

<<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：9787040253948

10位ISBN编号：7040253941

出版时间：2009-5

出版时间：常乃军 高等教育出版社 (2009-05出版)

作者：常乃军 编

页数：388

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

《大学体育教程（第2版）》是在2002版《大学体育教程》的基础上，根据当前高校公共体育教学改革的发展，围绕着教育部颁布实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和“阳光体育运动”进行的全面修订。在修订过程中，在保持原版教材内容实用性、健身性、娱乐性、文化性和兴趣性的基础上，力求使本教材更加符合当前高校公共体育教学的要求，体系更加完整，内容更加全面、完善，同时对原版教材中一些在当前高校中开展不广泛、不普及的项目进行了删减，增添了一些当前比较热门的运动项目，体现了时代性的特征。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 生活方式与健康第二章 体育与健康第三章 体育锻炼卫生与运动损伤第四章 体质测试与自我评价第五章 体育健身原理与锻炼处方第六章 终身体育与不同人群的体育锻炼第七章 体疗康复保健体育第八章 奥林匹克运动第九章 走、跑、跳、投人体基本活动能力第十章 篮球第十一章 排球第十二章 足球第十三章 乒乓球第十四章 网球第十五章 羽毛球第十六章 毽球第十七章 健美操第十八章 体育舞蹈第十九章 瑜伽第二十章 武术第二十一章 跆拳道第二十二章 体育养生第二十三章 游泳第二十四章 野外体育活动

章节摘录

版权页：插图：（二）迎合终身教育思想，促进学校体育改革终身体育思想的形成是迎合终身教育思想的结果。

长期以来，由于我国学校体育教育受应试教育思想的影响，偏重技术、技能的教学，使得教学出现了教师应当教的和学生应当学的内容之间存在着一定的矛盾。

也就是说，学生走上社会后必须掌握的东西，教师不一定教；而教师教的内容学生走向社会后很多都用不上。

学生毕业走向社会后，不参加身体锻炼活动，或者不能适应变化了的环境而参加新内容的体育活动，使得大批的学生随着学业的结束，体育也随之结束了。

终身体育不是只追求某一特定的运动技能和运动的熟练程度，而是学会能自我分析自身的身体锻炼和运动实践的综合能力，注重培养学生对体育的爱好、兴趣，养成锻炼的习惯，注重学生掌握系统的体育基本理论知识和科学的身体锻炼方法以及检查评定方法，形成终身体育的意识、思想和能力、习惯，对学生自觉、自愿参加和组织体育活动的的能力提出更高的要求。

终身体育思想的提出，为学校体育教育改革提出了思路 and 方向，即学校体育应该为终身体育奠定必要的基础。

（三）满足体育生活化的社会发展趋势的需求大众体育发展的动力是体育生活化，生活化的体育是社会进入小康社会的必然产物。

在改革开放的社会条件下，人们生活的价值容量在不断的扩大，生活与体育之间的界限变得越来越模糊，在人一生的各个阶段均实施体育教育，参与体育锻炼，可使社会每一个成员增强体育意识，提高对体育锻炼的认识并形成自觉自愿的锻炼风气，已经成为社会发展的必然。

社会成员终身体育意识的形成，对推动群众体育的开展，提高群众体育活动的兴趣，促进文化交流都有着重要的作用。

终身体育注重人的个体性，并且着眼于人的一生中的不同年龄阶段、不同的生活环境、不同的职业特点来选择不同的内容和方法，采用不同的形式进行身体锻炼，以终身受益，这种群众体育活动才是真正意义上的普及活动。

但必须承认，由于受场地、器材、经费和组织等因素的影响，我国每年开展群众体育活动的次数是有限的，存在较大的表面性和临时性，其实效性不高。

因此，倡导终身体育是踏踏实实地普及发展我国群众体育的有效途径，也是实现体育生活化的社会发展趋势的要求。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程(第2版)》为高等学校教材之一。

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>