

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787560163529

10位ISBN编号：7560163521

出版时间：2010-09-01

出版时间：吉林大学出版社

作者：李志勇，等编

页数：308

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

《大学体育教程》在编写中突出了以下特点： 第一，健身性与文化性相结合。通过健身知识和方法的学习，达到锻炼身体、促进健康的目标，是本教材选编内容的主要标准。因此，教材紧扣课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的基本出发点，并贯穿于教材之中。

第二，科学性与可接受性相结合。体育锻炼需要科学理论知识的指导，才能取得良好效果。教材内容选编中，既精选了体育锻炼与增进健康方面的科学原理，也注意吸收新的科研成果和知识。在选取和编写这些内容时，又考虑到了学生身心发展规律和兴趣爱好，为学生所用，便于自学、自练。

第三，选择性与时效性相结合。在运动项目的选编中，我们选取了目前大学生喜爱的一些运动项目进行介绍。同时，这些运动项目大都是在高校现有场地设施条件下能够开展的项目，可以通过学生课内外锻炼，取得促进学生健康发展的实效。

第四，时代性与民族性相结合。在健身知识的选编中，既有现代体育运动科学知识的阐述，也吸收了传统养生保健知识精华。在运动项目的选编中，既把现代体育运动中适合在高校开展的项目如普拉提、SPA、跑酷等选编进去，满足大部分男、女大学生对学习这些运动项目的心理需求，同时也选编了部分传统健身项目如武术、瑜伽等，体现了民族性。此外，教材还充分反映和体现了教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求。

《大学体育教程》坚持以人为本，突出学生的主体地位和健康的主题，以开展素质教育，培养大学生的体育意识和体育能力为主线，注重理论和实践的结合，介绍了很多健身知识和有关健康的内容，将“健康第一”的思想贯穿始终。

全书知识面广，针对性强，既有理论知识的阐释，又有基本技能的介绍，不仅是适合大学生的体育教材，也是大学生进行课外体育锻炼的实践指南。

书籍目录

上篇 健身理论篇第一章 大学体育与终身体育第一节 大学体育的目的与任务第二节 体育运动对身心健康的意义第三节 体育运动与健康生活方式第四节 大学生体育课健身和健心的新目标第二章 立体健康观与体育运动第一节 健康新观念与健康促进第二节 “亚健康”的形成与调控第三节 大学生体质健康与“全民健身”第三章 体适能与健康第一节 体适能基本概念第二节 体育锻炼对体适能的影响第三节 健康体适能的训练方法和评价第四章 科学健身原理与方法第一节 运动营养第二节 运动处方第三节 运动装备第四节 运动性疾病和运动损伤的预防与处理第五章 中国传统养生基础理论与方法第一节 中国传统养生基础理论第二节 中国传统养生方法第三节 中国养生谚语下篇 健身实践篇第六章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 田径项目介绍第三节 田径场地及规则第七章 游泳第一节 游泳概述第二节 游泳基本技术第三节 游泳运动的卫生与水上救护第四节 游泳比赛规则第八章 足球第一节 足球概述第二节 足球技术第三节 常用比赛阵型及战术第九章 篮球第一节 篮球概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球比赛场地及规则第十章 排球第一节 排球概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 排球基本规则第十一章 网球第一节 网球概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球运动的主要规则第十二章 乒乓球第一节 乒乓球概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球运动竞赛规则第十三章 羽毛球第一节 羽毛球概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球比赛规则第十四章 台球第一节 台球概述第二节 台球基本技术第三节 台球基本打法第四节 台球装备及欣赏第十五章 藤球第一节 藤球概述第二节 藤球运动规则第十六章 门球第一节 门球概述第二节 门球基本技术第三节 门球运动规则第十七章 健美健身实用方法第一节 健美标准第二节 健美健身实用方法第三节 柔韧练习第四节 女性健美实用方案第五节 健身后的注意事项第十八章 国内外时尚体育项目概览第一节 瑜伽第二节 普拉提第三节 SPA第四节 跑酷第五节 冲浪第六节 野外生存第十九章 《国家学生体质健康标准》及其锻炼方法第一节 国家学生体质健康标准第二节 《国家学生体质健康标准》项目锻炼方法参考文献

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>