

《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：9787542929976

10位ISBN编号：7542929976

出版时间：2011-7

出版社：立信会计出版社

页数：317

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(第4版)》以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和教育部、国家体育总局联合发出的《关于进一步加强，学校体育工作，切实提高学生健康素质的意见》为导向，以阳光体育为抓手，以致力于提高当代大学生的综合素质为宗旨。

《大学体育教程(第4版)》共6篇13章，内容涉及：体育与健康，运动技能，形体健美，养生与保健，奥运，时尚体育等。

书籍目录

体育与健康篇

第一章 体育概述

- 第一节 体育的概念和组成
- 第二节 体育的产生和发展
- 第三节 体育的功能
- 第四节 我国体育事业的发展
- 第五节 高等学校体育的地位和任务
- 第六节 社区体育

第二章 健康概述

- 第一节 现代人与健康
- 第二节 健康与亚健康
- 第三节 行为与健康
- 第四节 当代大学生的生理和心理特征
- 第五节 常见运动损伤的预防与处置
- 第六节 国家学生体质健康标准

运动技能篇

第三章 球类运动

- 第一节 篮球
- 第二节 排球
- 第三节 足球
- 第四节 乒乓球
- 第五节 羽毛球
- 第六节 网球

第四章 田径运动

- 第一节 田径运动简述
- 第二节 田径运动项目分类
- 第三节 身体素质训练

第五章 游泳运动

- 第一节 游泳运动简述
- 第二节 游泳运动的基本技术
- 第三节 游泳运动的卫生与水上救护
- 第四节 游泳竞赛的规则与观赏

第六章 搏击运动

- 第一节 散打
- 第二节 跆拳道
- 第三节 女子防身术

第七章 体育竞赛

- 第一节 体育竞赛的意义和特点
- 第二节 体育竞赛的种类
- 第三节 体育竞赛的方法
- 第四节 体育竞赛的观赏

形体健美篇

第八章 形体运动

- 第一节 艺术体操
- 第二节 健美操
- 第三节 瑜伽
- 第四节 舞蹈

第九章 健美运动

第一节 健美运动的起源与发展

第二节 健美的标准

第三节 健美锻炼的内容

第四节 健美运动比赛的观赏

养生与保健篇

第十章 中华武术

第一节 武术简述

第二节 太极拳

第三节 木兰拳

第十一章 保健按摩

第一节 按摩的起源和发展

第二节 保健按摩的基本原理和作用

第三节 保健按摩的基本手法

第四节 身体各部位的按摩手法

第五节 保健按摩的注意事项

奥运篇

第十二章 现代奥林匹克运动会

第一节 现代奥运会的由来与发展

第二节 奥林匹克运动著名人物

第三节 奥林匹克运动会的精神和特色

第四节 奥林匹克运动主要赛事

第五节 奥林匹克运动文化——奥林匹克运动与人类理性精神

第六节 中国与奥运

时尚体育篇

第十三章 时尚体育简述

第一节 时尚体育的内涵

第二节 时尚体育的特点

第三节 时尚体育运动项目介绍

参考文献

版权页：插图：身体素质是人体各器官系统功能在肌肉活动和运动能力上的综合反映，一般包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。现在的大学生几乎都是独生子女，应该说，这一代年轻人有其自身的优势，然而由于学校和社会还普遍存在重智育、轻体育，重营养、轻锻炼，重技能、轻体能的倾向。激烈的学习竞争、沉重的学习压力，已导致当代大学生身体素质呈下降趋势。近年来，国家体质监测数据显示，我国青少年学生虽然身高普遍增加了，但肺活量、速度、耐力及力量等体能指标，20年来则持续下降，而超重与肥胖学生的比例持续上升，近视眼也增加了。我国青少年学生的身体素质和日、韩等国相比，已经有了不小的差距，已成为严重的健康和社会问题。全社会对此特别的关注和重视。针对学校体育工作存在的问题，教育部和国家体育总局于2006年底在北京召开了新中国建立以来第一次“全国学校体育工作会议”；2007年4月29日“全国亿万青少年学生阳光体育运动”，全面启动；5月份，中央下发了《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》，青少年学生身体健康和学校体育工作在全国各地受到从未有过的强烈关注。

四、心理发展的特点情感丰富，富有朝气，充满青春活力；智力发展，开拓创新，容易接受新事物；心理活动复杂，新的需要不断增加。由于知识更新，竞争加剧，人际关系的现实等，莘莘学子受别人尊重和信任的愿望加强；渴望与同辈交往，渴求异性注意；要求丰富的课余文化生活，对未来充满美好的憧憬。然而由于生活阅历单一，在经济上要依靠父母或其他人，许多大学生的心理成熟水平与生理成熟水平并不一致，在意志品质、心理承受能力方面比较脆弱。他们特殊的社会地位也使其心理活动较其他同龄人更为复杂，心理冲突更为频繁，容易产生与现实的矛盾，导致心理障碍，甚至冲动行为。青年时期是人一生体质水平飞跃发展，为成年人健康奠定基础的关键时期，也是生理、心理发展趋向稳定、成熟的阶段，如在体力、心理方面注意调节，能使大学生拥有充沛的精力和良好的心理素质，顺利度过大学生时代这一重要的阶段，使其不仅具有较高的专业文化知识和技能，而且具有完善的人格，将对社会做出更大贡献。为此，要合理安排，此阶段的保健方法为：（1）要有强烈的健康和健身意识。健康是人生最宝贵的财富，但这个“财富”绝不可能“一蹴而就”，要靠平时的积累，一定要有锲而不舍、持之以恒的毅力，强化健身意识，积极参与健身，养成锻炼习惯。（2）要学习丰富的医学和卫生知识。健康和疾病是人体生命过程中两种不同的状态，是一个由量变到质变的过程。为此，要不断吸取医学和卫生科学知识和信息，不断自我充实，并对照自身，了解自己的现状和差距，进行适应和调整。（3）要确立合理的生活方式。身处诸多有损于健康的自然环境，青年学生应尽早确立科学、文明、健康的生活方式，“避害趋利”，调整生活节奏、纠正不良行为，形成以体育为重要内容的健康生活方式。

《大学体育教程》

编辑推荐

《大学体育教程(第4版)》是普通高等教育十二五规划教材,公共基础课精品系列之一。

《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