第一图书网, tushu007.com

<<当代大学生体育教程>>

图书基本信息

书名：<<当代大学生体育教程>>

13位ISBN编号：9787307057258

10位ISBN编号：7307057255

出版时间：2007-7

出版时间：易勤、 郭晶 武汉大学出版社 (2007-07出版)

作者：易勤，郭晶 著

页数：474

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

《当代大学生体育教程》为普通高等院校体育教材。
全书分为“理论篇”与“实践篇”两大部分，理论篇分为：高校体育概述、体适能与健康、体育心理健康、体育锻炼和营养卫生与保健、奥林匹克运动；实践篇包括田径运动、形体舞蹈健美、球类运动、游泳运动、武术、跆拳道、户外运动、休闲球类。
该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

书籍目录

前言理论篇第一章 高校体育概述第一节 高校体育的目标与实现途径第二节 大学生的健康生活方式第三节 体育运动的观赏第二章 体适能与健康第一节 现代健康观第二节 体适能概述第三节 健康体适能的要素第四节 健康体适能的检测与锻炼第三章 体育与心理健康第一节 心理健康概述第二节 体育运动对大学生心理健康的影响第三节 大学生心理健康的测量与评定第四章 体育锻炼的营养、卫生与保健第一节 体育锻炼的营养保证第二节 体育锻炼的卫生保障第三节 运动性病症和运动性损伤第五章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动会与奥林匹克运动第二节 奥林匹克思想体系第三节 奥林匹克运动与科技第四节 奥林匹克运动与中国实践篇第六章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 田径运动的分类第三节 短跑第四节 接力跑第五节 跨栏跑第六节 中长跑第七节 跳远第八节 三级跳远第九节 跳高第十节 推铅球第十一节 掷标枪第十二节 掷铁饼第十三节 田径运动基本竞赛规则第七章 形体舞蹈健美第一节 形体第二节 健美操第三节 健美第八章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 网球第五节 乒乓球第六节 羽毛球第七节 手球第八节 棒垒球第九节 球类运动的竞赛方法与组织编排第九章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳基本技术与练习方法第三节 游泳的安全与救护常识第十章 武术第一节 武术运动概述第二节 初级长拳(第三路)第三节 太极拳(二十四式)第四节 初级剑第五节 散手第十一章 跆拳道第一节 跆拳道运动概述第二节 跆拳道基本技术第三节 跆拳道基本战术第四节 跆拳道运动基本竞赛规则第十二章 户外运动第一节 登山与攀岩第二节 定向越野第三节 野外生存第十三章 休闲球类第一节 台球第二节 保龄球第三节 高尔夫球参考文献

编辑推荐

《当代大学生体育教程》是由武汉大学出版社出版。

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