

<<普通高等学校体育教材>>

图书基本信息

书名：<<普通高等学校体育教材>>

13位ISBN编号：9787543477056

10位ISBN编号：754347705X

出版时间：2010-12

出版时间：河北教育出版社

作者：刘建国，崔冬雪，赵其林 主编

页数：238

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>

<<普通高等学校体育教材>>

内容概要

根据我国教育改革的要求和培养适应21世纪人才的需求，刘建国编著的《学生体能锻炼教程》弥补了学生体能锻炼教材的空白，其结构和内容均有创新。

该教材分为两部分：理论篇和技术技能篇。

理论篇阐明了体能、竞技体能和学生体能的释义与差异，还有学生体能的构成体系；学生体能发展与学校体育、终身体育的关系，学生体能发展的特点与原则；学生不同学段的生理、心理特点，学生体能锻炼与科学营养；女生特殊生理时期的体能锻炼，学生体能锻炼与运动伤害的预防、环境与器材、方法与手段、锻炼计划的制订和评价。

技术技能篇图文并茂地阐明学生的柔韧、灵敏、力量、速度、耐力素质、体育技能和适应外界环境的能力与学生体能的发展。

《学生体能锻炼教程》不仅能够满足大、中学校学生和体育专业学生学习的需求，并适应各级各类学校的体育教师教学的要求。

<<普通高等学校体育教材>>

书籍目录

第一篇 基础理论篇

第一章 学生体能锻炼概述

第一节 体能的概念与辨析

第二节 学生体能的构成体系

第三节 学生体能锻炼的任务与意义

第二章 学生体能锻炼与学校体育

第一节 学生体能锻炼与学校体育教学

第二节 学生体能锻炼与学校课余体育活动

第三节 学生体能锻炼与学校课余运动训练及竞赛

第四节 学生体能锻炼与终身体育

第三章 学生体能锻炼的特点与原则

第一节 学生体能锻炼的特点

第二节 学生体能锻炼的原则

第四章 学生生理、心理特点与体能锻炼

第一节 小学生生理、心理特点与体能锻炼

第二节 初中生生理、心理特点与体能锻炼

第三节 高中生生理、心理特点与体能锻炼

第四节 大学生生理、心理特点与体能锻炼

第五章 女生特殊生理时期的体能锻炼

第一节 女生特殊生理时期的身心特征

第二节 女生特殊生理时期的体能锻炼安排

第六章 学生体能锻炼与合理营养

第一节 营养概述

第二节 各学段学生的营养需求

第三节 学生体能锻炼的饮食特点

第七章 学生体能锻炼中运动伤害的预防及处理

第一节 学生体能锻炼中运动伤害的种类

第二节 学生体能锻炼中运动伤害的预防方法

第三节 学生体能锻炼中运动伤害的处理方法

第八章 学生体能锻炼的环境与器材

第一节 学生体能锻炼的环境

第二节 学生体能锻炼的器材

第九章 学生体能锻炼的方法与手段

第一节 学生体能锻炼的方法与手段概述

第二节 学生体能锻炼方法的体系与应用

第三节 学生体能锻炼手段的体系与应用

第十章 学生体能锻炼计划的制订

第一节 学生体能锻炼计划的定义、分类与作用

第二节 学生体能锻炼计划制订的依据与内容

第三节 学生体能锻炼计划制订的步骤与方法

第十一章 学生体能锻炼的评价

第一节 学生体能锻炼评价的目的和意义

第二节 学生体能锻炼评价的内容和指标

第三节 学生体能锻炼的测量与评价

第四节 学生体能发展评价应注意的问题

<<普通高等学校体育教材>>

第二篇 技术技能篇

第十二章 柔韧素质与学生体能锻炼

第一节 柔韧素质对学生体能锻炼的作用

第二节 学生发展柔韧素质的锻炼手段

第三节 学生柔韧素质锻炼的注意事项

第十三章 灵敏素质与学生体能锻炼

第一节 灵敏素质对学生体能锻炼的作用

第二节 学生灵敏素质锻炼的手段

第三节 学生灵敏素质锻炼的注意事项

第十四章 力量素质与学生体能锻炼

第一节 力量素质对学生体能锻炼的作用

第二节 学生力量素质锻炼的手段

第三节 学生力量素质锻炼的注意事项

第十五章 速度素质与学生体能锻炼

第一节 速度素质对学生体能锻炼的作用

第二节 学生速度素质锻炼的手段

第三节 学生速度素质锻炼的注意事项

第十六章 耐力素质与学生体能锻炼

第一节 耐力素质对学生体能锻炼的作用

第二节 学生耐力素质锻炼的手段

第三节 学生耐力素质锻炼的注意事项

第十七章 体育技术、技能与学生体能锻炼

第一节 体育技术、技能对学生体能锻炼的作用

第二节 体育技术、技能对学生体能锻炼的影响因素

第三节 在体能锻炼中运用体育技术、技能的注意事项

第十八章 学生适应外界环境的体能锻炼

第一节 学生适应外界环境体能锻炼的特点与作用

第二节 学生适应外界环境体能锻炼的手段

第三节 学生适应外界环境体能锻炼的注意事项

参考文献

<<普通高等学校体育教材>>

编辑推荐

《普通高等学校体育教材：学生体能锻炼教程》全面介绍了：学生体能锻炼理论知识，图文并茂地阐明学生的柔韧、灵敏、力量、速度、耐力素质、体育技能和适应外界环境的能力与学生体能的发展。

本书不仅能够满足大、中学校学生和体育专业学生学习的需求，并适应各级各类学校的体育教师教学的要求。

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>