第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787305087790

10位ISBN编号：7305087793

出版时间：2011-8

出版时间：胡志勇、 彭福根 南京大学出版社 (2011-08出版)

作者：胡志勇，彭福根 编

页数：286

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

体育活动可以增强我们的自信，磨炼我们的意志，训练我们的才智，培养我们的合作精神，可以使我们享受大自然带给我们的原始而时尚的激情。
《高职高专“十二五”规划教材·公共课系列：大学体育与健康》是高等职业院校的必修课程，它以增进学生健康为主要目的，以体育为主线，融入了健康教育的理念，增进健康的主题。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育与健康 第一节 体育与健康的概述 第二节 体育的产生与发展 第三节 体育锻炼与身心健康第二章 体育锻炼的科学基础 第一节 体育锻炼的生理和心理学基础 第二节 体育锻炼与合理营养 第三节 体育锻炼对人体产生的影响第三章 体育锻炼的原则和方法 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 体育锻炼的方法 第三节 提高身体素质的方法 第四节 发展心肺系统的有氧锻炼方法第四章 常见运动损伤的处理与预防措施 第一节 运动损伤的分类 第二节 产生运动损伤的原因及预防 第三节 常见运动损伤预防及应急处置 第四节 运动中常见的生理反应、运动损伤和运动性疾病及其防治第五章 田径 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动发展概况 第三节 跑 第四节 跳跃 第五节 投掷 第六节 田径比赛场地介绍 第七节 田径运动比赛的基本规则第六章 乒乓球 第一节 乒乓球的基本技术 第二节 乒乓球的基本战术 第三节 乒乓球竞赛规则和重要赛事第七章 篮球运动 第一节 篮球的基本技术 第二节 篮球的基本战术 第三节 篮球比赛规则第八章 足球运动 第一节 足球的基本技术 第二节 足球运动的基本战术 第三节 足球比赛规则第九章 羽毛球 第一节 羽毛球的基本技术 第二节 羽毛球的基本战术 第三节 羽毛球球比赛规则第十章 排球 第一节 排球的基本技术 第二节 排球的基本战术 第三节 排球比赛规则第十一章 网球运动 第一节 网球运动的基本技术 第二节 网球的基本战术 第三节 网球的规则、场地以及相关 赛事第十二章 游泳 第一节 蛙泳 第二节 仰泳 第三节 自由泳(爬泳) 第四节 各项泳式比赛规定 第五节 水上救生第十三章 武术 第一节 武术的基本功 第二节 初级长拳 第三节 简化二十四式太极拳 第四节 一路刀术 第五节 散打基本技术第十四章 健美操 第一节 健美操的概念与特点 第二节 健美操的基本动作 第三节 健美操三级测试套路 第四节 健美操四级测试套路 第五节 健美操的音乐与编排第十五章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈概述 第二节 体育舞蹈的分类和 特点 第三节 体育舞蹈的基本舞姿 第四节 体育舞蹈的基本舞步 第五节 体育舞蹈的编排 第六节 体育舞蹈竞赛第十六章 跆拳道 第一节 跆拳道起源发展及 特点 第二节 跆拳道的基本技术 第三节 比赛方法和规则简介第十七章 现代健身运动 第一节 瑜伽 第二节 街舞 第三节 形体训练第十八章 轮滑 第一节 基础练习 第二节 滑行技巧第十九章 定向运动 第一节 概述 第二节 定向运动地图的识别 第三节 定向运动的基本技能第二十章 野外体育活动 第一节 野外体育活动概述 第二节 野外体育活动项目 介绍 第二十一章 体质健康标准测试及锻炼 方j法 第一节 《国家学生体质健康标准》 简述 第二节 《国家学生体质健康标准》的内 容与锻炼方法 第三节 《国家学生体质健康标准》测试 的操作方法参考文献

编辑推荐

体育活动可以增强我们的自信，磨炼我们的意志，训练我们的才智，培养我们的合作精神，可以使我们享受大自然带给我们的原始而时尚的激情。
胡志勇编著的《大学体育与健康(高职高专十二五规划教材)》是高等职业院校的必修课程，它以增进学生健康为主要目的，以体育为主线，融入了健康教育的理念，增进健康的主题。

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