第一图书网, tushu007.com

<<现代大学体育理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育理论与实践>>

13位ISBN编号：9787536139626

10位ISBN编号：7536139624

出版时间：2010-8

出版时间：邓树勋、 陈小蓉 广东高等教育出版社 (2010-08出版)

作者：邓树勋，陈小蓉 编

页数：357

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

第一图书网, tushu007.com

<<现代大学体育理论与实践>>

内容概要

随着时代的发展、知识的更新，特别是大学生对体育锻炼项目方法的需求，我们重新修订，特别是增加了“体育实践篇”，向大家介绍各种运动项目的基本知识、技术战术、练习方法和观赏指导，使此书更具实践指导性及可操作性。

这本书定名为《现代大学体育理论与实践》，将从体育文化、保健养生、健身锻炼项目、实践练习方法等方面，给你提供丰富的知识和翔实的实践指导，从什么是体育到奥林匹克文化，从体育的关学价值到精彩比赛的观赏，从体育与心理健康到社会适应，从运动处方到营养均衡。

从健康体适能到休闲娱乐体育，从传统养生到大学生安全防范与防卫技术，从经典锻炼项目到时尚锻炼方法（如瑜伽、跆拳道、网球、定向运动等）……内容贴近大学生生活，为你的生活增添一抹绚丽的色彩

第一图书网, tushu007.com

<<现代大学体育理论与实践>>

书籍目录

体育理论编第1章 体育——人类文化的瑰宝 一、体育与体育文化 二、人类生存与发展的需要是体育文化之根 三、追求自由与平等竞争是体育文化之魂 四、强身健体与文明教化是体育文化之本 五、西方体育文化与中国传统体育文化的差异 六、西方体育文化与中国传统体育文化的互补第2章 健康——人类不懈的追求 一、人类健康面临挑战 二、健康是人生的第一财富 三、健康问题成为21世纪人生的主题 四、健康理念的科学诠释 五、健康的标准 六、影响健康的因素 七、亚健康状态第3章 体育的美学价值 一、体育——真、善、美的动感地带 二、体育美——令人陶醉的审美意境 三、奥林匹克运动——体育艺术创作的沃土 四、体育艺术——体育美的升华与再现第4章 奥林匹克运动 一、奥林匹克运动会与奥林匹克运动 二、奥林匹克精神 三、中国与奥林匹克运动第5章 体育与身体健康 一、体育锻炼助你体态健美 二、体育锻炼是心肺健康之路 三、体育锻炼有助于智力促进和身手敏捷第6章 体育与心理健康 一、日显重要的心理健康 二、令人堪忧的大学生心理健康问题 三、心理健康的主要表现和标准 四、体育锻炼的心理效益第7章 体育与社会适应 一、现代社会适应的基本内涵 二、体育对社会适应的促进作用 三、社会适应能力的自我评价第8章 生活方式与健康 一、生活方式的概念 二、生活方式的内容和结构 三、生活方式与疾病的关系 四、不良的生活方式对健康的危害 五、倡导健康文明的生活方式第9章 体育锻炼与营养 一、营养和营养素的概念 二、营养素及其作用 三、营养膳食的均衡合理 四、大学生的营养特点 五、运动与营养第10章 环境与运动 一、关于环境的重要概念 二、体育运动与环境密不可分 三、自然环境与体育运动 四、社会环境与体育运动 五、特殊环境与体育运动第11章 体质健康评价 一、体质与健康的定义 二、体质健康评价的目的和意义 三、《标准》测试项目设置的依据 四、《标准》的特点及评价内容 五、《标准》的测试方法与注意事项第12章 运动疲劳与常见运动伤病 一、运动性疲劳 二、常见运动伤病第13章 健康体适能与健身运动处方 一、健康体适能 二、健身运动处方第14章 中国传统养生与运动按摩 一、传统养生 二、运动按摩 体育实践编第15章 休闲娱乐体育 一、瑜伽 二、体育舞蹈 三、跆拳道 四、高尔夫球和台球第16章 大学生安全防范与防卫 一、大学生安全防范与防卫的内涵及意义 二、大学生安全防范与防卫的素质基础 三、实用安全防卫技术介绍 四、几种常见事故的安全防范与防卫第17章 日常简易健身法与自然力锻炼 一、简便易行的健身方法 二、利用自然力锻炼的方法第18章 有氧健身运动 一、有氧运动对健康的良好影响 二、简单有效的有氧健身运动形式 三、不同季节的健身运动的注意事项 四、不适宜进行有氧运动的环境第19章 田径运动 一、田径运动的特点与价值 二、田径运动主要项目简介及锻炼方法 三、田径运动竞赛规则简介及观赏指导第20章 游泳运动 一、游泳运动的特点与价值 二、游泳比赛场地设施要求和比赛规则 三、常用的游泳技术与练习方法第21章 定向运动 一、定向运动简介 二、定向地图的基本知识 三、定向的基本技巧 四、定向运动练习形式与方法第22章 篮球运动 一、篮球运动的发展与特点 二、篮球基本技术 三、篮球基本规则 四、篮球术语 五、篮球小知识第23章 排球运动 一、排球运动的特点与价值 二、排球运动的主要技战术及健身锻炼方法 三、排球运动规则简介及观赏指导=第24章 足球运动 一、足球的起源 二、足球运动的特点与价值 三、足球技术简介 四、足球战术简介 五、足球规则简介 六、足球比赛常用的阵形第25章 网球运动 一、网球基本知识 二、网球运动的特点与价值 三、网球技术简介 四、网球规则简介第26章 乒乓球运动 一、乒乓球运动的特点与价值 二、乒乓球主要技战术 三、乒乓球主要竞技规则及观赏指导第27章 羽毛球运动 一、羽毛球运动的特点与价值 二、羽毛球运动的主要技术简介及学习指导 三、羽毛球运动的基本打法和战术 四、羽毛球比赛基本规则

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

邓树勋、陈小蓉主编的《现代大学体育理论与实践》从体育文化、保健养生、健身锻炼项目、实践练习方法等方面，给你提供丰富的知识和翔实的实践指导，从什么是体育到奥林匹克文化，从体育的美学价值到精彩比赛的观赏，从体育与心理健康到社会适应，从运动处方到营养均衡，从健康体适能到休闲娱乐体育，从传统养生到大学生安全防范与防卫技术，从经典锻炼项目到时尚锻炼方法（如瑜伽、跆拳道、网球、定向运动等）内容贴近大学生生活，为你的生活增添一抹绚丽的色彩。

第一图书网, tushu007.com

<<现代大学体育理论与实践>>

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