第一图书网, tushu007.com

<<大学体育实践教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育实践教程>>

13位ISBN编号：9787101057461

10位ISBN编号：7101057462

出版时间：2007-7

出版时间：王飞加、 张伟德 中华书局 (2007-07出版)

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

《大学体育实践教程》以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据，以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则，根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求编写而成，吸取了近年来体育学科研究的成果，介绍了体育的基础理论、体育的基础实践。
教材结构体系注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育课程的转变体育教育观念，推进素质教育，提高学生身心健康水平，培养适应现代化建设的新型人才的重任。
注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要，教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸的所需内容，同时满足于学生“三自主”选课和有运动特长的学生的需要。

<<大学体育实践教程>>

书籍目录

第一章 体育运动概述第一节 源远流长的体育第二节 体育锻炼促进人体健康第三节 影响人类健康的因素第四节 现代健康观念的发展趋势第二章 现代体育文化第一节 体育文化概述第二节 中国传统体育文化第三节 奥林匹克运动文化第四节 大众体育文化第五节 校园体育文化第六节 勇敢者体育文化第三章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼对增强体质的作用第二节 体育运动与营养第三节 科学锻炼与运动处方第四节 健康的自我评价第四章 有氧运动第一节 有氧运动的特点第二节 有氧运动的内容和方法第三节 有氧运动的安全和保健第五章 常见运动损伤处理及预防第一节 常见运动损伤的处理第二节 常见运动疾病与传染病的预防第六章 体育运动竞赛知识第一节 体育竞赛的种类第二节 体育竞赛的功能和特点第三节 体育竞赛的组织第七章 武术第一节 武术基本技法第二节 二十四式简式太极拳第三节 三路长拳第四节 女子防卫第五节 散打第八章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 比赛组织第九章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第十章 体操与健美第一节 体操第二节 健美操第三节 健美运动第十一章 游泳运动第一节 蛙泳第二节 爬泳第三节 仰泳第四节 水上救护第十二章 休闲运动第一节 休闲运动概述第二节 休闲运动的内容与方法第三节 休闲运动的选择、安排与损伤处置第十三章 极限运动第一节 极限运动概述第二节 极限运动的内容和方法参考文献

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