

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787560628646

10位ISBN编号：7560628648

出版时间：2012-8

出版时间：西安电子科技大学出版社

作者：徐国富，王志强

页数：350

字数：532000

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>

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

大学体育是人生体育里程中的重要阶段，是培养具有强健体魄的高素质专门人才的重要途径。徐国富、王志强主编的《大学体育与健康教程》依据“健康第一”的指导思想和大学体育教育目标，精选大学体育文化教育、体育锻炼与身心健康、体育运动卫生与医务监督、大学生体质健康测试、各类体育运动理论与技术、体育运动竞赛与裁判、奥林匹克运动等为主要内容，《大学体育与健康教程》旨在通过教师指导，学生自主学习，使学生掌握运动技能和体育锻炼方法，培养学生的体育兴趣，激发学生坚持体育锻炼的热情，形成体育锻炼的良好习惯，促进学生身心健康，素质全面提高。

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

- 第一章 大学体育文化教育
 - 第一节 体育文化概述
 - 第二节 体育文化的特性
 - 第三节 体育文化的价值
 - 第四节 体育文化与校园文化
 - 第五节 体育文化与素质教育
- 第二章 体育锻炼与身心健康
 - 第一节 体育锻炼与身心健康概述
 - 第二节 体育锻炼对身心的影响
 - 第三节 体育锻炼的科学方法
- 第三章 体育运动卫生与医务监督
 - 第一节 体育运动卫生
 - 第二节 体育运动的医务监督
 - 第三节 常见的生理反应现象及处置
 - 第四节 运动损伤的预防与处置
- 第四章 大学生体质健康测试
 - 第一节 大学生体质与健康概述
 - 第二节 《国家学生体质健康标准》的建立
 - 第三节 《国家学生体质健康标准》的测试内容与方法
 - 第四节 《国家学生体质健康标准》测试的管理
- 第五章 田径运动理论与技术
 - 第一节 田径运动概述
 - 第二节 径赛项目基本技术
 - 第三节 田赛项目基本技术
- 第六章 篮球运动理论与技术
 - 第一节 现代篮球运动概述
 - 第二节 篮球运动基本技术
 - 第三节 篮球基本战术配合
- 第七章 排球运动理论与技术
 - 第一节 排球运动概述
 - 第二节 排球运动基本技术
 - 第三节 排球运动基本战术
 - 第四节 排球运动基本竞赛规则
- 第八章 足球运动理论与技术
 - 第一节 足球运动概述
 - 第二节 足球基本技术和练习方法
 - 第三节 足球基本战术和练习方法
 - 第四节 足球竞赛规则与裁判法简介
- 第九章 乒乓球运动理论与技术
 - 第一节 乒乓球运动概述
 - 第二节 乒乓球运动基本知识
 - 第三节 乒乓球运动基本技术
 - 第四节 乒乓球运动基本战术
 - 第五节 乒乓球运动的主要竞赛规则
- 第十章 羽毛球运动理论与技术

<<大学体育与健康教程>>

第一节 羽毛球运动概述

第二节 羽毛球运动特点

第三节 羽毛球运动裁判法与场地

第四节 羽毛球运动基本技术

第五节 羽毛球运动基本战术

第十一章 网球运动理论与技术

第一节 网球运动概述

第二节 网球运动基本技术

第三节 网球运动基本战术

第四节 网球运动基本竞赛规则

第十二章 太极柔力球运动理论与技术

第一节 太极柔力球运动概述

第二节 太极柔力球运动基本技术

第三节 太极柔力球运动竞技规则

第十三章 跆拳道运动理论与技术

第一节 跆拳道文化概述

第二节 跆拳道实战中的姿势站位与基本步法

第三节 跆拳道的基本技术

第十四章 游泳运动理论与技术

第一节 游泳运动概述

第二节 游泳运动的基本技术

第三节 游泳锻炼卫生与安全知识

第四节 游泳救护知识

第十五章 武术运动理论与技术

第一节 武术的特点和作用

第二节 太极拳

第三节 24式太极拳技击用法

第十六章 健美操运动理论与技术

第一节 健美操运动概述

第二节 健美操运动基本技术

第三节 健美操音乐与动作编排

第四节 健美操基本竞赛规则

第十七章 体育舞蹈运动理论与技术

第一节 体育舞蹈概述

第二节 体育舞蹈中各舞种简介

第三节 交谊舞基本知识

第四节 实用舞步教学

第十八章 击剑运动理论与技术

第一节 击剑运动概述

第二节 花剑基本技术

第三节 重剑基本技术

第四节 佩剑基本技术

第十九章 户外运动理论与技术

第一节 户外运动概述

第二节 户外运动的前期准备

第三节 定向运动概述

第四节 定向地图

<<大学体育与健康教程>>

第五节 定向技能

第二十章 体育运动竞赛与裁判

第一节 体育运动竞赛概述

第二节 运动竞赛的组织与管理

第三节 运动竞赛的编排

第四节 体育运动竞赛裁判

第二十一章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动概述

第二节 奥林匹克运动的基本思想

第三节 中国体育文化与奥林匹克精神

第四节 奥林匹克教育与大学生的全面发展

参考文献

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

徐国富、王志强主编的《大学体育与健康教程》的编撰原则为体现思想性与文化性的结合、科学性与实用性的结合、知识性与健康性的结合、选择性与时效性的结合；融入现代健康新理念、新的教育思想、新的教学模式和新的教学方法，加强校园体育文化建设；坚持以人为本，以学生为主体，从大学生的实际需要出发，既选编了易于学校普及开展的、大学生普遍喜爱的体育项目，又增加了有利于大学生素质拓展的、有挑战性的新兴体育，如野外生存、登山及定向运动等；坚持以提高学生体育能力为主，注重理论与基础知识和技术的衔接、阐述。

本书的目的是通过学生自学与教师指导，使学生掌握必备的技能，掌握自我锻炼的方法与途径。

<<大学体育与健康教程>>

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>