

# 《大学体育与健康教程》

## 图书基本信息

书名：《大学体育与健康教程》

13位ISBN编号：9787502624415

10位ISBN编号：7502624414

出版时间：2007-10-01

出版社：中国计量出版社

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)

# 《大学体育与健康教程》

## 内容概要

在大学体育课教学过程中，应将文化渗透到大学生的每一项体育活动中，并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用，以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。《黄河科技学院系列教材：大学体育与健康教程》从体育教学改革的实际情况出发，结合目前大学体育教育和学生的实际情况，从学生身心健康、体育基础理论、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发，从体育知识与基础理论入手，与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破，有较强的针对性和灵活性。《黄河科技学院系列教材：大学体育与健康教程》适用于不同层次和不同类型的高校师生结合“三自主”教学改革，有选择地教与学。

# 《大学体育与健康教程》

## 书籍目录

基础理论篇第一章 体育与高校体育第一节 体育概述第二节 大学体育第三节 大学生与体育第二章 体育与健康第一节 健康概述第二节 运动与健康第三节 健康评价第三章 运动处方与科学身体锻炼第一节 运动处方第二节 科学锻炼的原则第三节 身体锻炼的计划与方法第四章 运动损伤与保健第一节 运动损伤的预防和简易处理第二节 运动性疾病的预防和简单处理第三节 自我医务监督的意义和内容第五章 运动竞赛与体育欣赏第一节 运动竞赛第二节 体育欣赏第六章 奥运会与北京奥运第一节 现代奥林匹克运动的诞生与发展第二节 《奥林匹克宪章》第三节 奥林匹克运动体系第四节 奥林匹克运动会的筹办与仪式第五节 夏季奥运会与冬季奥运会第六节 奥林匹克运动与中国身体锻炼篇第七章 身体素质第一节 力量素质第二节 速度素质第三节 耐力素质第四节 灵敏素质第五节 柔韧素质第八章 身体基本运动能力第一节 行走和奔跑第二节 跳跃第三节 投掷第四节 悬垂与支撑第五节 攀登与爬越能力第六节 游泳第九章 篮球第一节 篮球基本技术第二节 篮球基本战术与主要规则第十章 足球第一节 足球竞赛规则简介第二节 足球的基本战术和比赛阵型第三节 足球基本技术及练习方法第十一章 排球第一节 排球比赛方法与竞赛规则简介第二节 排球基本战术第三节 排球基本技术及练习方法第十二章 乒乓球第一节 乒乓球的比赛方法及规则简介第二节 乒乓球的主要基本技术和练习方法第十三章 羽毛球第一节 羽毛球的比赛方法及规则简介第二节 羽毛球的主要基本技术和练习方法第十四章 网球.....参考文献

## 章节摘录

1.体育在学校教育中的作用 (1)马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,重视这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力并养成锻炼身体的习惯。在教学中,始终把培养什么样的人作为课程的首要内容。

(2)现代教学论提出的三大任务:教育性、教养性、发展性。教育性是通过教学培养学生优良的品质、行为;教养性是使学生掌握体育文化、科学知识、技能及提高对体育的欣赏能力和文化素养;发展性是增强体质,发展体育能力以及观察、分析、思维、适应能力等。

2.体育在社会教育中的作用 就社会教育体系而言,体育所独具的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性、礼仪性等特点,成为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德方面及教育人们要与社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。因为竞赛的礼仪形式,激烈的竞争气氛,高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间,同伴与对手之间,观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。如中国女排在世界大赛中连续5次夺冠时,全国人民欢欣鼓舞,“以女排精神搞四化”,激励不少人在坎坷与逆境中奋起。第二十八届奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得32枚金牌,17枚银牌,14枚铜牌,奖牌总数居世界第二位,这使全国人民乃至海外炎黄子孙无不为之感到自豪。北京申办2008年奥运会的成功,展现了一个具有五千年历史的文明古国,一个新兴的社会主义大国的政治、经济、文化、教育、科技和体育事业的稳定、繁荣,再现了我们讲科学、求实效、快节奏、高效率的现代意识。中国足球44年的期盼,终于冲出亚洲,使全国人民心情舒畅,士气鼓舞,更加团结。这些都无疑为推动我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添更坚定的信心和力量。

.....

# 《大学体育与健康教程》

## 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)