

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787510603037

10位ISBN编号：751060303X

出版时间：2011-7

出版时间：孟月婷 中国出版集团，现代教育出版社 (2011-07出版)

作者：孟月婷 编

页数：342

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>

<<大学体育>>

内容概要

《21世纪高校公共课精品规划教材：大学体育》可供普通高等院校本、专科学生使用。在编写过程中，我们从各方面考虑，丰富了教材内容。在充分考虑到高校体育教学的特点，我们编入了定向越野和攀岩内容；在探索加强大学生身心健康的有效方法过程中，我们适时地加入了太极拳学习的内容；为了使学生获得更多的体育理论知识，强化终身体育意识，牢固树立健康第一的观念，我们增加了体育理论、健康教育和部分项目的安全常识等内容的比例；为了符合“阳光体育工程”要求，我们特别详细介绍了最新的大学生体质健康标准测试等内容。

<<大学体育>>

书籍目录

第一篇体育理论知识第一章 高等学校体育教育第一节 高等学校体育教育指导思想第二节 高等学校体育教育内容第二章 体育锻炼的科学基础第一节 体育锻炼的作用和特点第二节 体育锻炼的原则第三节 体育锻炼的内容与选择第四节 体育锻炼的方法第五节 体育锻炼的评定第三章 大学生体育锻炼标准测试第一节 体质与学生体质健康标准第二节 《大学生体质健康标准》的测试项目及锻炼方法第三节 《大学生体质健康标准》评分第四章 运动竞赛第一节 运动竞赛的特点和作用第二节 运动竞赛的种类第三节 运动竞赛的方法第四节 奥林匹克运动第五节 国际国内大型运动会简介第二篇体育运动技能第五章 田径运动第一节 走第二节 跑步运动第三节 跳跃运动第四节 投掷运动第五节 全能运动第六节 田径运动竞赛规则简介第六章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第七章 武术运动第一节 武术概述第二节 套路运动第三节 散手第四节 拳击第五节 跆拳道第八章 游泳运动第一节 游泳的安全卫生常识第二节 熟悉水性第三节 蛙泳第四节 自由泳第九章 健美运动第一节 健美运动的起源、演变与发展第二节 锻炼身体各部位的动作第三节 健美竞赛规则第十章 健美操第一节 健美操概述第二节 健美操的特点和作用第三节 健美操的分类第四节 大众健身操第十一章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈基础知识第三节 体育舞蹈的分类和特点第十二章 定向运动第一节 定向运动概述第二节 定向运动的分类和特点第三节 定向运动的基础知识第十三章 岩壁上的芭蕾——攀岩第一节 攀岩运动概述第二节 攀岩的基本装备第三节 攀岩的基本知识第四节 常见的攀岩损伤与急救第五节 攀岩的竞赛规则第三篇体育运动卫生与保健知识第十四章 体育运动卫生第一节 体育运动卫生常识第二节 体育锻炼与合理营养第十五章 体育运动保健第一节 体育运动中的自我医务监督第二节 运动中常见的生理反应及处置第三节 运动损伤的预防及处置第四节 常见病的体育疗法参考文献

<<大学体育>>

章节摘录

版权页：插图：如果把体育只看成是学校这一阶段的事，那么，体育在教育中也就变成了‘插曲’。

”这不仅明确地指出了教育与体育的关系，而且更清晰地表明了终身体育与学校体育的关系。

在终身体育的理论模式中，学校体育起着承前启后的桥梁作用。

它不仅指学生在校期间的教育活动，而且要着重解决学生在校期间的体育教育能否使其终身受益的问题。

终身体育的核心应在于使体育教育贯穿于人的一生，使学前体育、学校体育、社会体育等各环节紧密衔接，保证体育教育的统一性、完整性和连贯性，实现一体化。

但是，从我国有关部门的各类调查统计资料表明，我国现行学校体育教育的效果不容乐观。

首先是在校学生（尤其是高校）能主动自觉参加体育锻炼的人数比例的减少，导致社会上知识分子平均死亡年龄的提前。

原国家体委科研所李力研近年对北京中关村知识分子的平均死亡年龄的调查结果53.34岁，而他自己10年前调查的结果是58.52岁，两者相比较，10年后的今天，中关村知识分子平均死亡年龄提前了5.18岁。

另一份对1000名具有高中以上学历各行业人员的调查表明，90%以上的被调查者体育意识淡薄，缺乏应有的体育基本知识，认为自己是体育盲。

当然，造成上述情况的原因很多，包括社会因素、生活水平、工作条件等。

不过有一点不可否认，那就是在校期间，学校体育的奠基功能没能够充分实现，盲目追求体育教育的近期效应，过分强调学生的现实锻炼，片面地将体育教育目标集中于在校期间的学生体质上，或把学生在校的体质理解为学校体育的唯一目标，而忽视了对学生从事体育活动的兴趣、意识和习惯，以及独立锻炼能力方面的培养。

可以说这是我国学校体育教育几十年来在观念和指导思想上的不足和具体实施中的失误。

因此，学校体育必须转变观念，以终身体育为教学改革的主线，以学生终身受益为出发点，强化学生体育素养的形成，使学校体育具有“快乐体育”和“生活体育”的特点。

应强调从终身的视角来看待学生体质的增强，在考虑未来多种目标的前提下，追求近期与远期效益的最佳组合，从而使学校体育教育的价值真正超出学生时代而具有终生意义。

四、个性教育思想个性教育问题已成为当今世界许多国家教育研究的热点。

早在20世纪80年代，许多发达国家已经把“人的发展”、“个性发展”作为教育改革的主题。

现在，我国对此也开始重视，这是我国社会发展和教育改革深入进行的必然结果，它反映了人们对教育性质、教育功能认识的深化。

个性教育是相对于划一性教育而言的。

划一性教育即千篇一律的模式化教育。

它表现为无视或忽视受教育者的个性特点和社会发展的需要，以统一的要求、统一的标准、统一的教育内容、统一的教育形式和方法，塑造同一规格的人才。

<<大学体育>>

编辑推荐

《大学体育》是21世纪高校公共课精品规划教材之一。

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>