

<<新编大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787040310764

10位ISBN编号：7040310767

出版时间：2010-9

出版时间：高等教育出版社

作者：李丰祥 主编

页数：377

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：<http://www.tushu007.com>

<<新编大学体育教程>>

内容概要

《新编大学体育教程》是在教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导下，面向21世纪培养高素质人才，结合大学生自身健康、健美对体育的要求而编写的一本体育与健康教材。

随着社会的发展和科技的进步，人们的体力活动日趋减少，大学生体力活动急速向脑力劳动迁徙的现象愈演愈烈。

面对这种现状，提高大学生的体质和健康水平，用体育的手段锻炼培养他们，用健康的魅力吸引他们就显得格外重要。

《新编大学体育教程》为广大学生热爱体育运动、增进身心健康、学会科学的锻炼方法提供了系统的指导与实践，旨在强调通过体育课程的学习，达到促进学生身心健康的目的，使学生在掌握体育基础知识、基本技术和基本技能的过程中，根据自己的兴趣，掌握一两项科学锻炼身体的方法，养成终身体育锻炼的习惯，使之终身受益。

《新编大学体育教程》的编写是与当前国内的大学公共体育教学改革同步而行的。我们针对大学生健康锻炼与趣味性相结合的特点，突出寓健康于快乐之中，并根据个人的爱好与运动能力，自由选项，建立初、中、高三个项目平台，使体育健康教学贯穿于整个大学教育过程中，既增强了大学生对体育锻炼的兴趣，又提高了他们的运动水平。

<<新编大学体育教程>>

书籍目录

第一章 大学体育与健康教育概述 第一节 大学体育与健康教育的目的任务 第二节 大学生的主要生理特点 第三节 大学生的主要心理特点 第四节 大学体育与健康的组织形式第二章 大学生的身体基本活动能力 第一节 身体基本活动能力对大学生的作用 第二节 发展身体基本活动能力的途径 第三节 发展身体基本活动能力的手段第三章 大学生体育与健康实践 第一节 健美操 第二节 健美运动 第三节 体育舞蹈 第四节 武术 第五节 乒乓球 第六节 羽毛球 第七节 网球 第八节 篮球 第九节 排球 第十节 足球 第十一节 瑜伽 第十二节 拓展训练 第十三节 手球 第十四节 游泳第四章 大学生体育健康与卫生保健 第一节 大学生的卫生与健康 第二节 大学生的医务监督 第三节 常见运动性急症与损伤的预防及处理 第四节 运动处方与体育健康第五章 运动竞赛的组织与观赏 第一节 运动竞赛的组织 第二节 运动竞赛的分类 第三节 运动竞赛的方法 第四节 体育竞赛的欣赏 附录《国家学生体质健康标准》 主要参考文献

<<新编大学体育教程>>

章节摘录

插图：大学体育是高等教育的重要组成部分，是学校体育的最后阶段，是培养具有创造精神、适应社会主义现代化建设需要的人才的重要途径，也是为终身体育打好基础的最后阶段。

大学生是大学实施体育与健康教育的对象，大学体育与健康教育的目的就是根据大学生的生理、心理特点，增强大学生的体质与健康，培养体育与健康意识，提高体育与健康能力，确立终身体育观念，形成锻炼身体、增进健康的习惯，发挥育人功能，使其成为全面发展的新世纪优秀人才。

为了达到这一目的，必须完成以下基本任务：一、增进健康，增强体质增进学生身体健康、增强学生体质是大学体育的首要任务。

健康和体质是两个既有联系又有区别的概念。

联合国世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：“健康，不但是没有身体缺陷和疾患，还要有完善的生理、心理状态和社会适应能力。

”体质则是指人体的质量。

它是在先天遗传和后天获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征。

如果我们把健康作为评价体质的基本条件，那么体质则是健康的物质基础。

大学生正处在生长发育日趋完善和稳定的青年期，需要根据大学生的年龄、性别、心理特点、生理特点及实际情况，全面地科学锻炼学生的身心，促进其形态结构、生理机能和心理的健康发展和不断完善，提高身体素质和人体的基本活动能力，增强对自然环境的适应能力，提高健康水平。

<<新编大学体育教程>>

编辑推荐

《新编大学体育教程》：每天锻炼一小时健康工作五十年幸福生活一辈子

<<新编大学体育教程>>

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:<http://www.tushu007.com>