

<<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：9787509100912

10位ISBN编号：7509100917

出版时间：2006-6

出版时间：人民军医出版社

作者：郭科伟

页数：325

字数：510000

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

本书是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，配合高等中医院校教学内容和体制改革的进程而组织编写的。

全书内容包括高校体育的基本知识，体育锻炼的科学基础、原则和方法，运动保健及运动处方，简单的武术知识及套路，各种球类运动、健美操、棋类介绍，还有体育竞赛与体育欣赏等。

本书在内容选择上突出健康教育、传统养生和传统体育相结合，以培养大学生身心全面发展为目标，以增强体质、增进健康为目的。

此书亦可供体育爱好者阅读参考。

书籍目录

第1章 绪论 第一节 体育的概念、分类与功能 第二节 学校体育的概念与主要内容 第三节 我国的高校体育第2章 大学生与身心健康教育 第一节 健康的本质 第二节 影响大学生健康的因素 第三节 养成良好的生活方式第3章 体育锻炼的科学基础 第一节 体育锻炼的生理学基础 第二节 体育锻炼的心理学基础 第三节 体育锻炼与合理营养 第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响第4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 加强心肺系统的有氧锻炼第5章 体育锻炼与运动处方 第一节 运动处方概念 第二节 运动处方的内容 第三节 制定运动处方的程序第6章 体育锻炼与保健 第一节 体育锻炼的医务监督 第二节 运动中常见的生理反应及处理 第三节 体育锻炼损伤的预防与处理 第四节 疲劳程序的判断与消除第7章 体育竞赛与体育欣赏 第一节 体育竞赛的筹备工作 第二节 体育竞赛的方法 第三节 体育竞赛简介 第四节 体育竞赛的欣赏第8章 学生体质健康标准测试及锻炼方法 第一节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法 第二节 《学生体质健康标准》测试的操作方法 第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价第9章 武术运动简介 第一节 武术运动及其分类 第二节 武术基本动作简介 第三节 武术与中医理论的关系第10章 长拳教学套路 第一节 五步拳 第二节 初级长拳第三路第11章 太极拳、剑教学套路 第一节 简化太极拳 第二节 太极剑(32式)第12章 导引养生教学功法 第一节 八段锦 第二节 舒心平血功 第三节 五禽戏第13章 球类运动 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 乒乓球运动 第五节 羽毛球运动 第六节 网球运动第14章 健美操 第一节 健美操的概念及发展简况 第二节 健美操的分类和特点 第三节 健美操锻炼的价值 第四节 健美操的基本动作第15章 体育娱乐 第一节 围棋 第二节 中国象棋 第三节 国际象棋 第四节 桥牌

<<大学体育教程>>

编辑推荐

身体是革命的本钱，没有身体的支持，想要实现任何理想、抱负都是枉然的。而今，教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。

《中医院校课程体系改革系列教材：大学体育教程》的指导思想是：以培养大学生身心全面发展为目标，以增强体质、增进健康为目的，突出健康教育、传统养生和传统体育特色！

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>