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：9787040308778

10位ISBN编号：7040308770

出版时间：2010-10

出版时间：高等教育出版社

作者：姜丽，等 编

页数：314

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

《大学体育教程》根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写，突出体现了时代性、特色性、可读性、创新性、可操作性等特点。
在内容的编排上，将传统大学体育课程内容按照现代教育理论、体育教育的基本发展规律和体育课程的最新发展重新构建。
全书包括两篇十二章内容。
理论知识篇（共七章）阐述了体育的基本理论，并根据学生的心理、生理特点实际情况，重点介绍了体育锻炼对人体的影响、体育锻炼与营养、体育手段与锻炼原则、保健与康复、健康测量与评价、体育文化等；运动技能篇（共五章）介绍了田径运动、球类运动、民族传统体育、时尚休闲体育、生存生活技能等实用性内容。
作为一本大学公共体育教材，《大学体育教程》可以很好地指导学生参加体育锻炼实践，为终身体育奠定基础。

<<大学体育教程>>

书籍目录

理论知识篇第一章 体育与人类社会的发展第一节 体育的基本概念第二节 体育与人类社会的发展第二章 体育与人的发展第一节 体育锻炼对人体的影响第二节 身体素质的生理学分析第三章 体育锻炼与合理营养第一节 营养概述第二节 营养素与健康第三节 体育锻炼与合理营养第四节 大学生的膳食结构与合理营养第四章 体育手段与锻炼原则第一节 体育手段的产生与发展第二节 体育手段的科学基础第三节 体育与环境第四节 大学生体育知识态度与实践第五节 体育锻炼原则第五章 安全保健康复技能第一节 体育锻炼的医务监督第二节 常见运动损伤的预防与处置第三节 运动中常见生理反应与处置第四节 运动处方第六章 健康测量与评价第一节 健康测量与评价概述第二节 大学生体质健康标准测试的内容和意义第三节 健康状况自我测量第七章 体育文化论第一节 体育文化概述第二节 校园体育文化运动技能篇第八章 田径运动第一节 走第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第九章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第七节 手球运动第十章 民族传统体育第一节 武术概述第二节 太极拳第三节 舟山船拳第四节 跆拳道第五节 舞龙第六节 舞狮第七节 龙舟竞渡第十一章 时尚休闲体育第一节 有氧健身操搏击操拉丁健美操第二节 体育舞蹈第三节 瑜伽第四节 健美运动第五节 街舞形体训练少数民族舞蹈第六节 滑板轮滑第七节 台球保龄球第八节 冲浪运动划艇帆板运动第九节 娱乐游戏第十二章 生存生活技能第一节 野外生存第二节 定向运动第三节 拓展训练第四节 攀岩第五节 游泳参考文献

编辑推荐

《大学体育教程》共分两篇十二章，主要对象是大学生，据此，在编写时特别注意把解决当代大学生体育与健康的需求和实践问题作为出发点，突出了针对性、指导性、先进性和可操作性，以适合当代大学生和青年人学习的需要。
本书可作为普通高校大学体育课程教学用书，也可作为高校开展素质教育的参考书供学生阅读。
与此同时，本书对从事大学生体育与健康教育的教学人员和研究人员也是一本很好的参考书。

第一图书网, tushu007.com

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