

<<大学体育理论与方法教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论与方法教程>>

13位ISBN编号：9787564113933

10位ISBN编号：7564113936

出版时间：2008-9

出版时间：唐健、刘强辉 东南大学出版社 (2008-09出版)

作者：唐健，刘强辉 编

页数：467

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>

## &lt;&lt;大学体育理论与方法教程&gt;&gt;

## 前言

我国现代化建设实践表明：高等人才的素质对发展先进生产力，已经起到决定性的作用，使得大学体育培养德、智、体全面发展人才的作用越来越重要。

为了全面贯彻党的教育方针，坚持以人为本，全面、协调、可持续发展的科学发展观，以适应新世纪素质教育和大学生在校期间身心素质的发展，满足他们在未来职业、家庭、休闲娱乐等活动的需要，配合全民健身计划，促进普通高校体育教学的改革与发展，使当代大学生更好地成为社会主义事业的建设者和接班人，在总结新中国成立以来我国高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上，编写了这本《大学体育理论与方法教程》。

本书以《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中关于树立“健康第一”的指导思想、国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神以及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以培养大学生健康的体魄为根本目标，根据在校大学生身心素质发展的特点，并结合我国普通高校已普遍开设的多种类型体育课及体育选修课、保健体育课等现状，对体育的主要知识内容和体育训练的技巧和方法进行介绍，注重内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性，集体育与健康、娱乐内容为一体，力求课程目标与教学内容相统一。

本书从体系的安排上、知识的系统上、内容的选择上突出大学体育的理论性、实用性、科学性和针对性，内容充实、结构紧凑，学生通过对本教材的学，能有效地增长知识，扩大视野，开拓思维，提高身体素质和训练能力，充分体现注重增进大学生身心健康和生活适应能力培养的全新理念。

具体表现在：一是树立“健康第一”的指导思想，突出以人为本，强调学生的主体作用，全面促进大学生的健康水平，提升体育的文化内涵，凸现体育与健康的内在联系，扩大体育教育的外延。

二是构建较为完整的体育与健康的教学体系，重视学生身心健康和社会适应能力的培养，促进学生全面发展、健康成长和综合素质的提高，对培养学生的体育能力和现代生活质量有不可替代的作用。

三是在传授体育基本知识、基本技能的基础上，将体育的德育教育、智育教育、美育教育以及心理品质教育功能显性化，在培养智力因素的同时，重视发展学生非智力因素，使学生终身受益，符合当前学校体育教育的现代健康观。

## <<大学体育理论与方法教程>>

### 内容概要

高校体育对培养大学生的体育能力和提高现代生活质量有不可替代的作用。

本书体现了以人为本思想和高等学校教育特色，在“健康第一”思想的指导下，提升了体育的文化内涵，凸现体育与健康的内在联系，扩大体育教育的外延，注重增进大学生身心健康和生活适应能力的培养，以严谨科学的态度，将健康的目标和内容融入其中，从体系的安排上、知识的系统性上、内容的选择上突出大学体育的理论性、实用性、科学性和针对性，内容充实、结构紧凑，对体育内容的选择，较好地结合我国国情进行大胆的引进和吸收，使内容得到进一步更新，覆盖面更加广泛，操作指导性更强，体系结构更趋科学和完善。

因此，无论在针对性、应用性、可行性等方面，较以往体育教材有较大的突破和进步，力求达到真正适应高等学校体育类课程教学内容改革的目的。

本书可作为普通高校体育教材，也可供体育爱好者阅读。

## &lt;&lt;大学体育理论与方法教程&gt;&gt;

## 书籍目录

体育基础知识篇第一章 中国体育与大学体育课程第一节 中国体育的历史发展第二节 体育的本质、结构与功能第三节 大学体育与体育课程目标第四节 大学生体育培养规格与健康评价标准第二章 大学体育的组织形式与行政法规第一节 大学体育的组织形式第二节 大学体育行政法规第三节 高等学校卫生工作行政法规第四节 大学生素质教育与高校体育课程改革第三章 大学生体育学习锻炼和保健第一节 大学生体育学习锻炼和保健的特点和原则第二节 大学生体育学习锻炼和保健的内容第三节 大学生体育学习锻炼和保健内容的选择第四节 大学生体育学习锻炼和保健的一般方法第四章 体育运动与保健的科学原理第一节 人体运动的物质基础第二节 人体有机体的新陈代谢第三节 体育运动过程中的生理调控第四节 体育养生与保健的防治疾病机制体育锻炼与科学健身方法篇第五章 大学生身体锻炼与健康的方法第一节 体育锻炼与大学生身体健康第二节 大学生自我身体锻炼的常用方法第三节 大学生体育锻炼与减肥第四节 大学生体育锻炼与疲劳消除方法第六章 中华民族传统体育与保健方法第一节 气功锻炼与保健方法第二节 按摩与保健第三节 太极拳练习与保健方法第四节 五禽戏与八段锦练习与保健方法第七章 大学生体育运动处方第一节 运动处方概述第二节 运动处方的基本内容第三节 运动处方实施效果的评定标准第四节 有氧锻炼项目的运动处方大学生身体发展与评价篇第八章 发展身体素质的方法第一节 发展力量素质的方法第二节 发展耐力素质的方法第三节 发展速度素质的方法第四节 发展柔韧素质的方法第五节 发展灵敏素质的方法第九章 大学生体能发展与保健方法第一节 影响大学生体能发展的因素第二节 大学生体能发展与保健的目标的确定第三节 大学生体能发展手段与内容的选择第四节 大学生体育运动项目的特点和作用第十章 大学生体育健美方法第一节 体育健美的美学基础?第二节 人体肌肉分布与一般练习方法第三节 女大学生健美方法第四节 大学生日常生活中的健美大学生健康生活方式篇第十一章 大学生健康的生活方式第一节 大学生生活卫生制度第二节 大学校园环境与健康第三节 大学生日常生活与健康第四节 女大学生体育卫生与保健第十二章 大学生心理卫生与保健方法第一节 大学生心理发展特征与疾病特征第二节 大学生心理健康标准与评价第三节 大学生常见心理疾病与保健第四节 影响大学生心理健康的因素和健康调适方法第十三章 大学生运动营养与健康第一节 食物中的营养素及其功能第二节 营养的合理摄取与膳食平衡第三节 营养与疾病的体育保健第四节 日常生活中卫生食品的选用第十四章 大学生身体测量与评价方法第一节 大学生身体测量与评价的内容与标准第二节 身体形态测量与评价方法第三节 大学生身体生理机能测定第四节 一般体力测定运动保健与康复方法篇第十五章 大学生体育运动与医务监督第一节 大学生体格检查第二节 大学生运动过程中的自我监督第三节 不同项目的医务监督第四节 体育运动条件与运动过程的安全措施第十六章 大学生运动性疾病及损伤的预防与处理第一节 常见病的医疗体育方法第二节 运动性疾病的预防与处理第三节 运动损伤与处理第四节 运动及日常生活中的现场急救第十七章 大学生体育医疗康复方法第一节 体育医疗康复运动的作用与应用范围第二节 大学生体育医疗康复的手段第三节 中国民族传统体育医疗康复方法大学体育竞赛组织、管理与欣赏篇第十八章 体育观赏第一节 身体美的观赏第二节 运动过程中的动作美第三节 运动技艺美第四节 运动环境美第十九章 大学生体育运动竞赛方法第一节 大学生体育运动竞赛的价值第二节 大学生体育竞赛的内容与形式第三节 大学生体育竞赛的方法第四节 大学生体育竞赛管理附录一 主要参考书目

## &lt;&lt;大学体育理论与方法教程&gt;&gt;

## 章节摘录

(一)普通体育课普通体育课是专门为一、二年级学生所开设的必修课,教学内容具有基础性,教学要求具有普遍性,完成体育教学大纲中的基本任务。

凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求通过考核标准。

普通体育课有严格的学时规定及学籍管理制度,但为了提高培养跨世纪人才的质量,主动适应社会主义市场经济体制的需求,目前围绕教学大纲、教材体系、教学俱乐部等重大问题,提出课内外一体化这一新概念,加强教学俱乐部制等改革措施的实施力度,对体育课程建设必将产生积极的影响。

(二)选项体育课选项体育课的任务是在完成全面身体训练的基础上,以某一类(组)运动项目为主要教材,使学生掌握该项目科学锻炼的基本理论和方法,培养其锻炼的兴趣和习惯,并提高其对体质和健康的自我评价能力。

学生可根据自己的需要、兴趣、爱好和特长,在体育教研室所规定的一些项目中有选择地在教师统一指导下进行某一项目的学习,进一步提高该项目的理论水平和实践能力,为“终身体育”打下良好的基础。

(三)体育保健课体育保健课专为患有慢性疾病或有残疾的学生开设。

其目的在于增进体力,恢复健康,调节生理功能,矫正某些身体缺陷,使一部分大学生身体逐步达到健康标准,从而转入普通课或选项课的学习。

根据《大学生体育合格标准实施办法》中的有关规定,欲参加保健课的学生须持县级以上医院证明,经体育教研室同意,方可参加保健班学习。

教学内容的选择应注意保健性,具体要求可放宽。

近几年,由于社会变革及人们的生活节奏加快和思想观念更新引起的心态变化等原因,健康教育日益引起人们的重视。

为了适应这种需要,如何使体育保健与健康教育接轨,并协同解决心理健康、卫生保健等问题,已成为体育保健课面临的重大课题。

(四)选修课选修课并不是公共体育课中的一种形式,它属于学校特设课程,也可称为任意选修课,是为了发展学生多方面智能、扩大知识面、合理构建知识结构、充分利用课外时间而设的课程(排入课表)。

学生根据专业需要和自身基础、能力、兴趣和特长,可跨系、跨专业选修课程。

学校可根据教学设施和师资情况开设一些课程供学生选修。

学生选修某一体育项目,专业教师按选修课程的教学计划和进度进行专项教学和训练。

学生能按时参加学习,修满所规定的课时数,经过考核,合格者可获得选修课规定的学分(1.5-2个学分)。

体育选修课一般安排在三、四年级,学生每学期可选修一项。

<<大学体育理论与方法教程>>

编辑推荐

《大学体育理论与方法教程》可作为普通高校体育教材，也可供体育爱好者阅读。

<<大学体育理论与方法教程>>

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>