

<<普通高校体育教程>>

图书基本信息

书名：<<普通高校体育教程>>

13位ISBN编号：9787030287106

10位ISBN编号：703028710X

出版时间：2010-8

出版时间：科学出版社

作者：李金梅，路志峻 著

页数：360

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>

## <<普通高校体育教程>>

### 前言

为了顺应我国普通高等教育的迅速发展和人才培养的需要,努力推进体育课程和教材的国际化程度与水平,我们依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,参阅了大量国内外的文献资料,并充分采集和借鉴近期学者们的研究成果,编著了《普通高校体育教程》(以下简称《教程》)。

《教程》突出了时代性、实用性、人文性、主体性和以人为本的教育理念,使其成为教学《纲要》转化为可以具体实施的教学内容。

《教程》是课堂教学的“教本”与“学本”的统一体,更应该是便于学生学习的“学本”。

《教程》不仅为师生上课提供了教与学的平台和可靠的内容,使得教学能够系统地进行,而且还可根据教程内容实施开放教学而不会出现偏误。

《教程》综合运用社会学、人类学、哲学、教育学、生命学、身体学等学科的观点,以多元的视角来探讨和研究普通高等学校体育课程的意义、特点和价值。

运用调查研究和演绎归纳的方法,寻找我国普通高等学校体育教育的自身特色与魅力。

体育这门学科,是最直接贴近“人”本身,贴近“生命”本身,是世界上至高无上的身体与生命教育。

《教程》重视向学生传授体育人文知识,强调以运动去复观人类生命,去挖掘潜力,并借以表现和传递人体运动之美和伟大的体育精神力量。

## <<普通高校体育教程>>

### 内容概要

依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求，本教材突出了时代性、实用性、人文性、主体性和以人为本的教育理念。

重视向学生传授体育人文知识，强调以运动去复观人类生命，去挖掘潜力，并借以表现和传递人体运动之美和伟大的体育精神力量。

全书分2篇共12章，基础理论篇包括身体教育与身体素质、健康教育与健康促进、游戏与体育教育、奥林匹克体育文化与中华优秀传统文化4部分内容，运动技能实践篇包括田径运动、球类运动、体操运动、民族传统体育运动、重竞技运动、户外运动、休闲运动、水上运动8部分。

本书可作为高等学校“公共体育”课程教材，也可以供体育爱好者学习参考。

## &lt;&lt;普通高校体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言基础理论篇 第1章 身体教育与身体素质 1.1 身体与体育运动 1.2 身体与身体素质 第2章 健康教育与健康促进 2.1 健康的基本概念 2.2 健康的测量与评价 2.3 如何维护健康 第3章 游戏与体育教育 3.1 游戏的起源与演变 3.2 游戏的教育学问题 3.3 游戏在人的发展中的作用 第4章 奥林匹克体育文化与中华传统文化 4.1 中国与希腊的历史文化环境 4.2 不同信仰产生不同文明 4.3 不同的文化造就不同的国民风度 4.4 不同的身体观 4.5 中华文化与奥林匹克体育文化的融合、交流和冲突 4.6 北京奥运的启示：“征服”与“和谐”运动技能实践篇 第5章 田径运动 5.1 走、跑的教学与练习 5.2 跳高、跳远的教学与练习 5.3 铅球、铁饼的基本技术简介 第6章 球类运动 6.1 篮球的教学与练习 6.2 排球的教学与练习 6.3 足球的教学与练习 6.4 网球的教学与练习 6.5 羽毛球的教学与练习 6.6 乒乓球的教学与练习 第7章 体操运动 7.1 队列队形教学与训练 7.2 形体训练 7.3 艺术体操的教学与练习 7.4 健美操、啦啦操的教学与练习 7.5 竞技体操的教学与练习 第8章 民族传统体育运动 8.1 中国武术的教学与练习 8.2 散手的教学与练习 8.3 其他搏击的教学与练习 8.4 中国民族传统体育养生功法的教学与练习(导引功法、保健体操、气功) 第9章 重竞技运动 9.1 举重的基本技术简介 9.2 健美的教学与练习 9.3 柔道、跆拳道、摔跤(中国式、国际式)的教学与练习 第10章 户外运动 10.1 定向运动的教学与练习 10.2 野外生存的教学与练习 10.3 沙滩排球、登山、攀岩、拓展运动的简介 第11章 休闲运动 11.1 高尔夫运动简介 11.2 轮滑简介 11.3 飞镖简介 11.4 台球简介 11.5 保龄球简介 11.6 体育舞蹈的教学与练习 11.7 街舞的教学与练习 11.8 瑜伽的教学与练习 第12章 水上运动 12.1 游泳运动简介 12.2 自由泳的教学与练习 12.3 蛙泳的教学与练习 12.4 仰泳的教学与练习 12.5 蝶泳的教学与练习 12.6 跳水、滑水、花样游泳简介参考文献

## 章节摘录

插图：1.体育运动对促进大脑神经发育的作用人的生理活动主要是通过反射的方式进行的。

反射可分为非条件反射与条件反射两类，前者是具有遗传性，其中枢在大脑皮层下部；条件反射是通过后天培养训练建立的，是反射活动的高级形式，其中枢主要在大脑皮层。

而体育活动中的各种技术动作和变化莫测的战术配合，是通过感受器不断地对大脑皮层进行复合性的强化刺激，产生刺激效应，使大脑皮层的兴奋与抑制更加加深、更加集中。

例如，打乒乓球时，在接发球的一瞬间，大脑皮层所进行的分析与综合的过程是非常复杂的，如对方发球的姿势、击球部位、声音、球的方向、弧度、旋转和落台地点相继出现，所有的刺激，由相应的感受器接收后并传人大脑皮层，引起大脑皮层不同的细胞活动，依靠暂时的神经联系，把所有的这些活动联成一个整体，接球者对发过来的球得到一个综合的认知：是好球还是坏球，是怎样旋转的球，用什么方法把球击过去等。

再例如，竞技体操运动时的肌肉收缩性质，有动力性，也有静力性，既要建立各对抗肌中枢之间兴奋和抑制交替活动的动力定型；又要建立各对抗肌中枢处于同一神经过程的动力定型，且按动作技能组合安排的需要，神经过程的高低强弱与接替，均须按规定节奏进行。

因此大脑皮层与大脑皮层下运动中枢可因训练而形成全新的协调关系，有时需加强或保持低级中枢的交互抑制，有时又需要改造它们。

由此可知，体育锻炼是机体的每一种非条件反射都可能与各种各样的外界刺激结合起来而建立起相应的条件反射，从而使人的头脑发达、思维敏捷，促进大脑神经发育。

<<普通高校体育教程>>

编辑推荐

<<普通高校体育教程>>

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>