

<<大学体育理论与实践教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论与实践教程>>

13位ISBN编号：9787560963662

10位ISBN编号：7560963668

出版时间：2010-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：孙成友 等主编

页数：402

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>

<<大学体育理论与实践教程>>

内容概要

《大学体育理论与实践教程》针对大学生的体育兴趣、运动基础、健康状况，按照体育健身规律，从生物运动科学、健身教育、运动技能、竞赛知识等方面做了较详细的讲述。

《大学体育理论与实践教程》理论篇阐述全新的体育健康观，根据学生所关注的热门话题，详细介绍体育锻炼科学方法、体育锻炼对人体的影响、体育锻炼与营养平衡以及保健康复方面的知识；实践篇主要介绍各项体育项目的技术动作、战术以及相关的裁判法则；欣赏篇介绍的是对运动美的一种欣赏，从而引导学生积极主动地参与到其中去。

<<大学体育理论与实践教程>>

书籍目录

第一部分 理论篇 第一章 高校体育 第一节 体育的概念及其功能 第二节 人类社会与体育 第三节 高校体育的目的与任务 第二章 体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼的科学依据 第二节 体育锻炼的原则与方法 第三节 身体素质的锻炼方法 第四节 人体健康测量与评价 第三章 体育锻炼对人体健康的影响 第一节 体育锻炼的生理影响 第二节 体育锻炼与心理调节 第三节 体育锻炼与社会适应 第四章 体育锻炼与营养平衡 第一节 体育锻炼与营养素 第二节 体育锻炼与膳食平衡 第三节 健康减肥与运动营养 第五章 体育锻炼与保健康复 第一节 体育锻炼的医务监督 第二节 运动损伤的急救与处理 第三节 运动损伤的保健康复 第二部分 实践篇 第六章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动的基本技术 第三节 田径运动的技术原理 第七章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球运动的基本技术 第三节 篮球运动基础配合及战术 第四节 篮球比赛方法及规则 第八章 排球运动 第一节 排球运动概况 第二节 排球运动的基本技术 第三节 排球运动的基本战术 第四节 排球运动的竞赛规则 第九章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 足球运动基本技术 第三节 足球运动基本战术 第四节 足球运动竞赛规则 第十章 网球运动 第一节 网球运动概述 第二节 网球运动的基本技术 第三节 网球运动的基本战术 第四节 网球运动的竞赛规则 第十一章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球运动的基本技术 第三节 羽毛球运动的基本战术 第四节 羽毛球运动的基本规则 第十二章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球运动的基本技术 第三节 乒乓球运动的基本战术 第四节 乒乓球运动的竞赛规则 第十三章 武术 第一节 武术概述 第二节 武术运动的基本技术 第三节 太极拳运动简介 第十四章 游泳运动 第一节 游泳运动概况 第二节 游泳技术基本原理 第三节 游泳运动的基本技术 第四节 游泳安全卫生常识 第十五章 跆拳道运动 第一节 跆拳道运动概况 第二节 跆拳道运动的基本技术 第三节 跆拳道运动基本规则 第十六章 定向越野 第一节 定向越野概述 第二节 定向越野的物质条件 第三节 定向越野的技能 第四节 定向越野比赛的组织 第十七章 拓展训练 第一节 拓展训练概述 第二节 拓展训练的项目与方法 第三节 拓展训练的设备 第三部分 欣赏篇 第十八章 攀岩运动 第一节 攀岩运动概述 第二节 攀岩的基本技术 第三节 攀岩运动的基本规则 第十九章 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 交谊舞舞种介绍 第二十章 健美操运动 第一节 健美操运动概述 第二节 健美操的基本内容 第三节 健美操运动的基本规则 第二十一章 毽球运动 第一节 毽球运动概况 第二节 毽球运动的基本技术 第三节 毽球竞赛规则 第二十二章 钓鱼 第一节 钓鱼活动的保健与安全 第二节 钓鱼的钓具 第三节 钓饵、诱饵与饵料添加剂 第四节 钓鱼常用谚语参考文献

章节摘录

四、大学生体育合格标准 为了贯彻德、智、体全面发展的教育方针，鼓励学生经常锻炼身体，不断增强体质，提高自我保健能力和健康水平，成为社会主义现代化建设的合格人才，根据《学校体育工作条例》精神，国家教育委员会于1990年10月制定并颁布了《大学生体育合格标准》及《大学生体育合格标准实施办法》的通知（以下简称《标准》），供各地实施后总结推行。

《标准》是对大学生接受体育教育状况进行检验的具体尺度，是对大学毕业生进行个体评价的重要手段，也是落实学校体育教育目标的重要措施，它能较全面地反映学生的体质和健康水平。通过《标准》的实施，促进学生掌握体育的基本知识和科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的习惯。

五、学生体质健康标准（试行方案） 为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的精神，促进学生积极参加体育锻炼，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我保健能力和健康水平，2002年10月16日，由国家教育部和国家体育总局联合印发了《学生体质健康标准（试行方案）》及《学生体质健康标准（试行方案），实施办法》的通知。

《标准》是促进学生的体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。

《标准》的组织实施，要求在校长的领导下，由教务处、体育课部、校医院、学生工作部、辅导员、班主任协同配合。

《标准》从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况，按百分制记分。根据各个测试项目的得分之和评定等级：86分以上为优秀；76-85分为良好；60~75分为及格；59分以下为不及格。

每学年评定一次成绩并记入《学生体质健康标准登记卡片》，在毕业时放入学生档案。

学生达到《标准》良好等级及以上者，方可评为三好学生、获奖学金；达到优秀者，方可奖学分。

对《标准》测试成绩不及格者，在本学年度准予补考一次，补考仍不及格，则该学年评定成绩不及格。

学生毕业时《标准》成绩达60分为及格，准予毕业；《标准》成绩不及格者，高等学校按肄业处理。

.....

<<大学体育理论与实践教程>>

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>