

《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：9787560626741

10位ISBN编号：7560626742

出版时间：2011-9

出版社：西安电子科技大学出版社

作者：《大学体育教程》编写委会 编

页数：302

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大学体育教程》

内容概要

《大学体育教程》依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》，以终身体育、健康教育为宗旨，根据高等学校学生的特点而编写。书中内容涉及面广，主要运动技术图示精美，技术要求符合全民健身、大众体育的特点，具体讲述的体育项目包括田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、野外生存、跆拳道、武术、健美操、体育舞蹈、形体训练、游泳等，基本可以满足高等学校学生体育、健康教育课程教学的需要。同时，《大学体育教程》注重对运动项目形成历史、发展及规则的介绍，对于学生拓展体育运动与健康教育知识视野以及培养体育科学锻炼习惯和终身体育锻炼的意识有重要的促进作用。

《大学体育教程》主要面向的是高等学校体育教师和本、专科学生，教师可利用《大学体育教程》进行系统教学，学生可凭此书自学，将其作为科学锻炼的依据。《大学体育教程》亦可供体育爱好者阅读。

书籍目录

第一章 体育发展概述

- 第一节 体育的起源与发展
- 第二节 体育的组成与功能
- 第三节 学校体育概况
- 第四节 奥林匹克运动

第二章 体育教育与健康

- 第一节 终身体育与健康
- 第二节 体育锻炼基本知识
- 第三节 学生体质健康与测评

第三章 体育运动与卫生保健

- 第一节 运动与人体卫生
- 第二节 运动中的生理反应与处理
- 第三节 运动损伤与处理

第四章 田径

- 第一节 田径运动概述
- 第二节 田径基本技术（径赛部分）
- 第三节 田径基本技术（田赛部分）
- 第四节 田径比赛规则简介

第五章 篮球

- 第一节 篮球运动概述
- 第二节 篮球基本技术
- 第三节 篮球基本战术
- 第四节 篮球比赛规则简介

第六章 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

第七章 排球

- 第一节 排球运动概述
- 第二节 排球基本技术
- 第三节 排球基本战术
- 第四节 排球比赛规则简介

第八章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动概述
- 第二节 乒乓球基本技术
- 第三节 乒乓球基本战术
- 第四节 乒乓球比赛规则简介

第九章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动概述
- 第二节 羽毛球基本技术
- 第三节 羽毛球基本战术
- 第四节 羽毛球比赛规则简介

第十章 网球

- 第一节 网球运动概述
- 第二节 网球基本技术
- 第三节 网球基本战术

- 第四节 网球比赛规则简介
- 第十一章 野外生存
 - 第一节 野外生存运动概述
 - 第二节 野外生存的基本技能
 - 第三节 野外生存的装备器材
 - 第四节 野外危险的防护
- 第十二章 跆拳道
 - 第一节 跆拳道概述
 - 第二节 跆拳道基本技术
 - 第三节 跆拳道基本战术
 - 第四节 跆拳道比赛规则简介
- 第十三章 武术
 - 第一节 武术运动概述
 - 第二节 武术基本功
 - 第三节 武术基本套路
 - 第四节 武术套路比赛规则简介
- 第十四章 健美操
 - 第一节 健美操运动概述
 - 第二节 健美操基础知识
 - 第三节 健美操基本技术
 - 第四节 健身性健美操评分规则简介
- 第十五章 体育舞蹈
 - 第一节 体育舞蹈概述
 - 第二节 体育舞蹈基本知识
 - 第三节 体育舞蹈基本技术与套路组合
 - 第四节 体育舞蹈比赛规则简介
- 第十六章 形体训练
 - 第一节 形体训练概述
 - 第二节 形体训练基本动作
 - 第三节 基本步法和舞步组合
- 第十七章 游泳
 - 第一节 游泳运动概述
 - 第二节 游泳基本技术
 - 第三节 竞技游泳比赛规则简介
 - 第四节 游泳运动的安全与卫生及救护
- 参考文献

版权页：插图：3.实施《国家学生体质健康标准》的意义

《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是我国重要的体育制度——《国家体育锻炼标准》的组成部分，是《国家体育锻炼标准》在学校中的具体实施，是贯彻落实《体育法》及中共中央《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》的重要举措。《体育法》明确规定：“学校必须实施国家体育锻炼标准，对学生在校期间每天用于体育活动的的时间给予保证。”第三次全国工作会议和中共中央《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”2007年教育部、国家体育总局对以往各阶段《标准》达标实施中所取得的成绩和存在的问题进行了认真的调研，特别是通过2002年至2007年的《学生体质健康标准》试行，在分析、总结试行工作的基础上，根据新的形势对《学生体质健康标准》进行了修改和完善，于2007年4月正式颁布了《国家学生体质健康标准》。《国家学生体质健康标准》是发展并完善起来的学生体质健康评价体系。它是深化学校体育教学改革、推进素质教育的重要步骤，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是引导和激励广大青少年积极参加体育锻炼，努力拥有健康体魄和健全人格，充分发挥学校体育在素质教育中的作用的具体体现。《标准》的颁布与实施，对加强素质教育，提高我国青少年体质健康水平，推动亿万学生阳光体育运动的开展必将发挥极为重要的作用，产生深远的影响。同时定期评价体育锻炼的效果，是科学锻炼身体重要措施之一。通过该《标准》的实施，可通过身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是学生体质健康的个体评价标准。评价结果可使学生及时掌握锻炼的效果和身体健康发展、变化情况，清楚地了解到个体差异与自身某些方面的不足，可有效地促进大学生对体育锻炼基本知识和科学身体锻炼方法的掌握，从而使锻炼的计划和采用的方法更为合理与有效，对身体健康发展起到积极作用。《标准》的实施不仅能促进学生养成自觉参加体育活动和经常锻炼身体的习惯，纠正和改变影响、制约学生体质健康的突出问题，改善健康状况，使学生拥有健康的体魄和健全人格，而且还是依法办学、依法执教的重要内容。

二、《国家学生体质健康标准》各项测评指标的意义

1.身高标准体重 身高是反映人体骨骼生长发育和人体纵向高度的主要形态指标。体重是反映人体横向生长和重量的指标。身高标准体重是指身高与体重两者的比例应在正常的范围。它通过身高与体重一定的比例关系，反映人体的围度、宽度和厚度以及人体的密度。身高标准体重是评价人体形态发育水平和营养状况及身体匀称度的重要指标，它可以间接地反映人体的身体成分。该指标对于学生形成正确的身体形态观具有非常直观的教育作用。

《大学体育教程》

编辑推荐

《大学体育教程》是高等学校教材之一。

《大学体育教程》

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:www.tushu111.com