

<<体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787109121003

10位ISBN编号：7109121003

出版时间：2009-7

出版时间：邓跃宁 中国农业出版社 (2009-07出版)

作者：邓跃宁 编

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>

## <<体育与健康教程>>

### 内容概要

《体育与健康教程(第3版)》内容简介：根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求，我们组织了四川、重庆、云南、贵州等省（市）的有关体育专家、教授编写了《体育与健康教程》。

该书经全国高等农业院校教材指导委员会审定，被列为全国高等农业院校“十一五”规划教材。

《体育与健康教程(第3版)》“以育人为宗旨，以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯”为主线，树立“健康第一”的指导思想，体现人本主义特征，将体育、娱乐与健康有机融为一体，引导学生主动学习体育，在欢愉中享受体育乐趣，最终达到“学会生存”、“学会娱乐”、“提高生活质量”的目的。

全书包括体育与健康知识篇、身体能力与素质篇、健身与健美篇、生态体育篇、娱乐与余暇篇、运动技能篇共六篇25章。

该书在淡化竞技运动技术、生态体育、培养学生终身体育实践能力、促进学生身心健康等方面都作了积极的探索，对一些传统内容作了重组。

该书层次清晰、内容丰富、取材新颖、图文并茂、通俗易懂，集科学性、系统性、新颖性、实用性于一体。

既是普通高等院校大学生的体育教科书，也同样适用于非体育专业的中等专业学校和中专以上成人教育的体育课程教学使用，同时也是广大体育爱好者的良师益友。

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第三版前言第二版前言第一版前言第一篇 体育与健康知识篇第一章 体育概述第一节 体育概述第二节 高等学校体育第二章 运动处方与科学锻炼身体的方法第一节 运动处方第二节 科学身体锻炼的计划与方法第三章 奥林匹克运动第一节 现代奥林匹克运动的诞生与发展第二节 奥林匹克宪章第三节 奥林匹克运动体系第四节 奥林匹克运动会的筹办与仪式第五节 夏季奥运会与冬季奥运会第六节 中国与奥林匹克运动第四章 体育与健康第一节 健康概述第二节 运动与健康第三节 健康评价附SCL-90第二篇 身体能力与素质篇第五章 发展身体能力第一节 行走和奔跑的能力第二节 跳跃能力第三节 投掷能力第四节 悬垂与支撑能力第五节 攀登与爬越能力第六节 涉水能力第六章 发展身体素质的方法与自我评价第一节 力量素质第二节 速度素质第三节 耐力素质第四节 灵敏素质第五节 柔韧素质第六节 走与跑的健身方法与评价附骑自行车健身运动的方法评价第三篇 健身与健美篇第七章 健身方法第一节 器械健身第二节 徒手健身第八章 健美方法第一节 形体第二节 健美操第四篇 生态体育篇第九章 野外活动第一节 野外活动的计划第二节 野外活动的准备第三节 野外活动的组织与实施第四节 野外活动的方法第十章 定向越野第一节 定向越野的比赛方法及规则简介第二节 定向越野的基本技能第十一章 水上运动第一节 漂流第二节 冲浪第三节 皮划艇第四节 横渡海峡.....第五篇 娱乐与余暇篇第六篇 运动技能篇附《国家学术体质健康标准》主要参考文献主要参考网站

## &lt;&lt;体育与健康教程&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：体育课的基本概念是：按照国家规定的教育目标而组织有关体育的多因素、多层次、多维度的动态复合性教育过程。

体育课的目的旨在通过合理的体育教育过程和科学的体育锻炼的行为过程，促使学生增强体育意识，树立现代健康观念。不断提高体育能力与健康的行为方式，养成坚持参加体育锻炼和重视身心健康的习惯，同时受到良好的思想品德教育，成为体魄强健、身心健康的社会主义事业的建设者和接班人。体育课的基本任务首先是增强体质，增进健康，全面提高学生的素质和对环境的适应能力，促进其身心全面发展。

其二是促使学生掌握体育的基本理论知识，形成良好的体育意识，建立正确的体育观念，在全面学习体育运动技术过程中，掌握适用的基本技能，为养成终身进行体育锻炼的良好习惯打下坚实的基础。其三是促使学生掌握现代健康的理论知识，形成正确的健康观念和意识，通过掌握和运用科学组合的体育运动为基本手段，促进身心健康。

其四是培养学生爱国主义和集体主义的思想品德，树立正确的体育观念，形成勇敢顽强、善于拼搏、团结进取、开拓创新的精神面貌。

3.体育课的设置与时数分配由国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定，普通高等学校的一、二年必须开设体育与健康课程；三年以上学生开设体育与健康选修课程。

为了进一步加强它在学校的地位，《中华人民共和国体育法》又把“学校必须开设体育课，并将体育课列为考核学生学业成绩的科目”作为法规条文，要求教育行政部门和学校必须认真执行。

根据教育的总目标和体育学科及现代课论的自身规律，有针对性地开设以下几种类型的体育课。

(1) 必修基础课。

使学生形成正确的体育意识和现代健康观念，真正地懂得：健康是目的，体育是过程，运动和身体练习是良好的手段；掌握体育和健康的基本知识、技术和技能；全面提高学生身体素质，改善身体形态机能，增进身心健康。

既要重视和中学体育与健康课程相衔接，又应注意为下一阶段学习奠定坚实的基础。

本课程宜在一年级开设。

(2) 必修选项课。

在一年级基础课教学的基础上，根据学生个人的喜好、特长和身心发展水平，以某一类(组)运动和身体练习项目为主要内容组织系统教学，通过学习和掌握该项目的相应知识、技术和技能，增加对参与体育活动的兴趣和培养终身坚持体育锻炼的习惯和健康生活的行为方式，进一步增强体质、增进健康，并获得体质与健康的自我评价能力。

本课程宜在二年级开设。

<<体育与健康教程>>

编辑推荐

《体育与健康教程(第3版)》为全国高等农林院校“十一五”规划教材之一。

<<体育与健康教程>>

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>