

<<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：9787563915842

10位ISBN编号：7563915842

出版时间：2005-9

出版时间：北京工业大学出版社发行部

作者：黄瑶

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>

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

为了全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人，我们根据《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》，在总结高职高专学校体育课程建设的基础上，遵循教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》文件和精神，编写了这本《大学体育与健康教程》。

本教材以贯彻“健康第一”为指导思想和主线，更新传统观念、增加最新知识，在继承和发扬原有体育教材的基础上，结合高职高专体育教学实际和特点，以培养学生的体育与健康意识、创新精神和实践能力为重点，力求体现该课程的新思想和新理念，在内容上破除传统体育教材固有体系，力争成为具有高职高专特色的新教材。

本教材突出高职高专学生的心理、生理特点，以提高学生身心健康素质为目标，注重培养学生健康意识和行为，促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。

该教材以新课程标准为基准，注重理论与实践的结合，内容充实，文笔流畅，图文并茂，融科学性、知识性和实用性于一体，使身体锻炼与运动文化的学习同体育能力的培养有机结合起来，切实培养学生的体育意识与能力，把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来，易于学生进一步掌握体育科学知识 with 运动技能、技术，从而提高学生的整体素质。

书籍目录

前言第一章 体育概述 第一节 体育的起源及发展 第二节 体育的功能 第三节 现代社会与体育第二章 体育与健康 第一节 健康的概念 第二节 大学生生理、心理的主要特征 第三节 体育锻炼对身体健康的作用 第四节 体育锻炼对心理健康的作用第三章 体育锻炼 第一节 体育锻炼的作用与原则 第二节 体育锻炼的内容 第三节 体育锻炼的方法 第四节 体育锻炼效果的评定第四章 体育卫生与保健 第一节 体育卫生保健知识 第二节 体育锻炼的医务监督 第三节 运动损伤的预防及处置第五章 运动竞赛知识 第一节 运动竞赛的意义与特点 第二节 运动竞赛的种类 第三节 运动竞赛的方法第六章 奥林匹克运动 第一节 古代奥林匹克运动 第二节 现代奥林匹克运动 第三节 奥林匹克运动的思想体系 第四节 奥林匹克运动与学校体育第七章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 短距离跑 第三节 中长跑 第四节 接力跑 第五节 跳远、跳高 第六节 推铅球 第七节 田径赛比赛规则简介第八章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球运动基本技术术语 第三节 篮球运动的基本技术 第四节 篮球运动基本战术 第五节 篮球竞赛规则简介第九章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球战术 第四节 足球运动主要规则第十章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第四节 排球运动竞赛与裁判规则简介第十一章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第四节 乒乓球规则简介第十二章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球竞赛规则简介第十三章 体操 第一节 体操运动的特点及锻炼价值 第二节 技巧 第三节 单杠 第四节 双杠 第五节 支撑跳跃第十四章 武术 第一节 武术基本功 第二节 青年长拳 第三节 简化太极拳 第四节 初级刀术第十五章 游泳运动第十六章 健美运动第十七章 休闲体育参考文献

<<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>