

最新学校全国亿万学生 阳光体育运动开展工作手册

中国知识出版社

G806
22(2)

第二卷



策划编辑 王 健
责任编辑 周学政
审稿编辑 李 飞
责任校对 孙双明
封面设计 李艳双
版式设计 沈小峰
责任印刷 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育健康理论与实践 / 刘亚主编. ——北京: 北京体育大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5644-1629-4

I. ①大… II. ①刘… III. ①体育—高等学校—教 ②健康教育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 092573 号

大学体育健康理论与实践

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 23.5
字 数 572 千字

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1629-4

定 价 35.00 元

目 录

上 卷

第一篇 国家体育事业单位人事管理与教育培训

第一章 国家体育事业单位公共部门人事管理总论	(3)
第一节 国家体育事业单位公共部门概述	(3)
一、纯粹公共部门的内涵和特点	(3)
二、第三部门的内涵与特点	(7)
第二节 国家体育事业单位人事管理的含义和特点	(14)
一、人事的含义和特点	(14)
二、公共人事的内涵与特点	(16)
三、人事管理与公共人事管理	(18)
四、公共人事管理的特点	(19)
五、公共人事管理与传统人事管理的区别	(20)
第三节 国家体育事业单位公共部门人事管理的功能、价值和制度	(21)
一、公共人事管理的功能与价值	(21)
二、公共人事管理制度	(29)
第二章 国家体育事业单位人事规划管理	(42)
第一节 国家体育事业单位公共部门人事管理机构	(42)
一、公共人事管理机构的内涵及职责权限	(42)
二、公共人事管理机构类型	(44)
三、我国公共人事管理机构的历史沿革	(49)
第二节 国家体育事业单位公共部门人事规划概述	(56)

一、纯粹公共部门人事规划	(56)
二、第三部门人事规划	(65)
第三节 国家体育事业单位公共部门职位分类管理	(78)
一、公共部门职位分类管理概述	(78)
二、纯粹公共部门职位分类管理	(86)
三、第三部门职位分类管理	(90)
第三章 国家体育事业单位公共部门人事任用	(94)
第一节 公共部门人事任用的社会公平论	(94)
一、社会公平论概述	(94)
二、西方国家有关平等就业机会的实践	(97)
第二节 国家体育事业单位公共部门人事管理的考试录用和配置	(100)
一、纯粹公共部门人事的考试录用和配置	(100)
二、第三部门人事考试录用和配置	(115)
第四章 国家体育事业单位公共部门人事工作日常管理	(124)
第一节 国家体育事业单位公共部门人事工资保险福利	(124)
一、纯粹公共部门人事的工资保险福利	(124)
二、第三部门人事工资保险福利	(129)
第二节 国家体育事业单位公共部门人事管理规范	(136)
一、纯粹公共部门管理规范	(136)
二、第三部门人事管理规范	(142)
第五章 国家体育事业单位人事开发与教育培训管理	(147)
第一节 国家体育事业单位公共部门人事绩效评估	(147)
一、纯粹公共部门人事的绩效评估	(147)
二、第三部门人事绩效评估	(154)
第二节 公共部门人事培训	(158)
一、纯粹公共部门人事培训	(158)
二、第三部门人事培训	(164)
附 录	(169)

第二篇 国家体育事业单位专业技术职务人员聘任管理

第一章 新法速递	(207)
----------------	-------

第二章 专业技术人员管理综合	(268)
第三章 专业技术人员管理职称	(365)
第四章 体育教练员技术规范	(451)
第一节 体育教练员专业问答	(451)
第二节 体育教练人员岗位职责	(458)

第三篇 国家体育运动教育工作管理

第一章 体育教育的产生与发展	(463)
第一节 体育教育的产生	(463)
第二节 体育教育的发展和深化	(464)
一、古希腊的体育教育	(464)
二、文艺复兴时期的体育教育	(466)
三、法国资产阶级革命时期的体育教育	(466)
第三节 现代体育教育思想的确立	(467)
一、马克思体育思想的形成	(468)
二、高尔霍费尔的体育思想	(470)
第四节 近年来世界几个主要国家的体育教育现状	(472)
一、原苏联的体育教育现状	(472)
二、美国的体育教育	(474)
三、日本的体育教育	(476)
四、德国体育教育	(476)
第五节 我国体育教育现状	(477)
一、幼儿体育教育状况	(477)
二、中小学体育教育状况	(478)
三、大学体育教育状况	(479)
第六节 体育教育发展的主要趋向	(480)
一、体育教育趋向终身化	(480)
二、体育教育功能、目标扩大化	(480)
三、体育教学方法的多样化	(481)
四、体育教学评价的定量化	(481)

中 卷

第二章 体育教育的本质、结构和功能	(483)
第一节 体育教育的本质	(483)
一、体育的内涵	(483)
二、对体育教育本质的正确理解	(485)
三、对几种体育教育观的再认识	(487)
第二节 体育教育的结构	(490)
一、体育教育的特征	(490)
二、体育教育过程结构	(491)
三、体育教育的运转	(493)
第三节 体育教育的功能	(496)
一、体育教育的特殊功能	(496)
二、体育教育的一般功能	(497)
三、体育教育的特殊功能与一般功能的关系	(498)
第三章 体育教育目标	(500)
第一节 体育教育目标	(500)
一、体育教育目标的概念	(500)
二、体育教育目标制定依据	(501)
第二节 制定学校体育教育目标的原则	(502)
一、方向性原则	(502)
二、综合性原则	(502)
三、统一性与灵活性结合原则	(503)
四、现实与发展相结合原则	(503)
第三节 学校体育教育目标的结构体系	(504)
一、学校体育教育目标的结构体系的特征	(504)
第四节 现阶段我国体育教育总目标	(510)
一、现阶段我国学校体育教育总目标	(510)
二、对现阶段我国体育教育总目标的分析	(511)

三、体育教育总目标的体现	(512)
第四章 体育课程教材	(513)
第一节 体育教育课程教材概述	(513)
一、体育教材	(514)
二、确定体育教育课程和教材编写的依据	(514)
三、要适应知识文化和科学技术的发展	(515)
四、教材必须符合学生生理和心理特点	(516)
第二节 体育教育课程教材的层次与结构	(516)
一、教学计划	(517)
二、教学大纲	(518)
三、体育教材	(519)
四、体育教学指导书	(519)
第三节 我国体育教育教材建设的发展与比较	(520)
一、1949—1953 年	(520)
二、1954—1957 年	(520)
三、1958—1961 年	(521)
四、1961—1965 年	(521)
五、1966—1977 年	(522)
六、1978—1986 年	(522)
七、1986—1987 年	(523)
八、制订新的《九年义务教育体育教学大纲》	(525)
第四节 我国现行体育教材	(528)
一、中学体育教材	(528)
二、高等学校体育教材	(529)
三、中等专业学校体育教材	(530)
四、体育课本	(530)
第五章 体育教育对象——学生	(532)
第一节 两种不同的学生观	(532)
第二节 青少年生长发育的基本规律及特点	(533)
一、学生生长发育的基本规律	(534)
第三节 初中学生生理、心理特征及体育教育	(545)

一、初中生体育活动的生理特点	(545)
二、初中生体育活动的心理特点	(546)
第四节 高中学生生理、心理特征及体育教育	(549)
一、高中生体育活动的生理特点	(549)
二、高中生体育活动的心理特点	(550)
第五节 中学体育教育中的要求	(552)
一、对初中生教育要求	(552)
二、对高中生教育要求	(554)
第六章 体育教育中的德育	(556)
第一节 体育教育中德育特点	(556)
一、德育是学校教育的首要任务	(556)
二、体育教育与德育间的密切联系	(557)
三、体育教育中思想品德教育的特点	(558)
第二节 体育教育中德育内容	(560)
一、社会主义思想品德教育	(560)
二、爱国主义教育	(561)
三、集体主义教育	(561)
四、民主法制和组织纪律教育	(562)
五、劳动教育	(562)
六、辩证唯物主义观点教育	(563)
第三节 体育教育中德育基本规律	(563)
一、体育教育中德育过程的基本规律	(563)
二、体育教育中德育的基本途径	(565)
三、体育教育中德育方法	(567)
第七章 体育教育中的智育	(575)
第一节 体育教育与智育关系	(575)
一、体育与智育辩证统一的关系	(575)
二、体育教育促进智力发展	(576)
三、智力发展有利于体育教育	(579)
第二节 体育教育中智育要求	(580)
一、加强体育知识,理论教育,提高学生体育文化素养	(580)

二、加强弱侧机体运动,开发大脑半球潜力	(581)
三、注意学科横向联系,引导学生学以致用	(582)
四、注重培养学生分析问题、解决问题和自学自练能力	(583)
五、注视创造力的培养	(584)
第三节 体育教育与健康教育	(585)
一、健康教育的概念	(585)
二、健康教育与体育教育的区别和联系	(585)
三、健康教育在体育教育中重要性	(587)
四、体育教育中健康教育内容及重点	(589)
五、青少年健康教育的基本原则及主要途径	(590)
第八章 体育教育中美育	(592)
第一节 体育教育与审美教育关系	(592)
一、审美教育与体育教育的区别	(593)
二、体育教育与审美教育的联系	(594)
第二节 体育美的特性与内容形式	(596)
一、形象性	(596)
二、感染性	(596)
三、自然美与社会美的综合性	(597)
四、相对性与绝对性	(597)
第三节 体育教育中审美教育的要求	(600)
一、注重人体的形态美和动作美的培养	(600)
二、要注意教师自己的仪表、教态美和教法手段美	(601)
三、要运用场地器材的布置美和利用自然环境进行美育	(603)
四、体育教育将音乐引进课堂进行美育教育	(604)
五、结合技术训练和运动竞赛进行美育	(605)
第九章 体育教育中的个性发展	(607)
第一节 个性与体育教育	(607)
一、个性概念与形成条件	(607)
二、体育教育在发展学生个性方面的独特作用和意义	(608)
第二节 动机、态度的培养与个性发展	(609)
一、动机概念和分类	(609)

二、诱发长远和正确的学习动机	(610)
三、提高目标设置水平,培养正确、长远的学习动机	(613)
四、激发学习欲望,培养学生兴趣	(615)
五、态度培养与个性发展	(615)
六、确定正确的学习价值观,端正学习态度	(616)
第三节 体育教育中发展个性要求	(618)
一、认真识别和承认学生个性,对不同个性给予鼓励	(618)
二、要了解掌握学生个性差异,有针对性的“因材施教”	(618)
三、在体育教育中要注意对“后进生”和“独生子女”的个性发展教育	(622)
第四节 发展个性方法	(623)
一、启发诱导法	(623)
二、学导式教学法	(624)
三、发现法教学法	(625)
四、程序教学法	(626)
五、指标法	(627)
第十章 体育学习	(628)
第一节 体育学习概述	(628)
一、体育学习概念	(628)
二、几种学习理论的观点	(628)
三、体育学习过程特征	(630)
第二节 运动技术学习	(631)
一、运动技能概念和分类	(631)
二、运动技术的学习过程	(632)
三、动作技能形成的最佳控制	(634)
四、学习过程规律	(636)
五、学习迁移规律	(637)
六、运动技能学习指导要求	(637)
第三节 认识学习	(639)
一、通过感知形成表象	(639)
二、概念的形成和发展	(640)
三、巩固教材和识记发展	(640)

四、知识的应用	(641)
第四节 发展体能	(641)
一、体能的观念	(641)
二、发展体能学习过程	(643)
三、对学生发展体能的指导要求	(651)
第十一章 体育教学过程和原则	(654)
第一节 体育教学过程	(654)
一、体育教学过程本质	(654)
二、体育教学特点	(656)
第二节 体育教学过程基本规律	(658)
一、教学过程是一种社会活动,具有社会制约性	(658)
二、教学内容和教学过程的统一	(659)
三、体育教学过程是师生双方活动过程	(660)
四、体育教学教养性、发展性、教育性的统一	(661)
五、体育教学的学生身心发展制约性	(662)
第三节 体育教学原则概述	(663)
一、体育教学原则涵义	(663)
二、体育教学原则发展概况	(663)
第四节 体育教学特殊性原则	(665)
一、健康性原则	(665)
二、身心和谐发展原则	(666)
三、适量性原则	(667)
四、发展体能与运动技术教育相统一的原则	(668)
五、多渠道开展体育教育活动的原则	(669)
第十二章 体育教学法与教学手段	(670)
第一节 体育教学法概述	(670)
一、体育教学方法的观念	(670)
二、制约体育教学方法的因素	(671)
三、体育教学法的分类与体系	(674)
第二节 学习方法	(676)
一、学法	(676)

二、炼法	(677)
第三节 教养教学法	(679)
一、理论知识教学法	(679)
二、运动技术技能教学法	(681)
第四节 发展体能教学法	(688)
一、固定负荷法	(688)
二、变化负荷练习法	(688)
三、综合练习法	(689)
四、游戏法与比赛法	(689)
五、巡回锻炼法	(690)
六、运动处方	(692)
第五节 体育教学方法的运用与优化原则	(693)
一、教学方法的运用与优化原则的概念	(693)
二、教学方法运用与优化的原则	(694)
第六节 体育教学手段的现代化	(699)
一、教学手段的概念(教学的物质手段)	(699)
二、教学手段的现代化	(699)
三、几种常用的电化教学手段	(700)
第十三章 体育课堂教学	(702)
第一节 体育课的类型和结构	(702)
一、体育课类型	(702)
二、体育课的结构	(704)
三、确定体育课结构的依据	(705)
四、调整与改革体育课结构中的几个问题	(706)
第二节 体育课教学的基本环节	(707)
一、体育课的设计与准备	(707)
二、体育课的组织与实施	(707)
三、体育课的检查与总结	(710)
第三节 体育课教学的运动负荷	(710)
一、运动负荷与心率概述	(710)

二、调节与控制负荷的方法	(711)
三、体育课的运动负荷	(712)
四、体育课负荷的控制和调节	(713)
五、关于运动负荷的评价问题	(714)
六、关于国内外对运动负荷标准的几种观点简介	(716)
七、如何分析体育课运动负荷量,脉率变化曲线图	(717)
第四节 女生体育课的特点与指导	(718)
一、女生的生理特点与心理特点	(719)
二、女生体育课的特点与指导	(720)
第五节 体育课教学环境与卫生安全	(722)
一、体育课场地器材的布置	(722)
二、体育课的卫生与安全教育工作	(724)
第十四章 体育课外教育	(725)
第一节 体育课外教育的意义和特点	(725)
一、课外体育教育的意义	(725)
二、体育课外教育的特点	(726)
第二节 体育课外教育的内容和形式	(727)
一、以班级为单位的体育课外活动	(727)
二、自由组织的体育课外活动	(729)
第三节 体育课外教育的指导与研究	(730)
一、课外体育指导	(730)
二、体育课外教育的研究	(733)
第十五章 特殊体育教育	(739)
第一节 特殊体育教育概述	(739)
一、特殊体育教育概念	(739)
二、残疾和超常的分类	(739)
三、特殊体育教育的意义	(740)
第二节 特殊体育教育原则	(741)
一、基础教育和特殊教育相结合的原则	(742)
二、全面发展与因材施教、长善救失相结合	(742)

第三节 残疾学生体育教育目标	(744)
一、残疾学生分级	(744)
二、残疾学生体育教育目标	(745)
三、残疾学生体育教育内容	(745)
四、残疾学生体育教育的要求	(746)
第四节 体育超常学生体育教育	(747)
一、体育超常学生分类及特殊教育意义	(747)
二、超常体育儿童少年的鉴别和选拔	(748)
三、选拔体育超常学生的途径与步骤	(750)
第十六章 体育教育评价的基本原理	(753)
第一节 体育教育评价	(753)
一、体育教育评价概述	(753)
二、体育教育评价的范围与具体内容	(754)
三、体育教育评价的基本原则	(755)
四、体育教育评价标准	(757)
五、体育教育评价方法	(759)
第二节 体育课的评价	(763)
一、体育课评价的概述	(763)
二、体育课评价的一般性原则	(764)
三、体育课评价的方法	(765)
四、关于对体育课质量评价具体方法的探讨	(766)
五、对体育课评价的具体要求	(771)
第十七章 体育教育的调查与实验	(772)
第一节 体育教育调查工作	(772)
一、对调查的基本认识	(772)
二、调查的类型	(772)
三、调查前的准备	(775)
四、调查的具体方法	(775)
五、调查材料的收集、记录与核实整理	(776)
第二节 体育教育科学实验工作	(777)

一、关于实验的基本认识	(777)
二、实验的基本特点	(778)
三、实验的基本类型	(778)
四、实验的基本要素和基本结构	(780)
五、实验前的准备	(780)
六、实验的实施与实验结果的处理	(786)
第三节 体育教育调查与实验报告的撰写	(787)
一、撰写调查报告	(787)
二、撰写体育教育实验报告	(788)
第十八章 体育教师	(791)
第一节 教师职业特性与体育教师作用	(791)
一、教师的职业特性	(791)
二、体育教师的作用	(792)
第二节 体育教师的职业素养和职责	(793)
一、思想素质	(793)
二、体育教师的知识结构	(794)
三、体育教师能力构成	(794)
四、体育教师的心理特征——个性	(795)
五、体育教师职责	(796)
第三节 体育教师的教育技能训练	(797)
一、教学设计技能训练	(797)
二、课堂组织能力与口令训练	(797)
三、口述能力和动作示范的训练	(799)
四、课外体育工作能力与训练	(800)
五、运动竞赛的组织工作能力与裁判能力训练	(801)
六、运动训练与教练能力的训练	(802)
第四节 体育教育见习与实习	(803)
一、中学体育教学见习	(803)
二、中学教育实习	(804)

第四篇 国家体育事业单位专业技术人员应知应会

第一章 人体运动基本素质	(813)
第一节 心肺功能的基础——耐力	(813)
一、影响耐力的因素	(813)
二、有氧耐力的生理基础	(814)
三、耐力练习方法	(815)
第二节 人体活动的基础——力量	(815)
一、肌肉运动单位	(815)
二、人体肌肉分布图	(817)
三、肌肉力量种类	(818)
四、决定肌肉力量大小的生理因素	(818)
五、发展肌肉力量的原则	(818)
六、力量练习时的注意事项	(819)
七、力量练习方法	(820)
八、三项肌力指标反映人的身体质量	(821)
第三节 人体姿态的基础——柔韧	(822)
一、影响柔韧性的因素	(822)
二、柔韧性练习的基本要求	(823)
三、柔韧性练习方法	(824)
第二章 身体锻炼的方法和能力	(825)
第一节 走跑、跳跃、投掷能力	(825)
走 与 跑	(825)
一、走	(825)
二、跑	(830)
跳 跃	(835)
一、跳跃的基本技术	(835)
二、跳跃技术的一般原理	(836)
三、发展跳跃能力的基本方法	(837)
四、养护措施	(839)