

<<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：9787810459198

10位ISBN编号：7810459198

出版时间：2005-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：孟光云,杨宁

页数：420

字数：335000

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>

<<大学体育教程>>

前言

随着我国教育的不断深入，特别是在《学生体质健康标准》颁布与实施以来，在倡导健康教育和终身体育的背景下学校体育教学的目的和任务要更加明确，为此，我们对2002年出版的《大学体育教程》进行了修订。

修订版的《大学体育教程》将更好地为广大的学生服务，最大限度满足大学生在体育上自我发展、学习和适应社会的需要。

根据“为我所用”的原则，对体育锻炼知识、运动技术等进行了进一步的简化和重组，为大学生提供适合的、可独立操作的、可选择的和可调控的锻炼方法，增加了反映运动项目特征和体现体育文化价值的内容，最终，力求依据大学生所具有的表现、创造和竞争等欲望，进行体育教育和自我锻炼，达到培养个性、激发体育学习兴趣、提高身心健康水平和养成体育锻炼习惯的目的。

再版教程由孟光云、杨宁主编。

编写人员有：李京生、张月霜、曹大伟、王力、张鹏增、李涛、姚义、王勇、刘海英、贾丽敏、刘秀平、陈鲜阳、臧风儒、李海河、董瑞国、宋志辉、黄春雷、白东波、蔡晓竹等同志。

本教程由北京大学孙玉禄教授审定。

在修订过程中，参考和引用了《全国普通高等学校体育教材理论教程》、《排球技巧图解》等教材和专著，在此特予说明，详见参考文献，并向有关作者表示真挚的感谢。

书中不当之处，恳请批评指正。

<<大学体育教程>>

内容概要

本书是在新体育教学指导纲要颁布与实施以后，为适合我国体育教育的不断深入，以健康教育和终身体为教育指导思想，对2002年出版的《大学体育教程》进行修订而成的。

再版教程对体育锻炼知识、运动技术等进行了一步的简化和重组，为大学业生提升适合的，可独立操作的、可选择的和可调控的锻炼方法，增加了反映运动项目特征和体现体育文化价值的内容。

对原有内容进行了修改，包括高等学校体育、大学生健康与卫生、大学生体育锻炼与体质评价、大学生医务监督与体育疗法、国际体育与运动竞赛，以及游泳、武术、太极拳、足球、篮球、排球、乒乓球、网球、健美、拳击、国标舞、健美操等运动，另外，增加了羽毛球、轮滑、保龄球等运动的章节，更符合当前体育教学的需要。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 高等学校体育第二章 大学生的健康与卫生第三章 大学生的体育锻炼与体质评价第四章 大学生的医务监督与体育疗法第五章 女大学生的体育锻炼第六章 体育美学与竞赛观赏第七章 国际体育与运动竞赛第八章 提高身体素质的方法第九章 游泳运动第十章 武术运动第十一章 太极拳运动第十二章 足球运动第十三章 篮球运动第十四章 排球运动第十五章 乒乓球运动第十六章 网球运动第十七章 健美运动第十八章 拳击运动第十九章 国际标准舞概论第二十章 健美操运动参考文献

<<大学体育教程>>

章节摘录

第一节 体育与现代生活随着社会的变迁和发展，对人才的要求也随之发生变化，对人的素质方面的要求也越来越高了。

现代社会对人才的要求可以归纳为健壮的体魄、高超的智能、良好的心理因素、良好的职业道德和协作精神。

社会发展到现代，随着生产力大幅度增长，人民生活水平明显提高，文化交流不断扩大，由高科技革命引起的社会变革，为体育的发展创造了无限的空间，使它与教育、文化、卫生、健康、消遣、娱乐、医疗之间的联系越来越紧密。

随着社会竞争的日益加剧，人与人之间的关系也越来越复杂，人们需要不断调整心态，正确面对成功与失败，正确处理人际关系。

体育在这些方面，具有不可替代的作用。

比如，为了应付随体力劳动强度的降低而引起的各种“文明病”，为了适应交通拥挤、空气污染及生态平衡逐渐被破坏的生存环境，为了纠正偏食、吸烟、酗酒及滥用麻醉品等不良生活习惯和行为，人们必须从根本上改变自己的生活方式和行为模式，并从观念和思维方式上加以改变。

此外，随着物质的极大丰富、余暇时间的增多，现代体育已经成为社会文明、科学进步和健康生活方式不可缺少的组成部分，并必将成为人们业余生活的第一需要。

<<大学体育教程>>

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>