

<<实践部分-师专体育>>

图书基本信息

书名：<<实践部分-师专体育>>

13位ISBN编号：9787040218220

10位ISBN编号：7040218224

出版时间：2007-7

出版范围：高等教育

作者：常生

页数：408

字数：390000

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>

## <<实践部分-师专体育>>

### 前言

体育教育是高等学校培养德、智、体全面发展人才的重要手段。

在体育越来越成为人们生活需要的现代社会，系统地向大学生传授体育与健康的基本理论、基本知识和基本技能，有助于他们关爱健康，懂得体育锻炼对增强体质、增进健康和提高民族素质的重要作用，掌握锻炼身体的一般理论、方法和技能，养成终身锻炼的良好习惯。

本套教材是原《师专体育》教材的修订版。

自1999年《师专体育》教材面世以来，受到了高等师范专科学校师生的欢迎。

时隔多年，随着我国高等师范专科学校体育教学改革的发展，特别是教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》后，高等师范专科学校的体育实践有了新的发展。

正是在这样的背景下，在全国高等学校体育教学指导委员会的关心和指导下，在高等教育出版社的大力支持和帮助下，我们对原《师专体育》教材进行了全面的修订。

在《师专体育(实践部分)》的编写过程中，我们依据高等学校体育教育的目的和任务，针对高等师范院校体育工作的实际情况和学生的生理、心理特点，注重选编教材的科学性、知识性、可读性和实用性，特别是强调了教材的师范特色。

本教材分为《师专体育》（理论部分）和《师专体育》（实践部分）两册。

其中《师专体育》（理论部分）8章，《师专体育》（实践部分）9章。

本教材适用于高等师范院校本、专科学生，也可作为师范学校学生的教材和中学体育教师的教学参考资料。

## <<实践部分-师专体育>>

### 内容概要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材，是师范专科学校系列公共体育课教材之一。

本书运用当代体育教育的研究成果，对涉及师范生的体育知识、技能进行了合理取舍，构筑成全新的内容结构体系。

全书分9章：“运动之母”——田径，对抗与竞争的球类运动，高、飘、稳、美的体操运动，让你变得更健美，提高驾驭水的能力，滑出你的健康，源远流长的民族民间传统体育，回归自然的运动，师范专业学生体育基本技能。

本书适用于师范专科层次学生，也可作为中小学体育教师的教学参考资料。

<<实践部分-师专体育>>

书籍目录

第一章 “运动之母”——田径 第一节 认识“运动之母” 第二节 必有一项适合你锻炼 第三节 欣赏挑战人类极限的田径运动 第二章 对抗与竞争的球类运动 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 乒乓球运动 第五节 羽毛球运动 第六节 网球运动 第三章 高、飘、稳、美的体操运动 第一节 体操运动概述 第二节 基本体操 第三节 单杠 第四节 双杠 第五节 支撑跳跃 第六节 技巧 第七节 体操欣赏 第四章 让你变得更健美 第一节 健美操 第二节 健美运动 第三节 体育舞蹈 第五章 提高驾驭水的能力 第一节 游泳概述 第二节 蛙泳 第三节 自由泳 第四节 游泳的救护常识 第五节 游泳运动欣赏 第六章 滑出你的健康 第一节 滑冰之乐 第二节 滑雪之趣 第三节 轮滑之美 第七章 源远流长的民族民间传统体育 第一节 武术 第二节 散手 第三节 跆拳道 第四节 瑜伽 第五节 民间体育运动简介 第八章 回归自然的运动 第一节 登山与攀岩 第二节 定向越野 第三节 野营 第九章 师范专业学生体育基本技能 第一节 队列队形的指挥 第二节 基本体操的编排 第三节 体育游戏的组织与教学 第四节 体育场地的利用和简易体育器材设施的制作 主要参考文献

## <<实践部分-师专体育>>

### 章节摘录

插图：三、古希腊埃拉斯山岩上警句的启迪在古希腊埃拉斯山岩上刻着一段名言：“你想强壮吗？跑步吧！

你想健美吗？

跑步吧！

你想聪明吗？

跑步吧！

”可见，人们对于田径运动多方面的价值功能很早就有比较全面深刻的了解。

（一）健身价值田径运动具有锻炼项目多、锻炼功能全面的特点。

经常参加田径锻炼，能有效地发展力量、速度、耐力等身体素质，提高青少年走、跑、跳跃、投掷等基本活动能力，还能积极促进青少年正常的生长发育和各器官、系统机能的发展。

田径健身运动主要是在户外进行锻炼，能使人体更多地受到空气、日光等自然力的锻炼，从而提高体温调节能力，这对于提高青少年对外界自然环境的适应能力和对疾病的抗御力有重要作用。

田径健身运动很少受条件限制，便于广泛开展，易于普及，对于全面增强青少年的体质、提高健康水平具有独特的实用价值。

（二）竞技价值田径运动是大型综合性运动会的重要组成部分。

在历届奥运会全部竞赛项目中，田径运动竞赛项目最多，金牌总数最多，影响也最大，素有“得田径者得天下”之说。

2008年在北京举办的第29届奥运会上，田径比赛的金牌总数将多达47枚，这从一个侧面充分说明了田径运动在竞技体育中的重要地位。

（三）教育价值田径运动是比速度、高度、远度的运动项目，要求运动员在短时间内表现出最大的速度、力量或较长距离的忍耐能力，这不仅是对运动员身体能力的考验，更是对运动员吃苦耐劳、顽强拼搏、战胜自我的意志品质的考验。

通过田径健身教育、锻炼和田径竞技教育及竞赛，能够有效地促进运动员和锻炼者心理素质的提高以及良好意志品质的形成。

<<实践部分-师专体育>>

编辑推荐

《师专体育(实践部分)(第2版)》是由高等教育出版社出版的

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>