

<<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：9787508475554

10位ISBN编号：7508475550

出版时间：2010-6

出版时间：水利水电出版社

作者：江志鸿，方舜 主编

页数：389

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>

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 前言

高等学校体育是国民体育的基础之一，是我国实施素质教育的重要组成部分。

它对培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才，增强民族体质，建设社会主义精神文明等有重大的意义。

高等学校体育作为学校体育的重要组成部分，在培养高素质人才中所起的作用是其他教育形式所无法替代的。

根据《中华人民共和国体育法》、《学校体育工作条例》和教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定，我们组织具有丰富教学实践经验的专家教师编写了《大学体育教程》这部教材，以适应当今高等学校体育发展的需要。

本教材充分体现了时代特点，强调“健康第一”的指导思想，以培养学生的体育健康意识、实践能力，增进学生身心健康，养成终身锻炼习惯为主线，突出规范、实用、新颖的特点，具有观念新、内容丰富、方法简便易学的特点。

本教材注重理论与实践的结合，内容充实、文笔流畅、图文并茂、清晰易懂，融科学性、知识性和趣味性于一体，易于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识，是普通高等学校开设体育课教学的通用教材。

本教材由浙江理工大学科技与艺术学院体育与军训部编写，具体编写分工如下：江志鸿编写第一章、第三章、第十章、第十二章；方舜编写第二章、第五章；陆长青编写第七章、第八章；梁劲勤编写第六章；许娇编写第十一章；袁张梦盈编写第十五章；蒋满意编写第十六章、第十七章；董伟家编写第九章；余纪良编写第十三章、第十四章；陈丰羽编写第十八章；杨峰编写第四章、第十九章。

全书由主编江志鸿老师统稿。

本教材得到了许多高校同行的指导和帮助，也得到了学校领导及同事们的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

由于本书编写人员水平有限，书中难免存在错误和不足，恳请专家和同行批评指正。

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

本教材根据《中华人民共和国体育法》、《学校体育工作条例》和教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲的有关规定编写的。

教材充分体现了体育教学规律和大学体育的发展趋势。

教材突出规范、实用、新颖，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特点。

本教材主要内容包括体育基础理论部分共3章：体育概论、体育锻炼的科学原理与方法、运动与健康；实践部分共16章：足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、健美、健美操、体育舞蹈、散打、跆拳道、形体舞蹈、瑜伽、女子防身术、太极拳、定向越野。

每章具体介绍了各自项目的基本知识、技战术、练习方法、裁判方法。

本教材可作为普通高等学校体育教学的教科书和参考书，也可供相关人员自学参考。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 体育概论 第一节 念与分类 第二节 体育的产生与发展 第三节 体育的功能 第四节 高等学校体育教育第二章 体育锻炼的科学理论与方法 第一节 体育锻炼的科学理论 第二节 体育锻炼的科学方法第三章 运动与健康 第一节 运动与健康的关系 第二节 运动损伤与运动性疾病 第三节 运动的自我医务监督 第四节 平衡健身运动与运动处方 第五节 学生体质健康评价第四章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球技战术 第三节 足球竞赛规则第五章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球技战术 第三节 篮球竞赛规则第六章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球技战术 第三节 排球竞赛规则第七章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球技战术 第三节 乒乓球竞赛规则第八章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球技战术 第三节 羽毛球竞赛规则第九章 网球 第一节 网球运动概述 第二节 网球技战术 第三节 网球竞赛规则第十章 健美 第一节 健美运动概述 第二节 健美训练方法 第三节 健美竞赛规则第十一章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 健美操技术、训练及创编 第三节 2009~2012年普及组健美操评分规则第十二章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈概述 第二节 体育舞蹈练习套路及训练方法 第三节 体育舞蹈竞赛规则和裁判方法第十三章 散打 第一节 散打运动概述 第二节 散打基本技术 第三节 散打竞赛规则第十四章 跆拳道 第一节 跆拳道运动概述 第二节 跆拳道基本技术 第三节 跆拳道竞赛规则第十五章 形体舞蹈 第一节 形体舞蹈概述 第二节 训练方法第十六章 瑜伽第十七章 女子防身术第十八章 太极拳第十九章 定向越野附录 《国家学生体质健康标准》参考文献

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、体育的概念在人类生存发展的实践过程中，一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。

我们把后一种作用于人类自身的活动称为“体育运动”，即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。

“体育”一词最早出现在18世纪末，1760年法国在报刊上首先使用“体育”一词来讨论儿童的教育问题。

体育运动（广义体育）是以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

它是社会总文化的一部分，其发展受一定的社会政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。

二、体育的分类按照体育的目的、对象和社会施与的影响不同，广义体育分为以下三个方面：学校体育、竞技体育和大众体育。

（一）学校体育学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中展开的，通过身体活动增强学生体质并传授身体锻炼的知识、技术、技能培养其道德和意志品质的，是有目的、有计划的教育过程。

它是教育的组成部分，是培养全面发展人的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼相关知识、技能，使其终身受用。

学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，具有很强的规范性。

（二）竞技体育竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学系统的训练和竞赛活动。

它有以下特征：（1）有激烈的对抗性和极高的观赏性。

运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。

（2）竞技比赛具有国际性。

比赛规则国际通用，结果也被社会承认。

（3）运动员代表的是一个团体（国家）。

运动员有一种使命感，加强了活动的严肃性。

（4）竞技活动具有很强的功利目的。

它不像休闲运动那样——为了消遣和娱乐。



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>