

《高校体育课教程》

图书基本信息

书名：《高校体育课教程》

13位ISBN编号：9787504356833

10位ISBN编号：7504356832

出版时间：2008-8

出版社：中国广播电视出版社

页数：312

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

《高校体育课教程》

内容概要

《高校体育课教程》符合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，体现了学校体育要树立“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育观念。内容新颖，具有较强的先进性和实用性，符合大学生的认知规律和生理、心理特征。《高校体育课教程》在编写过程中非常注意吸收和借鉴国内外优秀教材中的最新成果。《高校体育课教程》突破以往以运动技术为主线的框架体系的编写模式，着眼于提高学生的体育与健康意识，以培养学生体育运动能力，全面增进身体健康，养成终身体育锻炼习惯为主线来编写。《高校体育课教程》考虑到学生的文化层次和较高的理性思维、认识特点，结合他们的情感体验和行为特征，力求突出知识性、趣味性、可读性、应用性的特色，以满足大学生这一特殊群体的需要，达到使他们终身受益的目的。

书籍目录

上编 理论部分第一章 体育与健康教育一、体育概述二、健康概述三、体育的功能四、学校教育中的体育五、高等学校体育的目的任务六、高等学校体育课程的目标及要求第二章 健康概述一、健康和亚健康二、行为与健康三、环境与健康第三章 体育锻炼与身体健康一、体育锻炼对神经系统的良好作用二、体育锻炼对运动系统的良好作用三、体育锻炼对心血管系统的良好作用四、体育锻炼对呼吸系统的良好作用五、体育锻炼对消化系统的良好作用六、体育锻炼对发展身体素质和提高人的基本活动能力的良好作用七、阳光、空气、水等自然力对增进健康的良好作用八、体育锻炼的基本原则第四章 体育锻炼与心理健康一、心理健康的概念二、心理健康的标准三、大学生心理发展的特点四、体育锻炼对大学生心理健康的影响第五章 体育锻炼与社会适应性一、培养学生的参加意识二、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 体育运动与营养一、营养的概述二、大学生的营养特点和膳食要求三、体育运动与营养补充第七章 体育保健一、运动损伤的原因二、常见的运动损伤与处置三、常见的运动性疾病与处置第八章 奥林匹克运动一、古代奥林匹克运动二、现代奥林匹克运动三、奥林匹克精神四、奥林匹克运动与中国体育第九章 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法一、大学生体质健康标准测试与评价的目的与意义二、《标准》的内容与锻炼方法三、《标准》测试的操作方法四、《标准》测试成绩评价五、体育欣赏的意义六、欣赏哪些基本内涵下编 实践部分第一章 田径一、速度跑二、耐力跑三、接力跑第二章 篮球运动一、篮球运动的概述二、篮球的基本技术三、篮球的基本战术四、篮球规则简介第三章 排球运动一、排球运动的概述二、排球基本技术三、排球基本战术四、排球的常用规则第四章 足球运动一、足球运动概述二、足球运动基本技术三、练习方法四、足球运动的基本战术第五章 羽毛球运动一、羽毛球运动的基本技术二、羽毛球战术三、羽毛球的竞赛规则第六章 网球运动一、网球运动概述二、网球运动的基本技术三、练习方法四、网球基本战术五、网球的比赛方法及规则简介第七章 乒乓球运动一、乒乓球运动的起源及发展概况二、乒乓球运动的作用和特点三、乒乓球运动的发展趋势四、乒乓球基本理论五、乒乓球运动的基本技术六、乒乓球基本技术七、乒乓球的基本战术八、乒乓球运动规则简介第八章 健美操一、健美操概述二、健美操的特点三、健美操的功能四、健美操大众锻炼标准测试套路第九章 健美运动一、健美运动概述二、发展身体各部位肌肉群的方法第十章 游泳一、游泳的特点和锻炼价值二、游泳基本知识三、游泳卫生与安全常识四、蛙泳的基本技术五、自由泳的基本技术六、仰泳的基本技术七、蝶泳的基本技术八、游泳比赛的简要规则第十一章 速度滑冰运动一、速度滑冰的基本常识二、速度滑冰的基本技术三、速度滑冰的练习方法第十二章 轮滑一、轮滑运动简介二、轮滑的基本技术第十三章 武术一、武术运动概述二、套路练习第十四章 散打运动一、散打运动概述二、散打的基本常识三、散打的基本技术四、散打竞赛方法第十五章 跆拳道一、跆拳道的概述二、跆拳道的品势教学三、跆拳道的比赛方法和简要规则第十六章 休闲娱乐体育项目一、毽球运动二、软式排球三、保龄球运动四、台球参考文献

《高校体育课教程》

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