

<<大学生体育与健康实践教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康实践教程>>

13位ISBN编号：9787113059262

10位ISBN编号：7113059260

出版时间：2004-8

出版时间：中国铁道出版社

作者：石振民

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>

<<大学生体育与健康实践教程>>

内容概要

本书是根据面向新世纪高等学校体育教学目标，结合中共中央《关于深化教育改革，全面推进素质的决定》和《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的要求编写的。

该教材符合素质教育的要求，突出“健康第一”的指导思想，教学内容注重体育与健康教育的结合，理论与实践的结合。

全书共分七篇，内容包括：第一篇人体的基本活动能力，包括跑、跳、投掷；第二篇球类运动，包括篮球、排球、足球、乒乓球运动；第三篇余暇体育，包括羽毛球、网球、高尔夫球、保龄球、游泳、棋牌类运动和定向越野与野外生存；第四篇传统体育，包括武术、散手、跆拳道；第五篇有氧运动，包括健美、健美操；第六篇测量与评价，包括体能与健康、人体运动能力的检测与评价、大学生体质健康检测与评价；第七篇体育运动竞赛与组织，包括田径运动和球类运动的竞赛与组织。

本书可作为高等学校本、专科体育教学用书，也可作为社会民众科学健身指导用书。

<<大学生体育与健康实践教程>>

书籍目录

第一篇 人体基本活动能力

第一章 跑

第一节 概述

第二节 跑的技术原理和方法

第三节 短跑

第四节 接力跑

第五节 中长跑

第六节 跑的竞赛规则简介

第二章 跳跃

第一节 跳跃的技术原理

第二节 跳远

第三节 跳高

第三章 投掷

第一节 投掷的基本技术原理

第二节 推铅球

第三节 掷铁饼

第四节 掷标枪

第二篇 球类运动

第四章 篮球运动

第一节 篮球运动简介

第二节 篮球运动技术练习

第三节 篮球运动实战对抗

第四节 篮球运动主要规则介绍

第五章、排球运动

第一节 排球运动简介

.....

第三篇 余暇体育

第四篇 民族传统体育

第五篇 有氧运动

第六篇 测量与评价

第七章 体育运动的竞赛与组织

参考文献

<<大学生体育与健康实践教程>>

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>