

<<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：9787304056476

10位ISBN编号：7304056479

出版时间：2012-8

出版时间：支川、王芬、李明浩 中央广播电视大学出版社 (2012-08出版)

作者：支川，王芬，李明浩 编

页数：235

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

《普通高等教育公共素质教育十二五规划教材：大学体育教程》紧紧围绕“健康第一”的指导思想，注入众多的时尚健康教育理念，坚持“以人为本”的原则，倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼，充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。

内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学知识，突出了学生的主体地位；形式新颖，增添了小知识板块，加大了信息量；图文并茂，使人耳目一新。

全书共分为上下两篇。

上篇“体育与健康知识”共4章；下篇“体育与健康实践”共6章。

上篇内容包括：体育与健康概述、体育锻炼与身心健康、体育锻炼的科学方法、体育锻炼的卫生保健

。

下篇内容包括：田径运动、球类运动、游泳、健美操、武术与散打、休闲体育。

<<大学体育教程>>

书籍目录

上篇 体育与健康知识第一章 体育与健康概述 第一节 体育概述 第二节 健康概述 第三节 体育与健康教育第二章 体育锻炼与身心健康 第一节 体育锻炼对学生生理健康的影响 第二节 体育锻炼对学生心理健康的影响 第三节 体育锻炼对学生社会适应性的培养第三章 体育锻炼的科学方法 第一节 体育锻炼的基本原则与方法 第二节 体育锻炼的科学理论 第三节 运动处方的制定与实施第四章 体育锻炼的卫生保健 第一节 体育锻炼的卫生常识- 第二节 体育锻炼的自我医务监督 第三节 运动损伤的预防及处理 第四节 营养保健 下篇 体育与健康实践第五章 田径运动 第一节 奔跑 第二节 跳跃 第三节 投掷第六章 球类运动 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球 第四节 乒乓球 第五节 羽毛球第七章 游泳 第一节 蛙泳 第二节 仰泳 第三节 自由泳 第四节 游泳的基本规则第八章 健美操 第一节 健美操运动概述 第二节 健美操的基本动作及基本技术 第三节 健美操与音乐 第四节 健美操的创编 第五节 健美操竞赛规则简介第九章 武术与散打 第一节 初级长拳 第二节 散打运动 第三节 散打基本技术 第四节 散打基本战术 第五节 散打基本规则第十章 休闲体育 第一节 台球 第二节 保龄球 第三节 攀岩 第四节 街舞 第五节 瑜伽 第六节 定向越野参考文献

<<大学体育教程>>

编辑推荐

支川等编著的《大学体育教程》紧紧围绕“健康第一”的指导思想，注入众多的时尚健康教育理念，坚持“以人为本”的原则，倡导学生体育意识的形成并促进其进行锻炼，充分体现了教材的科学性、时代性、实用性。

内容融合了体育、休闲、生理、心理等方面的科学知识，突出了学生的主体地位；形式新颖，增添了小知识板块，加大了信息量；图文并茂，使人耳目一新。

全书共分为上下两篇。

上篇“体育与健康知识”共4章；下篇“体育与健康实践”共6章。

上篇内容包括：体育与健康概述、体育锻炼与身心健康、体育锻炼的科学方法、体育锻炼的卫生保健。

下篇内容包括：田径运动、球类运动、游泳、健美操、武术与散打、休闲体育。

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>