第一图书网, tushu007.com

<<新编体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<新编体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787801817549

10位ISBN编号：7801817540

出版时间：2007-8

出版时间：康辉斌 中国商务出版社 (2007-08出版)

作者：康辉斌 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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本教程分为理论与实践两篇。
上篇主要阐述大学体育、健康、体育锻炼、营养、大学生体质健康标准等。
下篇主要介绍球类、健美操、武术等最实用的项目。

<<新编体育与健康教程>>

书籍目录

上篇 大学体育理论导论 第一章新时期的大学体育教育 第一节大学体育的特点与功能 第二节大学体育的目的和任务 第三节大学体育教育的基本途径 第二章新时期大学生的健康教育 第一节健康新观念 第二节健康的自我评测 第三节影响健康的因素 第四节增进健康的途径 第三章科学体育锻炼与健身 第一节体育锻炼的原则 第二节体育锻炼的方法 第三节运动疲劳的产生与恢复 第四节常见运动损伤的预防与处理 第五节锻炼计划的制定 第四章运动营养与健康 第一节营养素与食物 第二节身体成分 第三节运动中的能量代谢 第四节平衡膳食 第五章大学体育文化 第一节校园体育文化 第二节奥林匹克文化 第六章校园小型体育竞赛的组织 第一节体育竞赛的种类 第二节球类运动竞赛的组织与编排 第三节田径运动竞赛的组织与编排 第七章《国家学生体质健康标准》测试 第一节《国家学生体质健康标准》测试方法 第二节《国家学生体质健康标准》测试评分表 下篇 实用健身体育 第一章篮球 第一节篮球运动概述 第二节篮球基本技战术 第三节篮球运动简易规则解析 第二章排球 第一节排球运动概述 第二节排球基本技战术 第三节排球运动简易规则解析 第三章足球 第一节足球运动概述 第二节足球基本技战术 第三节足球运动简易规则解析 第四章网球 第一节网球运动概述 第二节网球基本技战术 第三节 网球运动简易规则解析 第五章乒乓球 第一节乒乓球运动概述 第十章休闲体育 第一节游泳 第二节登山 第三节街舞 第四节体育舞蹈 第五节定向运动 第十一章客家体育 第一节客家体育概述 第二节龙舟 第三节舞龙 第四节舞狮 第五节踩高跷 第六节荡秋千 第七节扭秧歌 第八节竹篙火龙 第九节九狮拜象 第十节爬竿 第十一节打陀螺 第十二节滚铁环 参考文献 第二节乒乓球基本技战术 第三节乒乓球运动简易规则解析 第六章羽毛球 第一节羽毛球运动概述 第二节羽毛球基本技战术 第三节 羽毛球运动简易规则解析 第七章健美操 第一节健美操运动概述 第二节健美操基本运动及组合 第三节时尚健美操套路 第八章跆拳道 第一节跆拳道运动概述 第二节跆拳道基本技战术 第三节跆拳道简易规则解析 第九章武术 第一节武术运动概述 第二节武术基本功 第三节简式太极拳

章节摘录

版权页： 插图： 第三节 大学体育教育的基本途径 国家为我们规定了为社会主义现代化事业培养德、智、体全面发展的建设者和接班人的培育目标。
但是，高等教育和高等学校体育的目的与任务都不会自动实现，必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径，并实施相应的教学计划才能实现。
在我国，大学体育教育过程中有以下几种基本组织形式。
一、体育课程 体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分，被视为学校体育教育的中心环节，也是大学体育教育最基本的组织形式。
它为确保大学体育的目的和任务的圆满实现提供了具体途径。
中华人民共和国成立以来，我国高等学校均设置了体育课程，国务院教育部批准颁发的《学校体育工作条例》、《全国普通高等院校体育课程教学指导纲要》均明确规定："普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上的学生开设体育选修课程。
"这一法规为加强大学体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证，有力地推动了我国大学体育课程建设。
通过体育课程这种特殊的组织形式，学生可以逐步树立正确的体育观念，了解体育的基本知识，掌握锻炼身体的基本技术，形成较强的体育意识，增强自身的体育能力，培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯，接受潜移默化的良好品德教育，增强审美和创造美的能力，深刻领会体育教育与成才的内在联系，从生存、发展、享受等不同层次的需要上去理解体育给自身和国家、民族带来的好处，学以致用，勇于实践，充分理解体育课程目标与大学体育目标的一致性，把握参与体育课程学习的良好时机，努力完成体育课程的各项任务，自觉地使体育与运动进入自己的生活，为成才和奉献打下坚实的物质基础。
二、课余体育活动 课余体育活动是大学体育课程的延续和补充，是学校体育教育过程中不可分割的环节，为实现大学体育的目的和任务提供了又一重要途径。
课外体育教学是学校体育的基本形式，其目的在于增强学生体质，培养学生自觉锻炼身体的习惯，同时可以陶冶学生情操，丰富学生文化生活，发展学生个性，对于完成本课教学任务具有潜移默化的作用。
我国各个高等学校都十分重视根据本校的实际情况和传统特点，因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动，这对巩固提高体育课程教学效果、增强学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等都起到了良好的促进作用。
进入改革开放的新时期以来，许多高校更加重视为课余体育活动注入时代气息，在内容和形式上均有较大突破，已经收到了令人满意的实效。
主要有以下几种形式：一是早操。
早操即清晨运动，是每天起床后坚持的室外活动，是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。
大学生坚持做早操，不仅是锻炼意志，养成良好的卫生习惯，促进身体健康的良好措施，也是每天从事脑力劳动的准备活动，它可以使神经兴奋，活跃生理机能，形成良好的生理状态。
早操活动时间一般以15-20分钟为宜。
形式可以集体组织与个人活动相结合。
内容多以健身跑、广播操、打拳、健美操以及各种身体素质锻炼为主。
二是课间活动（课间操）。
课间活动是文化课下课后在教室周围进行的几分钟轻微活动或两节课后休息期间进行的体育活动，目的是活动躯体，进行积极性的休息，为学生下一堂课的学习注入更充沛的精力。
课间活动时间一般为3-10分钟。
形式以个人活动为主，以散步、广播操等为主要内容。

编辑推荐

《新编体育与健康教程》以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，结合《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发[200717号）和2006年年底全国学校体育工作会议精神，理论结合实践，合理选择教学内容，理论上着重培养大学生进行体育锻炼的意识，实践中深入浅出地传授一些实用的运动项目，为大学生形成"健康第一"思想及"终身体育"意识、真正掌握一至两项实用运动技能奠定了坚实的基础。

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