第一图书网, tushu007.com

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787030320568

10位ISBN编号：7030320565

出版时间：2011-8

出版时间：科学出版社

作者：周跃，王锦，刘海军　主编

页数：333

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

内容概要

《高等教育“十二五”规划教材：大学体育教程》以培养学生的体育与健康意识、全面增进身心健康、养成终身锻炼习惯为主线，以体育与健康知识、锻炼健身方法为基本框架，在体系上融入了素质教育和终身教育思想，内容上以培养学生锻炼兴趣和锻炼习惯、贴近生活为目标，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特色。

《高等教育“十二五”规划教材：大学体育教程》分为两部分，共14章，分别介绍了体育的起源与发展，健康教育与体育锻炼的方法，体育运动卫生与保健知识，营养学与科学的饮食方法和习惯，以及篮球、足球、排球、乒乓球和羽毛球运动的基本技术、战术和练习方法，最后还介绍了田径运动、游泳运动、体操运动以及武术运动等体育内容。

本书注重理论与实践的结合，内容充实，文笔流畅，图文并茂，融科学性、知识性和趣味性于一体，便于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识，可作为高等院校（含本科和高职高专院校）各专业学生的体育教材。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一部分 体育理论
第一章 高校体育
第一节 体育概述
一、体育的起源
二、体育的发展
第二节 高等院校体育
第二章 健康教育与体育锻炼
第一节 基本概念
一、健康
二、健康教育的目的和要求
第二节 健康的评测
一、常用化验检查指标
二、常用生理检查指标
三、常用身体形态指标
四、体育锻炼原则
五、体育锻炼内容
六、体育锻炼方法
第三章 体育运动卫生与保健
第一节 体育运动卫生常识
一、体育健身锻炼卫生常识
二、大学生体育运动卫生
三、女子体育卫生
第二节 体育锻炼的医务监督
一、一般体格检查
二、定期体格检查
三、运动训练的医务监督
四、比赛期的医务监督
第三节 体育运动损伤的预防与急救
一、运动损伤概述
二、运动损伤的处理
三、运动中常见的生理反应及处置
四、常见运动外伤的现场急救
第四章 营养学
第一节 大学生营养学概述
第二节 一份大学生饮食调查报告
一、饮食习惯
二、膳食结构
三、饮食卫生
第三节 大学生饮食案例分析
一、案例陈述
二、案例分析
第四节 科学饮食的方法和建议
第二部分 体育实践
第五章 篮球
第一节 篮球运动简介

第一图书网, tushu007.com

一、篮球运动的起源
二、篮球运动的特点
第二节 篮球基本技术
一、移动
二、传、接球
三、投篮
四、运球
五、持球突破
六、抢篮板球
七、防守对手
第三节 篮球基本战术
一、队员的位置、职责与要求
二、战术基础配合
……
附录 大学生体质健康标准测试
主要参考文献

编辑推荐

周跃和王锦等主编的《大学体育教程》内容介绍：体育的发展与教育、军事的发展有着密切关系。
体育作为军事训练的辅助手段，对提高官兵的体力和意志品质具有重要意义，这些辅助手段不仅丰富了体育的内容，而且也使体育的一些项目得到了广泛的发展。
教育是体育最基本的派生功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能所无法比拟的。
同时体育也随着社会和科技的不断进步而发展。

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