

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787810565707

10位ISBN编号：7810565702

出版时间：2001-9

出版时间：中央民族大学出版社

作者：张秋宁，徐连军 主编

页数：440

字数：533000

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>>

### 内容概要

全书内容分为上、下两篇。

上篇为全育理论简编（一至九章），深入浅出地阐述了体育的要领和组成，现代社会与体育的密切关系，体育的功能与发展，高校体育教育的地位、作用、目标、组织形式和有关行政法规，以及大学生的体育学习、身体锻炼和体育保健的内容与方法，并简明扼要地阐述了体育锻炼中的医务监督和体质评价的内容与方法，体育竞争的组织、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、体操、游戏和武术等常见身体锻炼所选择的体育项目，以及锻炼价值和运用方法。

此外，本书还介绍了人体健美的方法和日常余暇、娱乐所经常选用的体育的旅游、体育游戏、轮滑、保龄球、台球和体育舞蹈等体育锻炼方法。

全书脉络清楚，内容翔实，图文并茂、通俗易懂，可操作性强。

经审定，本书既可作为普通高等学校（含高职、高专、成人高校）体育课程教材，又可作为大学生自我体育学习、锻炼、评价的指导用书。

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 体育理论简编 第一章 体育概述 第一节 体育的概念和组成 第二节 现代社会与体育 第三节 体育的功能 第四节 现代体育的发展 第五节 中国体育的发展 第二章 高等学校体育教育 第一节 高校体育教育的地位 第二节 高校体育教育的作用 第三节 高校体育教育目标 第四节 高校体育的组织形成 第五节 高校体育行政法规 第三章 大学生体育学习 第一节 体育学习的特点 第二节 体育学习的原则 第三节 体育学习的内容 第四节 体育学习的方法 第五节 体育素质教育与能力的培养 第四章 大学生身体锻炼 第一节 身体锻炼的特点和作用 第二节 自我身体锻炼的原则 第三节 自我身体锻炼内容的选择 第四节 自我身体锻炼的方法 第五节 提高身体素质的练习方法 第六节 健身运动处方 第五章 大学生体育保健 第一节 日常卫生与自我保健 第二节 运动卫生与自我保健 第三节 传统体育养生方法 第四节 保健气功 第五节 保健按摩 第六节 自然力锻炼方法 第六章 运动与自我医务监督 第七章 体质检测与自我评价 第八章 体育竞赛 第九章 体育竞赛的观赏 下篇 体育项目与练习方法 第十章 田径运动 第十一章 球类运动 第十二章 体操 第十三章 游泳 第十四章 武术 第十五章 健美锻炼方法 第十六章 余暇娱乐体育 第十七章 桥牌 主要参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：二、掌握体育知识和技能，培养体育能力体育知识是运动实践中认识和经验的总和。体育知识是学习掌握运动技术、技能，并且有效地运用技术、技能的先决条件和进行思考与判断的基础。

高校体育教育在系统传授体育知识、技能和培养体育能力的过程中，应充分利用大学生抽象思维能力较强，分析综合能力较高，求知欲望强烈，接受和理解知识较为深刻的有利条件，使大学生对体育的概念、功能、作用和价值等有更为深刻的理解，掌握运动项目特征，加速体育技能的形成，掌握科学的锻炼方法，在体育实践中不断增强运用体育知识能力和自身体育运动能力，提高体育文化素养和体育审美能力，培养良好的锻炼习惯，并能更有效地作出自我体质评价与自我调节，学会健康地生活，使其终身受益。

在高校的体育教育中，还应充分发挥体育的教育功能，把传授体育知识、技能，培养体育能力和提高体育素质与陶冶情操、锻炼意志、培养开拓性精神相结合，并与促进学生个性发展、身心和谐发展相统一。

并根据大学生自我意识不断增强，个性特征逐渐明显，意志品质发展尚不稳定、平衡，性格尚欠成熟等特点，通过体育动态环境中的和谐人际交往，竞争拼搏和情感跌宕，以及耐超负荷身体活动等因素，有效地帮助学生稳定心理状态，进行自我调节，提高自控能力。

并重视学生的体育兴趣和健身自娱需求，促进个性发展，达到身心的和谐与统一。

还应利用高校体育教育氛围和优越的体育物质条件，对部分有竞技运动才能的学生进行系统的科学训练，提高运动竞技水平，为国家培养优秀的运动后备人才。



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>