

<<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：9787562930228

10位ISBN编号：7562930228

出版时间：2009-12

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：殷学锋 等主编

页数：372

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

长江大学是由原江汉石油学院、荆州师范学院、湖北农学院和沙市职工医学院于2004年合并而成的一所综合性大学，合并以来体育课程的发展一直是与时代同步的、处于不断的变革和创新之中。

与时俱进；“长大长新”是合并以来长江大学人用以指导自己进行课程改革与教学改革的重要思想。

2006年，根据《学校体育工作条例》和教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本精神和要求，编写了《大学体育教程》这本教材，体现了“健康第一”和“以人为本”，重视素质和个性化教育的理念；重视体育课程内容的文化含量，以够用为度，重点突出；运动实践部分丰富多彩；教材内容注意适应社会发展和改革开放的进程，注意反映体育学科的进展成果，注意教材内容的时代性和发展性。

随着课程改革的逐步推进，长江大学体育学院在已取得成果的基础上进行了更为深入的思考。

体育课程如何真正贯彻“健康第一”和“终身体育”的指导思想？

如何实现“以人为本”与体育课程的融合？

如何贯彻落实长江大学阳光体育工程？

如何把石油等相关专业对学生身体素质的要求与体育课程相互渗透？

如何加强学生生命安全和学生生存教育与体育课程的融合？

所有这些问题，促使长江大学体育人必须站在一个新的高度，从一个新的视角去重新审视高校体育课程的改革。

2009年以来，长江大学体育学院在院长殷学锋教授的带领下，组织了主管教学院长牵头的，由专业教师和大学体育部部分教师联合组成的实力雄厚的教材编写组。

在反复酝酿、斟酌的基础上，编写组广泛听取了一些专家、学者的意见，确定在原来教材的基础上，针对几年来教材使用的情况和教学实际中的一些问题，用继承和发展的观点，用创新的思维，来指导这本教材的编写工作。

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

本教材有选择地介绍了体育基础知识和主要体育运动项目的起源、发展、特点以及锻炼价值；详细阐述了二十多个体育大项目的技术、战术和竞赛规则。

本书内容丰富，体系完整，不仅能够满足大学生在校期间体育课程的需要，而且可以成为伴随学生终身、指导体育锻炼与评价的工具书。

另外，本教材还可以作为体育工作者、体育爱好者的参考用书。

书籍目录

健身理论篇 第一章 体育文化 第二章 健康与体适能 第三章 体育运动科学基础与运动处方 第四章 体育锻炼及其评定 第五章 体育卫生保健运动技术篇 第六章 田径运动 第七章 篮球运动 第八章 排球运动 第九章 足球运动 第十章 乒乓球运动 第十一章 羽毛球运动 第十二章 网球运动 第十三章 武术与散打 第十四章 跆拳道 第十五章 游泳运动 体育休闲篇 第十六章 体育舞蹈 第十七章 健美操 第十八章 瑜伽 第十九章 定向越野 第二十章 攀岩运动 第二十一章 野外生存

## 章节摘录

插图：随着现代社会的发展，人们对体育的认识越来越深刻，要求也越来越高，体育也随之越来越发展，越来越丰富，越来越受到各国政府和政界人物的重视。

国家把体育列入政府工作日程，作为国家的一项事业，在政府部门设立主管部门和专门机构。

各国政府都把体育作为教育的一个重要组成部分在学校中广泛开展，把体育列为必修课，从学生入学开始就进行系统的体育教育。

在不少国家的政府法令中，还把体育锻炼作为公民的一种权利。

现在，体育已经成为人民群众日常生活中不可缺少的组成部分。

越来越多的人，根据自己不同的目的，经常参加各种不同的体育锻炼。

有的为了促进身体的正常发展；有的为了防治某种疾病；有的为了松弛一下疲劳的神经，让精神和身体轻松一些；有的为了领略大自然的风光，从而参加野外活动；有的为了推迟衰老，延年益寿；还有的就是为了满足自己的某种心理需要。

凡此种种，不一而足。

人们通过体育运动不仅直接满足了自己的某种需要，而且还从体育运动中吸取了力量，树立了信心，赢得了尊重，取得了相互的理解。

竞技运动近年来也迅速地进入了人类社会生活领域，日益成为人们最感兴趣的社会活动之一，特别是对重大国际比赛所表现出的热情，更是达到了狂热的程度。

近两届世界杯足球比赛，电视观众高达25~39亿人次。

在美国每年有3.5亿人次观看重要的竞技项目的比赛，美国公司每年有10.5亿美元用于竞技娱乐，ABC电视台花费60万美元独家转播全国大学生橄榄球比赛，广告费高达每分钟10.8万美元。

世界六大通讯社的发稿量，体育消息占四分之一。

前苏联学者H.H.维兹金在他的《现代竞技运动的社会性质》一书中指出，地球上有一半的人是竞技体育的捧场者。

在当代社会活动中，很难有其他活动像体育这样得到如此众多的人共同的、持久的着迷与狂热。

社会学家在对体育进行研究时，反复强调体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射，体育和家庭、宗教、政治、经济这些传统的研究领域一样，也是社会中普通的文化生活方式和基本的社会性制度，是工业社会中最广泛的文化领域之一。

国务院颁发的《全民健身计划纲要》中讲到：“体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。

”在社会走向现代化的过程中，体育所起到的作用越来越被人们重视，它既是社会的组成部分和标志，也是社会走向现代化的重要的推动力。

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》：普通高等学校教材。

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>