第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程 第二版>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程 第二版>>

13位ISBN编号：9787502630430

10位ISBN编号：7502630430

出版时间：2009-8

出版时间：中国计量出版社

作者：李国柱　主编

页数：344

字数：542000

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

李国柱主编的《大学体育与健康教程(第2版21世纪高等学校教材)》从体育教学改革的实际情况出发，结合目前大学体育和学生的实际情况，全面系统地介绍了体育基础理论知识、体育运动基本技术和技能，以及各项体育项目。
内容包括：体育与高校体育、体育与健康、运动处方与科学身体锻炼、运动损伤与保健养生、运动竞赛与体育欣赏、奥运会与北京奥运、身体素质和评价、身体基本运动能力、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、搏击运动、武术、运动健身、女子形体与健美、野外运动、定向越野、户外健身、娱乐与休闲、棋牌娱乐等。

《大学体育与健康教程(第2版21世纪高等学校教材)》可作为大中专院校的教材，亦可供体育爱好者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程 第二版>>

书籍目录

基础理论篇
第一章 体育与高校体育
第一节 体育概述
第二节 大学体育
第三节 大学生与体育
思考题
第二章 体育与健康
第一节 健康概述
第二节 运动与健康
第三节 健康评价
思考题
第三章 运动处方与科学身体锻炼
第一节 运动处方
第二节 科学锻炼的原则
第三节 身体锻炼的计划与方法
思考题
第四章 运动损伤与保健
第一节 运动损伤的预防和简易处理
第二节 运动性疾病的预防和简单处理
第三节 自我医务监督的意义和内容
思考题
第五章 运动竞赛与体育欣赏
第一节 运动竞赛
第二节 体育欣赏
思考题
第六章 奥运会与北京奥运
第一节 现代奥林匹克运动的诞生与发展
第二节 《奥林匹克宪章》
第三节 奥林匹克运动体系
第四节 奥林匹克运动会的筹办与仪式
第五节 夏季奥运会
第六节 奥林匹克运动与中国
思考题
身体锻炼篇
第七章 身体素质
第一节 力量素质
第二节 速度素质
第三节 耐力素质
第四节 灵敏素质
第五节 柔韧素质
思考题
第八章 身体基本运动能力
第一节 行走和奔跑
第二节 跳跃
第三节 投掷

第四节 悬垂与支撑
第五节 攀登与爬越能力
第六节 游泳
思考题
第九章 篮球
第一节 篮球基本技术
第二节 篮球基本战术与主要规则
思考题
第十章 足球
第一节 足球竞赛规则简介
第二节 足球的基本战术和比赛阵型
第三节 足球基本技术及练习方法
思考题
第十一章 排球
第一节 排球比赛方法与竞赛规则简介
第二节 排球基本战术
第三节 排球基本技术及练习方法
思考题
第十二章 乒乓球
第一节 乒乓球的比赛方法及规则简介
第二节 乒乓球的主要基本技术和练习方法
思考题
第十三章 羽毛球
第一节 羽毛球的比赛方法及规则简介
第二节 羽毛球的主要基本技术和练习方法
思考题
第十四章 网球
第一节 网球比赛的方法及规则简介
第二节 网球基本战术打法
第三节 网球运动的基本技术和练习方法
思考题
第十五章 定向越野
第一节 定向越野介绍
第二节 定向越野的物质条件
第三节 定向越野的技能
第四节 定向越野的比赛
思考题
第十六章 武术套路
第一节 武术概述
第二节 武术基本功与基本动作
第三节 太极拳
思考题
第十七章 女子形体与健美
第一节 形体
第二节 健美操
思考题
第十八章 运动健身

第一图书网, tushu007.com

第一节 器械健身
第二节 徒手健身
思考题
参考文献

编辑推荐

《21世纪高等学校教材：大学体育与健康教程（第2版）》从体育教学改革的实际情况出发，结合目前大学体育教育和学生的实际情况，从学生身心健康、体育基础理论、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发，从体育知识与基础理论入手，与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破，有较强的针对性和灵活性，有利于不同层次和不同类型的高校师生结合“三自主”教学改革，有选择地教与学。

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