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：9787560139142

10位ISBN编号：7560139140

出版时间：2008-8

出版时间：吉林大学出版社

作者：李志勇，徐伟，曲爱英 著

页数：297

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

《大学体育教程》注重构架学习大学体育课程的科学理论体系，对基本理论、基本知识、基本技术、基本方法作了科学的解释和介绍，为学生学习和理解体育课程打下较为扎实的理论基础。
力图使教学过程简明扼要，尽量突出教师“少教”，学生“多练”，体现以学生为主体的教学思想。
在编写运动技术要领时，化繁为简，重点突出运动技术要领的口诀化，同时做到文字精练、通俗易懂、配图恰当。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 体育科学概述第一节 体育的产生与发展第二节 体育科学的现状第三节 体育在现代社会生活中的地位第四节 体育在大学生学习生活中的意义第二章 人的体质第一节 体质的概念第二节 体质形成的生物学基础第三节 体育锻炼对体质的影响第三章 身体素质第一节 力量素质第二节 速度与速度耐力素质第三节 一般耐力素质第四节 发展灵敏和柔韧素质的方法第四章 运动技能第一节 运动技能的生理本质第二节 运动技能的形成过程第三节 影响运动技能形成的因素第五章 运动机能规律第一节 准备活动第二节 进入工作状态第三节 稳定状态第四节 疲劳第五节 恢复第六章 运动卫生第一节 大学生生理、心理主要特点第二节 体育锻炼的基本原理与原则第三节 女大学生的身体锻炼卫生第四节 体育锻炼的自我监督第五节 运动卫生常规注意事项第七章 医疗体育保健第一节 医疗体育保健的基本原理第二节 医疗体育保健的原则与方法第三节 几种大学生常见疾病的体育疗法第八章 运动竞赛第一节 校园运动竞赛的意义和形式第二节 校园运动竞赛的组织工作第三节 校园运动竞赛常用赛制第九章 田径第一节 竞走第二节 奔跑第三节 跳跃第四节 投掷第五节 田径竞赛规则与裁判法简介第十章 体操第一节 竞技体操第二节 体操的保护与帮助第十一章 健美和健美操第一节 健美概述第二节 肌肉锻炼法第三节 健美操概述第四节 健美操练习的基本理论第五节 健身健美操第十二章 篮球第一节 篮球运动技术第二节 篮球基本战术第三节 篮球专项身体素质练习第四节 篮球竞赛规则与裁判法简介第十三章 排球第一节 排球运动技术第二节 排球基本战术第三节 排球专项身体素质练习第四节 排球竞赛规则与裁判法简介第十四章 足球第一节 足球运动技术第二节 足球基本战术第三节 足球专项身体素质练习第四节 足球竞赛规则与裁判法简介第十五章 乒乓球第十六章 羽毛球第十七章 网球第十八章 游泳第一节 游泳运动的分类和比赛项目第二节 游泳的基本技术第三节 游泳练习法第四节 游泳注意事项及竞赛规则简介第十九章 武术第一节 武术运动基本功第二节 简化太极拳第三节 初级长拳第三路第二十章 瑜伽第一节 瑜伽概念和分类第二节 瑜伽体位和注意事项第三节 瑜伽基本动作参考文献

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