

<<高校体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<高校体育与健康>>

13位ISBN编号：9787307077607

10位ISBN编号：7307077604

出版时间：2010-8

出版时间：武汉大学

作者：孔军 编

页数：282

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>

<<高校体育与健康>>

前言

高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

为了加强高校体育课程建设,提高教学质量,我们组织专家、学者,按照2002年教育部颁布的,《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求,结合教育部、国家体育总局实施《国家学生体质健康标准》的通知,根据2007年7月《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》的精神,面向高等学校的现实状况,遵循体育课程建设的客观规律,广泛参阅多本优秀教材,编写了这本集理论与实践于一体的《高校体育与健康》。

本书以全新的体育健康观,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想编写,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能,诱导大学生形成健康的行为方式,培养身体锻炼的好习惯。

本教材在编写过程中,力求做到借鉴和吸取体育科学和运动实践最新的研究成果,以最大程度满足现代大学生的需求。

教材既注重内容的科学性和前瞻性,又讲究针对性和实用性,力求做到精炼规范、覆盖面广、通俗易懂、指导性强。

既适合普通高等院校使用,也可供高职高专学校使用。

本书共分八章。

第一章至第四章为理论部分,分别介绍高校体育课程目标、课程设置与课程结构、《国家学生体质健康标准》大学生测试项目;体育锻炼与心理健康、体育锻炼与营养保证、体育锻炼与卫生保障;大学生身体锻炼的常用方法、运动处方的原理和制订;运动性病症与运动损伤原因与预防、常见的运动性病症与处理、常见运动损伤的急救处理与治疗等内容。

第五章至第八章为实践部分,分别为球类运动、形体舞蹈健美、传统武术与搏击、时尚运动,涵盖篮球、排球、足球、网球、羽毛球、乒乓球、形体、健美操、健美、初级长拳、传统体育养生、跆拳道、散手、游泳、瑜伽、定向越野、野外生存等运动项目的基本技战术教学与练习方法及基本竞赛规则。

在编写的过程中,我们参考了众多优秀的专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请专家学者及广大读者给予批评指正。

<<高校体育与健康>>

内容概要

本书借鉴、吸取体育科学和运动实践最新的研究成果，以全新的体育健康观，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想编写，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能，诱导其形成健康的行为方式。

全书共分八章，第一章至第四章为理论部分，第五章至第八章为实践部分，既注重内容的科学性和前瞻性，又讲究针对性和实用性，具有精炼规范、覆盖面广、通俗易懂、指导性强的特点。

<<高校体育与健康>>

书籍目录

第一章 高校体育课程概述 第一节 高校体育课程目标 第二节 高校体育课程设置与课程结构
第三节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目第三章 大学生体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼与心理健康 第二节 体育锻炼与营养保证 第三节 体育锻炼与卫生保障第三章 大学生的身体锻炼与方法 第一节 大学生的身体锻炼 第二节 大学生身体锻炼的常用方法 第三节 运动处方第四章 运动性病症与运动损伤 第一节 运动性病症与运动损伤的发生原因与预防 第二节 常见运动性病症与处理 第三节 常见运动损伤的急救处理与治疗第五章 球类运动 第一节 篮球 第二节 排球 第三节 足球 第四节 网球 第五节 乒乓球 第六节 羽毛球 第七节 球类运动的竞赛方法与组织编排第六章 形体舞蹈健美 第一节 形体训练 第二节 健美操 第三节 健美第七章 传统武术与搏击 第一节 初级长拳(第三路) 第二节 传统体育养生 第三节 跆拳道 第四节 散手第八章 时尚运动 第一节 游泳 第二节 瑜伽 第三节 定向越野 第四节 野外生存参考文献

章节摘录

插图：一、基本目标基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为5个领域目标。

(1) 运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(5) 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

二、发展目标.发展目标是针对部分学有所长和学有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为5个领域目标。

(1) 运动参与目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

<<高校体育与健康>>

编辑推荐

《高校体育与健康》是普通高等院校“十一五”规划教材,高等院校公共课系列规划教材。

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>