

<<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：9787562324782

10位ISBN编号：7562324786

出版时间：2006-8

出版时间：华南理工大学出版社

作者：王岳云

页数：383

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

随着社会主义市场经济的进一步发展和高等学校教育改革的进一步深入, 体育课程的教学, 已从解放初期的基础课模式, 发展到今天的选项课模式(有的学校称体育俱乐部教学模式), 在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导下, 给学生有更多选择体育运动项目的自主权。在教师的指导下, 经过大学两年的体育课程教学活动, 努力去掌握1~2项锻炼身体的基本技能和方法, 从而为终身进行体育运动打下良好的基础, 这也是《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中五大基本目标之一。

我们本着以学生为本, 加强大学生的体育意识, 提高体育运动对身体锻炼价值的认识, 特编写了《大学体育教程》一书。

本教程共有十六章, 贯彻了学校体育要树立健康第一的思想, 力求文字表述通俗易懂, 图文并茂, 内容全面, 既有体育的基本理论和基本知识部分, 也有实践操作的环节; 既有民族传统的武术运动, 也有大学生们十分酷爱的各种球类运动; 既有近年才兴起的毽球运动, 也有以各项运动为基础的田径运动; 既有陆地上的运动项目, 也有水上的运动项目。

本教程由王岳云教授任主编, 雷翔、谢朝辉任副主编, 参加编写的成员有赵少权、王广瑞、林虹全、王伟强、陈抗等。

## <<大学体育教程>>

### 书籍目录

#### 第一章 大学生与体育。

- 一、体育的起源与本质
  - (一) 体育起源于生产劳动
  - (二) 体育不同于其他肌肉活动
  - (三) 当代体育的构成
  - (四) 现代人的生活更需要体育
- 二、正确处理体育锻炼与日常学习和工作的关系
- 三、大学体育与大学生体育的发展
  - (一) 大学体育的目的和任务
  - (二) 大学体育的组织形式

#### 第二章 健康概念与体育功能

- 一、健康的概念
  - (一) 健康的定义
  - (二) 健康的内涵
- 二、体育的功能
  - (一) 体育的生物功能
  - (二) 体育的社会功能

#### 第三章 体育运动中常见的生理现象和病症及其防治

- 一、运动性腹痛
- 二、极点和第二次呼吸
- 三、肌肉痉挛
- 四、肌肉酸痛
- 五、过度紧张
- 六、过度疲劳
- 七、晕厥
- 八、中暑
- 九、游泳性中耳炎
- 十、溺水
- 十一、低血糖症
- 十二、运动性贫血
- 十三、运动性血尿、蛋白尿
- 十四、运动性血红蛋白尿

#### 第四章 运动损伤的预防与处理

- 一、运动损伤的分类
- 二、运动损伤的原因
- 三、运动损伤的预防
- 四、运动损伤的处理原则
  - (一) 运动损伤的一般处理方法
  - (二) 开放性软组织损伤的处理
  - (三) 闭合性软组织损伤的处理
- 五、易发运动损伤的处理
  - (一) 挫伤
  - (二) 出血
  - (三) 肌肉损伤

<<大学体育教程>>

- (四) 关节韧带损伤
- (五) 滑囊炎
- (六) 骨骺损伤
- (七) 髌骨劳损
- (八) 休克
- (九) 骨折
- (十) 脱臼
- (十一) 脑震荡

第五章 球类运动竞赛的组织与编排方法

一、运动竞赛的种类

- (一) 综合性竞赛
- (二) 单项竞赛

二、球类运动竞赛的组织与编排方法

- (一) 球类运动竞赛的组织
- (二) 球类运动比赛的编排方法

第六章 篮球运动

一、篮球运动的起源与发展

- (一) 篮球运动的起源
- (二) 世界篮球运动的发展
- (三) 中国篮球运动的发展
- (四) 现代篮球运动的发展趋势

二、基本技术

- (一) 篮球技术概述
- (二) 移动
- (三) 投篮
- (四) 传球
- (五) 接球
- (六) 运球
- (七) 突破

.....

附录3 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知

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>