第一图书网, tushu007.com

<<体育教程>>

图书基本信息

书名：<<体育教程>>

13位ISBN编号：9787564606138

10位ISBN编号：7564606134

出版时间：2010-3

出版时间：罗亮 中国矿业大学出版社 (2010-03出版)

作者：罗亮 编

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

《体育教程》由罗亮主编，主要讲述了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球等运动的基本技术和战术方面的内容。
《体育教程》简化了竞技技术的描述，代之以通俗易懂的文字和较宽泛的要求，充分发挥了学生的主体作用，使学生从让我学到我要学、进而达到我会学的根本性转变，增加了健康教育、个性教育内容比重，向娱乐、休闲体育，养生、保健体育，生活体育方向倾斜.使课程改革大趋势与社会需要及学生发展需要结合在一起。

书籍目录

第一章 体育概述第一节 体育的概念及组成第二节 我国体育的发展第二章 现代生活方式与休闲体育第一节 休闲体育的兴起第二节 休闲体育的发展趋势第三节 休闲体育的作用第三章 高等学校体育教育第一节 目的和任务第二节 高等学校体育教育和基本组织第三节 高校体育与终身体育第四章 大学生体育锻炼与心理健康第五章 篮球第一节 篮球概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球裁判手势与名次排列第六章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球的基本技术第三节 排球战术第四节 排球裁判法第七章 足球第一节 足球概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛规则第八章 乒乓球第一节 乒乓球概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球竞赛及方法第九章 羽毛球第一节 羽毛球概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球竞赛规则第十章 武术第一节 武术概述第二节 武术基本功和基本动作第三节 实用防身术第十一章 跆拳道第一节 跆拳道概述第二节 跆拳道组合技术第三节 跆拳道品势第十二章 大众健美操第一节 大众健美操概述第二节 大众健美操基本术语第三节 大众健美操基本动作第四节 大众健美操示范套路第十三章 形体训练第一节 形体训练概述第二节 形体素质训练及要求第十四章 瑜伽第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽入门第三节 瑜伽姿势的概要及作甩第十五章 健美第一节 健美概述第二节 健美训练的原则与健美的技巧第三节 各部位肌肉群的练习方法第四节 健美营养第五节 健美运动中的伤害预防参考文献

章节摘录

版权页：插图：休闲体育是人类自古以来就有的一种度过闲暇时间的生活方式。
但不同的历史阶段，人们的休闲体育意识和休闲体育状况不同。
伴随着中国小康社会的来临、经济的发展、文明的进步，休闲体育生活越来越受到人们重视。
在小康社会建设过程中，社会生产力水平不断提高，使人们的物质生活更加丰富，闲暇时间增多，文化精神需求增加，休闲理念和休闲生活意识融进了小康社会建设过程中，改变了近代社会单纯以经济增长为核心、以获取高额利润为目的、忽视人类自我完善的社会发展模式。
人们转变了传统的休闲只追求恢复体力，局限于生理上的休养生息的认识，开始从休养生息转变到全面发展，从闲暇是为了更好地工作转变为工作是为了更好地休闲。
人们的休闲意识、生活质量意识、生命质量意识在不断增强。
在这种背景下，各种休闲方式受到了人们的青睐，作为人们重要休闲方式的体育活动自然也不例外。
概括而言，中国休闲体育兴起的社会基础主要有三个方面。
（1）小康社会经济的发展是休闲体育的催生剂。
休闲体育的发展与人们的生活水平和生活方式有直接的联系。
在全面建设小康社会过程中，我国经济获得了迅速发展，物质财富极大地丰富起来，这为人们提供了更加丰富多彩的物质生活和舒适的物质生活环境，人们的物质生活水平和物质生活质量不断提高，同时，也为提高人们的精神文化生活水平创造了较好的条件。
在这种背景下，包括休闲体育在内的文化消费大增，休闲活动开始成为城镇居民生活方式的重要组成部分。
（2）闲暇时间增多是休闲体育兴起的基本条件。
闲是休闲的前提。
中国进入小康社会之后，社会生产力的巨大进步将带来人类社会物质生活条件的极大改善，使人们的休闲时间在社会历史的发展过程中第一次超过了工作时间。
休闲时间与社会生活紧密地联系在一起，从而有利于休闲意识渗透到人们闲暇生活的各个方面，生活休闲化成为当代生活的潮流。
闲暇时间增多为休闲体育创造了开展条件。

编辑推荐

《体育教程》由罗亮主编，特色之处在于：先进的理念。
坚持“ 健康第一 ”的指导思想，关注学生的身心健康水平，注重学生体育实践能力的培养，使学生不仅掌握体育的基本技能，更重要的是掌握体育锻炼的方法，学会运用体育的方法和手段进行科学的体育锻炼，为其终身体育服务。
新颖的体系。
紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心，融合体育、心理、生理、休闲娱乐等多学科的理论知识，结合高校体育教学的特点，形成了以提高大学生的体育文化素养和体育实践能力的教材体系，以满足体育教学的需要。
崭新的内容。
从学生的实际出发，结合大学体育课改革的要求，删减了那些枯燥无味、技术难度大、令学生乏味的运动技术项目，精选了球类、健身、休闲娱乐等贴近大学生生活实际、符合大学生身心特点，体现时代性、发展性、民族性的教学内容，使教学内容更加实际、实用，满足了大学生的体育需要。

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