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：9787532864256

10位ISBN编号：7532864251

出版时间：2009-8

出版时间：杨明、鲍捷、 张震 山东教育出版社 (2009-08出版)

作者：杨明 等 著

页数：342

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

《大学体育与健康》坚持“ 健康第一、素质教育、终身教育 ”的指导思想，遵循教育与体育的规律，按照学生身心发展特点，在全面理解《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的基础上，根据《纲要》规定的运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域的目标要求编写而成。
全书分为理论篇和实践篇两篇，理论篇主要介绍了大学生体育与健康教育，大学生体质健康测评，奥林匹克运动等内容；实践篇则包括田径运动、篮球运动、排球运动、羽毛球运动、游泳运动等体育项目。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

理论篇第一章 概述第一节 认识体育第二节 体育与现代社会第三节 学校体育的目标、任务和组织形式第四节 高等职业教育与体育第二章 大学生体育与健康教育第一节 健康概述第二节 合理营养与健康第三节 体育运动的健康价值第三章 体育锻炼与卫生保健第一节 体育运动与卫生第二节 运动中常见的生理反应及处理第三节 运动损伤的预防与处理第四节 运动性疲劳的产生与消除第四章 体育锻炼的科学方法第一节 科学体育锻炼的运动原理第二节 运动处方的原理与内容第三节 运动处方的格式和个人锻炼计划第五章 体育运动竞赛的组织与欣赏第一节 运动竞赛概述第二节 运动竞赛的编排第三节 体育竞赛欣赏第六章 大学生体质健康测评第一节 大学生体质健康测评概述第二节 大学生体质健康标准测评的理念第三节 大学生体质健康测评内容第四节 大学生体质健康标准测试方法第七章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动的起源与发展第二节 现代奥林匹克运动的组织体系和思想体系第三节 奥林匹克运动与现代社会实践篇第一章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 跑第三节 跳高、跳远、三级跳远第四节 投掷第五节 田径比赛规则第二章 篮球运动第一节 篮球运动概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球比赛规则第三章 排球运动第一节 排球运动概述第二节 排球的基本技术第三节 排球的基本战术第四节 排球的基本规则第四章 足球运动第一节 足球运动概述第二节 足球的基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛规则第五章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球运动的基本技术第三节 乒乓球运动的基本战术第四节 乒乓球竞赛规则简介第六章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动的基本技术第三节 羽毛球运动的基本战术第四节 羽毛球竞赛规则简介第七章 网球运动第一节 网球运动概述第二节 网球运动的基本技术第三节 网球运动的基本战术第四节 网球竞赛规则简介第八章 武术运动第一节 武术运动概述第二节 初级长拳(第三路)第三节 二十四式太极拳第四节 散手第九章 游泳运动第一节 游泳运动概述第二节 蛙泳第三节 自由泳第四节 竞赛规则第十章 健美操运动第一节 健美操运动概述第二节 健美操基本技术第三节 健美操运动竞赛规则第十一章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈概述第二节 体育舞蹈基本知识简介第三节 体育舞蹈基本技术第四节 体育舞蹈竞赛规则简介第十二章 体育游戏第一节 体育游戏概述第二节 体育游戏举例第三节 体育游戏的创编第十三章 休闲体育第一节 攀岩运动概述第二节 轮滑运动第三节 台球运动第四节 跆拳道运动第五节 定向运动第六节 瑜伽运动第七节 普拉提运动

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