

<<大学生实用体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生实用体育教程>>

13位ISBN编号：9787564036454

10位ISBN编号：7564036451

出版时间：2010-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：周志明，樊伟 主编

页数：330

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>

## &lt;&lt;大学生实用体育教程&gt;&gt;

## 前言

随着我国社会经济的快速发展，高等教育迎来了前所未有的发展机遇，已经从精英教育阶段步入了大众化教育阶段。

近年来，我国高等职业教育呈现出持续、健康、快速发展的迅猛势头，高职高专院校无论是数量上还是规模上都已占据了我国高等教育的半壁江山。

高等职业技术教育作为高等教育的组成部分，主要是培养技术型、技能型人才，直接为社会生产、建设、管理、服务等领域提供从事生产、经营、管理服务的一线高级应用型技术人才，培养目标上体现“职业性、岗位性、实践性、实用性”的特点。

在培养人们不断适应复杂的工作环境和社会环境方面，体育向来有着极其重要的意义，体育教育的实用性目标是一种重要的社会需求。

高职教育的培养模式必须以职业为基础，以能力为本位，其人才培养目标必须根据不同职业岗位的具体分析来确定，设立有较强针对性和实用性的课程及岗位操作能力训练，以实现高职院校学生职业岗位的实际操作能力和职业素养。

为此，我们组织编写了本书，本书力图体现以下特点。

(1) 知识性。

按照认知结构的形成与迁移规律，对各教学内容进行合理而详细的编排，使学生能全面掌握多项体育运动的基本理论与基本运动技能。

(2) 可读性。

根据高职高专体育教学理论学时较少的特点，本教材在编写过程中力求通俗易懂、图文并茂，以便于学生课外自主学习。

(3) 实用性。

高等职业教育培养的是就业于生产、管理、服务第一线的技术应用型人才，要求学生毕业后就能上岗工作，高职高专体育教学需要与学生专业培养目标相结合，本书不仅有职业相关的身体素质（职业体能）的锻炼方法，还介绍了职业工作中可能会出现的不适的自我调节和保健的知识。

本书共分为15章，作者均为长沙环境保护职业技术学院的老师，其中周志明担任第一主编，负责统一策划、内容结构设计及补充修改、总编定稿的工作，樊伟担任第二主编，还有雷彭程、曹晖、陈冰梅、肖骏、肖志芳、陈励、阮晟辉、陈志萍、李文静、刘禹欣、张冲、李辉等多位老师参与了编写工作。

本书的编写工作得到了长沙环境保护职业技术学院领导的关心和大力支持。

北京理工大学出版社为本书的出版工作给予了很大的帮助。

本书在编写过程中参考了各省市兄弟院校出版的相关教材及有关网上信息，在此对有关作者表示诚挚的谢意。

在此，对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版的单位和个人致以诚挚的谢意！

## <<大学生实用体育教程>>

### 内容概要

本书作为高等职业教育体育课程的教材，本着“职业性、岗位性、实践性、实用性”的教学指导思想力图体现“知识性、可读性、实用性”特点。

全书共分为15章，分别介绍了体育的基础知识以及篮球、足球、排球等12项常见和实用的体育项目

。

内容翔实，结构合理，构思精巧，特别注重大学体育教学理论与实践的结合。

本教材主要用于高职高专院校各专业学生学习使用，也可供本科院校大学体育课程教学选用，还可以作为从事大学体育教学的教师及社会上广大的体育爱好者的参考读物。

## &lt;&lt;大学生实用体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高等学校体育 第一节 体育的概念与功能 第二节 高等学校体育的地位、目的和任务 第三节 高等学校体育工作的开展 第四节 大学生生理和心理特征与体育第二章 体质健康达标 第一节 体质与健康的概念 第二节 体育锻炼与身心健康 第三节 体育锻炼的卫生、营养 第四节 体育锻炼与营养 第五节 国家大学生体质健康标准 第六节 运动处方的制定与实施第三章 体育运动损伤及预防 第一节 运动损伤概述 第二节 常见的运动损伤与处理 第三节 常见运动性疾病的预防第四章 篮球 第一节 篮球运动的起源 第二节 篮球运动的发展及特点 第三节 篮球比赛规则简介 第四节 篮球基本技术 第五节 篮球基本战术第五章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球比赛规则简介第六章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球的基本技术 第三节 排球的基本战术 第四节 排球竞赛规则第七章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球的基本技术 第三节 羽毛球主要打法和基本战术 第四节 羽毛球竞赛规则第八章 乒乓球 第一节 乒乓球运动简介 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第四节 乒乓球比赛规则第九章 网球运动 第一节 网球运动概述 第二节 网球运动基本知识 第三节 网球的基本技术 第四节 网球的基本战术 第五节 网球考试的内容及评分方法第十章 太极拳运动 第一节 认知太极拳运动 第二节 二十四式简化太极拳第十一章 跆拳道 第一节 跆拳道运动的起源与发展 第二节 跆拳道运动的特点及作用 第三节 跆拳道运动的基本技术 第四节 跆拳道运动的品势介绍 第五节 跆拳道竞赛规则第十二章 游泳运动 第一节 认知游泳运动 第二节 熟悉水性练习 第三节 自由泳、仰泳及蝶泳 第四节 蛙泳技术 第五节 水上救护基本知识第十三章 健美操运动 第一节 认知健美操运动 第二节 健美操基本动作 第三节 健美操基本技术 第四节 健美操四级测试套路第十四章 形体训练 第一节 形体训练简介 第二节 形体训练的基本内容和要求 第三节 形体姿态训练 第四节 形体基本姿态控制训练第十五章 定向运动 第一节 定向运动简介 第二节 定向运动的分类 第三节 定向运动的地图和指北针 第四节 基本定向技能 第五节 国内外主要定向运动赛事及规则

## &lt;&lt;大学生实用体育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、健康概述健康与人类社会的发展息息相关，健康既是人类生存的保证，同时也是人类社会持续发展的一个重要前提。

目前，健康是人类全面发展的一个不可缺少的目标，也是衡量人类生活质量的一个极其重要的指标。

什么是健康？

它包括的内容，不同的时代会给出不同的答案。

一直以来，人们普遍以为健康就是不生病，把健康理解为“无病、无残、无伤”，没有想到从社会方面去寻找结果。

而大多数辞典也认为所谓健康，即没有缺陷或疾病，很大程度上是把健康设定于主观范畴上，现在看来这种理解显然是片面的。

人类对健康概念内涵和外延的理解与认识是一个逐步发展的过程，并在与疾病的长期斗争中逐步认识到健康问题不是简单的医学问题，从而开始对健康的概念有了新的理解。

早在19世纪德国医学家就指出：“医学是一门社会科学，是一门小范围的政治学。

”但这观点当时还不被大多数人接受，到20世纪30年代有人提出“心身医学”的观点，标志着人们对健康问题的认识更进了一步，超出了纯医学的范畴，明确地从心理角度向社会方面延伸。

1948年世界卫生组织就在宪章中明确指出，“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格、精神和社会方面的完美状态。

”使得健康的概念被赋予了更加丰富的内涵，也使健康与无疾病之间的等号彻底消除。

随着时间的流逝，越来越多的人对健康有了全面的新的认识。

健康是人的一项基本权利；健康是人的生理、心理和社会的人生态度融合的结果；美好的生活环境，积极的人生态度，良好的道德情操和有益的身心活动，形成了健康的生活方式。

这是人类社会文明进步的标志，在很大程度上决定了人们的身心健康；另一方面，人们的身心健康又有力地促进着社会的文明与进步。

健康概念的扩展、健康内涵和外延的理解与认识、健康研究领域的扩大，拓宽了人们的视野，使得人类重新审视自己的生活方式、生存方式和生存环境。

越来越多的人懂得了保护环境的重要性，懂得爱护野生动物，懂得了人与自然的和谐相处，这其中现代健康观起了不可估量的促进作用。

<<大学生实用体育教程>>

编辑推荐

《大学生实用体育教程》：国家示范性高等职业教育精品规划教材。

<<大学生实用体育教程>>

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>