

# 大学体育基础理论与实践教程



[大学体育基础理论与实践教程\\_下载链接1](#)

著者:李小平，王文红主

出版者:南京大学出版社

出版时间:2006-9

装帧:

isbn:9787305048326

随着高等教育改革的不断深入，高校公共体育教育事业飞速发展。高等学校的公共体育

课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。

由教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）明确指出：“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”《纲要》还概括了高等学校公共体育课程的五项目标，包括①运动参与目标；②运动技能目标；③身体健康目标；④心理健康目标；⑤社会适应目标。

教育部颁发的《纲要》中的规定和要求是本教材的编写依据。本教材力求体现以下特点：

第一，有助于大学生树立“科学运动，健康第一”的现代理念，重视健身性与文化性相结合，并以运动健身作为课程的核心内容，同时重视课程的体育文化含量。

第二，有助于向学生提供更多的选择空间，能根据自身的特点和学校的地域、气候、场馆设施等不同情况确定体育学习的内容和形式。注意选择性和实效性相结合，既提供了选择余地，又能保证达到足够的生理有效负荷，同时，也考虑了与中学体育教材的衔接。

第三，有助于建立“以学生为主体，以教师为主导”的教学模式。本教材在介绍各种体育锻炼项目时，拓展性地推出丰富多彩的变化形式，意在引导学生发挥想象力，创编出适合自身需要的健身方式，以便因地制宜地开展体育锻炼，或者按照个性特点开展体育锻炼。

第四，有助于学生根据教育部、国家体育总局《学生体质健康标准（试行方案）》的要求评价自己的体质状况。本教材将2002年教育部和国家体育总局最新颁布的《学生体质健康标准（试行方案）》和该方案的实施办法作为课程的重点内容进行介绍，使大学生能直接了解到健康大学生个体评价的量化指标，从而确立科学的健身目标。

作者介绍:

目录:

[大学体育基础理论与实践教程\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[大学体育基础理论与实践教程 下载链接1](#)

书评

-----  
[大学体育基础理论与实践教程 下载链接1](#)