第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787500923329

10位ISBN编号：7500923325

出版时间：2004-6

出版时间：人民体育出版社

作者：《大学体育与健康教程

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

内容概要

根据国家教育部《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，我们尝试编写了高等院校公共体育课《大学体育与健康教程》这本教材，归纳起来，这本教材具有以下几个鲜明的特点： 1、体系新颖。
本教材与我国以往出版的二十几种大学公共体育课的教材在体系上有很大的区别。
紧紧围绕教材编写的指导思想，努力解决学科知识的无限性与课程有限性之间存在的问题，突出结构合理性，结框框架有新意。
2、内容搭配比较合理。
本教材在内容的选择和搭配上努力解决四个问题：一是大学与中学、小学体育教学内容上的衔接问题，要适合大学生的身心发展特点和需要；二是一般发展与特殊发展的区别对待问题，要满足不同体育运动水平学生的需要，三是传统与现代的结合问题，四是竞赛技项目与健身项目的统一问题。
3、注重科学性。
努力做到以科学研究的事实为依据，尽量避免一般的描述和空洞的说教。
4、应用性强。
本教材注重理论联系实际，努力做学生学以致用，有利于学生的学习和实践。
5、可读性与趣味性并存。
突出学生为主体的思想，增加可读性和吸引力。

书籍目录

第一章 大学体育概论 第一节 大学体育的目的与任务 第二节 大学体育的健康功能第二章 健康概论 第一节 健康的概念、价值与维护健康的策略 第二节 影响健康的因素 第三节 促进健康行为第三章 体育文化概论 第一节 中国传统体育文化的特点与功能 第二节 奥林匹克运动 第三节 体育比赛 第四节 体育比赛的欣赏第四章 田径健身锻炼方法 第一节 田径的锻炼价值 第二节 田径的锻炼方法第五章 球类健身锻炼方法 第一节 篮球锻炼方法 第二节 足球锻炼方法 第三节 排球锻炼方法 第四节 网球锻炼方法 第五节 羽毛球锻炼方法 第六节 毽球锻炼方法第六章 体操健身锻炼方法 第一节 体操的锻炼价值 第二节 体操的锻炼方法第七章 游泳健身锻炼方法 第一节 游泳的锻炼价值 第二节 游泳的锻炼方法 第三节 水上救护第八章 攻防格斗健身锻炼方法 第一节 攻防格斗的锻炼价值 第二节 拳击 第三节 跆拳道 第四节 散手 第五节 防身术第九章 休闲体育第十章 常见运动损伤和预防与处理第十一章 中国传统体育养生保健方法主要参考书目

第一图书网, tushu007.com

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