<<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

出版时间:中国广播电视出版社

作者:曾广新,许书琦著

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,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.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。

<<高校体育课教程>>

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纂十章 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:http://www.tushu007.com