第一图书网, tushu007.com

<<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：9787504654816

10位ISBN编号：7504654817

出版时间：2009-08-01

出版时间：中国科学技术出版社

作者：徐国富，等 编

页数：316

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

大学体育是人生体育里程中的重要阶段，是培养具有强健体魄的高素质的专门人才的重要途径。依据“健康第一”的指导思想和大学体育教育目标，《大学体育教程》精选体育文化、奥林匹克文化、体育锻炼与身心健康、运动卫生与医务监督、运动营养与保健、学生体质健康测试、体育运动理论与技术等为主要内容，旨在通过教师指导，学生自主学习，掌握运动技能和体育锻炼方法，培养体育兴趣，激发坚持体育锻炼热情，形成体育锻炼的良好习惯，促进学生身心健康素质全面提高。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 体育文化第一节 体育文化概述第二节 体育文化的特性第三节 体育文化的价值第四节 体育文化与校园文化第五节 体育文化与素质教育第二章 体育锻炼与身心健康第一节 体育锻炼与身心健康概述第二节 体育锻炼对身心的影响第三节 体育锻炼的科学方法第三章 体育运动卫生与医务监督第一节 体育运动卫生第二节 体育运动的医务监督第三节 常见的生理反应现象及处置第四节 运动损伤的预防与处置第四章 体育运动营养与保健第一节 运动、营养与健康的关系第二节 运动和营养素第三节 大学生常见食物及营养第四节 大学生健康运动和营养方法第五章 大学生体质健康测试第一节 大学生体质与健康概述第二节 《国家学生体质健康标准》的建立第三节 《国家学生体质健康标准》的测试内容与方法第四节 《国家学生体质健康标准》测试的管理第六章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动概述第二节 奥林匹克运动的基本思想第三节 中国体育文化与奥林匹克精神第四节 奥林匹克教育与大学生的全面发展第七章 田径运动理论与技术第一节 田径运动概述第二节 径赛项目基本技术第三节 田赛项目基本技术第八章 游泳运动理论与技术第一节 游泳运动概述第二节 游泳运动的基本技术第三节 游泳锻炼卫生与安全知识第四节 游泳救护知识第九章 武术运动理论与技术第一节 武术的特点和作用第二节 太极拳第三节 24式太极拳技击用法第十章 篮球运动理论与技术第一节 现代篮球运动概述第二节 篮球运动基本技术第四节 篮球基本战术配合第十一章 排球运动理论与技术第一节 排球运动概述第二节 排球运动基本技术第三节 排球运动基本战术第四节 排球运动基本竞赛规则第十二章 足球运动理论与技术第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术和练习方法第三节 足球基本战术和练习方法第四节 足球竞赛规则与裁判法简介第十三章 乒乓球运动理论与技术第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动基本知识第三节 乒乓球运动基本技术第四节 基本战术第五节 乒乓球运动的主要竞赛规则第十四章 羽毛球运动理论与技术第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动特点第三节 羽毛球运动裁判法与场地第四节 羽毛球运动基本技术第五节 羽毛球运动基本战术第十五章 网球运动理论与技术第一节 网球运动概述第二节 网球运动基本技术第三节 网球运动基本战术第四节 网球运动基本竞赛规则第十六章 健美操运动理论与技术第一节 健美操运动概述第二节 健美操运动基本技术第三节 健美操音乐与动作编排第四节 健美操基本竞赛规则第十七章 跆拳道理论与技术第一节 跆拳道文化概述第二节 跆拳道实战中的姿势站位与基本步法第三节 跆拳道的基本技术第十八章 体育舞蹈运动理论与技术第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈中各舞种简介第三节 交谊舞基本知识第四节 实用舞步教学第十九章 户外运动理论与技术第一节 户外运动概述第二节 户外运动的前期准备第三节 定向运动概述第四节 定向地图第五节 定向技能第二十章 体育运动竞赛与裁判第一节 体育运动竞赛概述第二节 运动竞赛的组织与管理第三节 运动竞赛的编排第四节 体育运动竞赛裁判参考文献

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