

<<大学体育理论教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论教程>>

13位ISBN编号：9787030230164

10位ISBN编号：7030230167

出版时间：2008-8

出版时间：科学出版社

作者：王文成 等主编

页数：183

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>

## <<大学体育理论教程>>

### 内容概要

《大学体育理论教程》以“学校体育要树立健康第一”的精神为指导思想，重点突出了体育教育和健康教育的理念，增加了正确选择锻炼项目和科学锻炼的内容，以确保体育教育和健康教育收到实效，使大学生真正“树立终身体育意识，养成终身锻炼习惯”。

本教材是我国普通高等院校体育教师对大学生进行体育教育的理论依据，是大学生在实施身体锻炼过程中的理论指导。

全书分为基本知识篇、健康教育篇、科学锻炼篇、运动处方篇、休闲体育篇、竞技教育篇、奥运教育篇和锻炼项目选择篇。

本教材重视对学生心理健康教育和体育文化的培养，有较强的针对性和实用性，适于高等院校体育教学之用。

## <<大学体育理论教程>>

### 书籍目录

第二版前言

第一版前言

第一篇 基本知识篇

第一章 体育概论

第一节 体育的基本概念

第二节 体育的产生与发展

第三节 体育的功能

第二章 大学体育的目的与任务

第一节 大学体育的目的

第二节 大学体育的任务

第三章 终身体育

第一节 终身体育的概念

第二节 终身体育与学校体育

第二篇 健康教育篇

第四章 健康新概念

第一节 健康的概念

第二节 健康的标准

第五章 健康的要素及其利用

第一节 健康的要素

第二节 健康各要素的利用

第六章 心理健康教育

第一节 心理健康的内涵

第二节 大学生心理健康教育

第三篇 科学锻炼篇

第七章 体育锻炼对人体的作用

第一节 影响人体运动能力的生理基础

第二节 体育锻炼对人体的作用

第八章 体育锻炼的原则

第一节 体育锻炼的基本原则

第二节 增强体能的锻炼原则

第三节 终身从事体育锻炼的原则

第九章 体育锻炼的理论与实践

第一节 体育锻炼效果的生理评定

第二节 提高人体运动能力的锻炼方法

第三节 体育锻炼计划安排

第四篇 运动处方篇

第十章 健身运动处方与评价

第一节 运动处方概述

第二节 运动处方的制定

第三节 体质测定和身体锻炼效果的检查与评价

第五篇 休闲体育篇

第十一章 休闲体育

第一节 休闲概述

第二节 休闲体育概述

第六篇 竞技教育篇

<<大学体育理论教程>>

第十二章 竞技与育人

第一节 竞技与竞技教育

第二节 竞技教育的本质

第三节 竞技教育的教育学基础

第四节 竞技与育人

第七篇 奥运教育篇

第十三章 奥林匹克运动教育

第一节 奥林匹克运动的历史与发展

第二节 奥林匹克运动的思想体系

第三节 奥林匹克运动的组织结构

第四节 中国体育与奥林匹克运动

第五节 奥林匹克文化与大学教育

第八篇 锻炼项目选择篇

第十四章 锻炼项目选择概述

第十五章 各项目的起源、发展及对身体的锻炼价值

第一节 田径运动

第二节 足球

第三节 篮球

第四节 排球

第五节 艺术体操

第六节 健美操

第七节 乒乓球

第八节 垒球

第九节 网球

第十节 羽毛球

第十一节 太极拳

第十二节 游泳

第十三节 散打

第十四节 攀岩

第十五节 拓展运动

主要参考文献

<<大学体育理论教程>>

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>