

# 《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：9787810973090

10位ISBN编号：7810973096

出版时间：2008-8

出版社：田振生、张秉祥 河北大学出版社 (2008-08出版)

页数：283

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](http://www.tushu111.com)

# 《大学体育教程》

## 前言

近年来，河北省高职高专院校数量不断增加，为适应高校体育教学改革需要，体现本、专科院校体育教学内容和学时的差异，突出特色，深入贯彻中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发[2007]7号文件）精神，全面提高高职高专院校的体育教学质量，在河北省教育厅和河北省大学体协的关心指导下，我们成立了《大学体育教程》高职高专版编委会，组织具有丰富教学经验的教师编写了本教材。在编写过程中，我们以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，结合高职高专院校体育教学的特点，从实际需要出发，注重和体现鲜明的现代教育思想；强调身、心健康目标；培养终身体育能力，努力实现以人为本、健康第一的教育理念。《大学体育教程》高职高专版注重理论性、科学性、系统性、实用性和指导性；突出了教学目标、教学原则、项目特点、动作规格、教学方法、健身手段及竞赛规则等；具有结构严谨、通俗易懂、图文并茂、可读性强等特点。愿本书成为体育教师指导教学及大学生参与体育锻炼、获取体育健身知识的良师益友。编写本教材的人员分工情况如下：杨乃彤编写第一章；田磊编写第二章；高建设、陈光辉编写第三章；刘鹏翔、王跃编写第四章；钱拴成、孙静编写第五章；徐成娟编写第六章；王建忠编写第七章；袁斌编写第八章第一节；王兵编写第八章第二节；于永生、谢国伟编写第八章第三节；张占忠编写第八章第四节；董勇编写第八章第五节；符万忠编写第八章第六节；宫江虹编写第九章；桑学玲编写第十章第一节；何淑君编写第十章第二节；刘建敏编写第十章第三节、第四节；刘叶飞编写第十一章；沈革亮编写第十二章；孙力编写第十三章；杜景涛编写第十四章第一节、第二节；魏焯编写第十四章第三节、第四节。最后由田振生、张秉祥负责统稿。本书在编写过程中，得到河北大学出版社和河北省各高职高专院校的大力支持，在此致以诚挚的谢意！由于我们的理论水平和实践经验所限，不妥之处敬请专家和读者指正。

# 《大学体育教程》

## 内容概要

《大学体育教程》高职高专版注重理论性、科学性、系统性、实用性和指导性；突出了教学目标、教学原则、项目特点、动作规格、教学方法、健身手段及竞赛规则等；具有结构严谨、通俗易懂、图文并茂、可读性强等特点。

愿《大学体育教程》成为体育教师指导教学及大学生参与体育锻炼、获取体育健身知识的良师益友。

# 《大学体育教程》

## 书籍目录

第一章 体育概述 第一节 体育的产生与发展 第二节 体育的概念、本质及功能 第三节 学校体育与素质教育 第四节 高校体育与终身体育 第二章 体育锻炼对人体的影响 第一节 人体生长发育的一般规律 第二节 影响人体生长发育的基本因素 第三节 体育锻炼对人体的影响 第四节 健康是大学生成才的重要因素 第三章 体育锻炼的科学方法 第一节 大学生的生理与心理特点 第二节 锻炼身体的基本原则 第三节 锻炼身体的手段与方法 第四节 体育锻炼方法的选择 第四章 体育锻炼的卫生与体质评价 第一节 体育锻炼的营养与医务监督 第二节 运动中常见的生理反应 第三节 运动损伤的预防及处置 第四节 大学生体质健康评价 第五章 科学健身论坛 第一节 体育之研究 第二节 现代健康观 第三节 运动与健康 第四节 科学健身与养生保健 第六章 体育文化简论 第一节 体育文化概述 第二节 奥林匹克运动文化 第三节 大众体育文化 第四节 校园体育文化 第七章 田径运动 第一节 简介 第二节 跑的基本技术 第三节 跳跃、投掷的基本技术 第八章 球类运动 第一节 足球 第二节 篮球 第三节 排球 第四节 乒乓球 第五节 网球 第六节 羽毛球 第九章 武术 第一节 简介 第二节 基本手型与步型 第三节 简化太极拳（24式） 第十章 体操与健身操运动 第一节 体操 第二节 艺术体操 第三节 健美操 第四节 体育舞蹈 第十一章 游泳运动 第一节 游泳的基本技术 第二节 游泳安全与卫生常识 第十二章 搏击运动 第一节 拳击 第二节 跆拳道 第三节 散手 第十三章 户外运动 第一节 定向越野 第二节 攀岩 第三节 野外生存 第十四章 余暇运动 第一节 台球 第二节 保龄球 第三节 高尔夫球 第四节 地掷球 主要参考文献

## 章节摘录

插图：

# 《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](http://www.tushu111.com)