训练课”的大学体育课程建设思路，构想了结合学生实际的“多层次、个性化、主式”体育学习体系，旨在通过大学体育课程的建设与改革，实现学生体育锻炼效果、体育与意识和体育文化修养的全面提升。全书分为三篇：“夯实体育基础”、中篇“参与体育休闲”和下篇“欣赏体育文化”。

《大学体育》

书籍目录

上篇 夯实体育基础第一章 现代生活方式与大学体育第一节 现代生活方式与健康第二节 体育生活方式
第三节 大学体育教育第二章 体育与体适能第一节 体适能。第二节 身体成分与健康第三节 心肺系统机
能与健身促进第四节 完美塑身——肌肉力量与肌肉耐力第五节 伸展空间——柔韧性第三章 体育与营
养第一节 营养素的生理功用第二节 热量平衡第三节 运动对营养的要求第四章 体育锻炼的安全指导第
一节 健康在于科学且适度的运动第二节 体育锻炼的卫生要求第三节 体育锻炼的自我监督第四节 常见
运动损伤预防与处理第五章 特殊群体体育第一节 特殊群体的保健体育第二节 保健体育的功效与原则
中篇 参与体育休闲第六章 休闲体育概述第一节 休闲体育的概念和内容第二节 休闲体育的特点与功效
第三节 大学生休闲体育第七章 高校休闲体育管理第一节 休闲体育管理的基本内容第二节 休闲体育活
动方案的管理第三节 大学生体育社团的组建与管理第八章 室内休闲体育第一节 形体训练第二节 瑜伽
第三节 健美操第四节 保龄球第五节 台球第六节 飞镖第九章 户外休闲体育第一节 慢跑与快走第二节
自行车第三节 轮滑第四节 定向运动、野外生存与体育旅游第五节 垂钓第六节 风筝第七节 登山和攀岩
第十章 舞蹈类休闲体育第一节 交谊舞第二节 体育舞蹈第三节 街舞下篇 欣赏体育文化第十一章 体育欣
赏的文化内涵第一节 体育欣赏的人文价值第二节 体育欣赏的条件与过程第三节 体育欣赏的特性第四
节 体育欣赏的基本内容第十二章 竞技体育欣赏第一节 体能主导类项目的欣赏与评价第二节 技能主导
类项目的欣赏与评价第十三章 奥林匹克文化、教育与科技第一节 奥林匹克文化第二节 奥林匹克运动
与人的发展第三节 奥林匹克科技因素第十四章 奥林匹克困境、荣耀与耻辱第一节 奥林匹克运动与商
业化第二节 奥林匹克运动与职业化第三节 奥林匹克运动与政治第四节 奥林匹克运动与环境第五节 奥
林匹克运动与安全第六节 奥林匹克运动与兴奋剂第七节 奥运会的超大规模现象参考文献

第一章 现代生活方式与大学体育 学习要点： 现代生活方式对健康的挑战 参与健身运动和休闲娱乐是解决现代生活方式健康问题的最积极、有效的手段 体育生活方式是一种健康、文明的生活方式 培养学生的体育生活方式是学校体育的第一要务 大学体育教育的目标与内容 我们正在经历着一场壮丽的社会变革：我们目睹着从农业经济、工业经济向知识经济的过渡，我们享受着从短缺经济向过剩经济转变带给我们的物质恩惠，我们感受着从劳动生产方式经济向休闲生活方式经济转化的种种适应与不适应。可以说，我们是中国历史上最为深刻地体验到生产方式与生活方式变革的最幸运的一代。亲爱的大学生朋友，当你跨进大学校门的那一刻，你一定在计划着在几年大学学习中，为今后走入社会而努力在专业知识和职业技能方面做好准备，但你是否也在计划着为应对变化着的生活方式去从身体上和心理上做些准备呢？ 第一节 现代生活方式与健康 随着经济的发展和水平的提高，改善生活方式与提高生活质量已被越来越多的社会学家所关注。研究认为：生活方式的变化，包括生活内容、生活领域、生活节奏的变化，都会引起个人，乃至社会的健康问题。正是基于此认识，党和政府多次提出“要努力在全社会形成适应现代化生产力发展和社会进步要求的文明、健康、科学的生活方式。 一、生活方式及构成 生活方式是指人们在全部客观条件的制约下，生活活动的典型和总体特征。人们说到生活方式的时候，往往会更多地想到自己的物质消费活动和由自己支配的闲暇时间活动的方式。其实，生活方式不限于日常的消费活动，还包括人们社会生活各个领域全部活动的形式和特征，比如人们的精神生活、物质生活、社会生活、政治生活等等。生活方式也不仅仅是指个人的行为方式，而且包括全社会、民族、家庭的生活活动的形式。

《大学体育》

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