

<<大学生体育选项课教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育选项课教程>>

13位ISBN编号：9787560946696

10位ISBN编号：7560946690

出版时间：2008-8

出版时间：刘少华、霍俊哲、刘畅、等 华中科技大学出版社 (2008-08出版)

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>

## <<大学生体育选项课教程>>

### 内容概要

《大学生体育选项课教程》主要内容：为了逐步推进高等院校体育课选项制度的开展，同时为了贯彻全面素质教育的指导思想，编者根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(简称《纲要》)，结合当前大学体育教学内容的改革，对部分大学体育选项课的最新理念和实践进行深刻总结，并以“针对性、实用性强”为主旨，牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想认真组织编写了《大学生体育选项课教程》。

《大学生体育选项课教程》介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术，重点在体育项目的实践教学，旨在不断增强大学生的体育参与意识，提高他们的体育技能和健康行为方式，培养他们进行终身锻炼的好习惯。

## &lt;&lt;大学生体育选项课教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 武术套路运动第一节 武术套路运动概述第二节 武术套路基本技术第三节 简化太极拳第二章 武术散打运动第一节 武术散打概述第二节 武术散打基本技术第三节 武术套路与散打的裁判与竞赛规则第三章 健美操第一节 健美操运动概述第二节 健美操运动的基本动作第三节 健美操运动的身体姿态练习第四节 全国健美操大众锻炼标准第五节 健美操裁判与竞赛规则第四章 体育舞蹈第一节 体育舞蹈运动概述第二节 国际标准交谊舞基本知识第三节 现代舞——华尔兹第四节 拉丁舞——恰恰恰第五节 体育舞蹈形体训练第六节 体育舞蹈裁判与竞赛规则第五章 瑜伽第一节 瑜伽运动概述第二节 瑜伽基本技术第三节 瑜伽练习第六章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 进攻战术第四节 排球裁判与竞赛规则第七章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球运动身体训练第五节 篮球裁判与竞赛规则第八章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球裁判与竞赛规则第九章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球基本技术第三节 网球基本战术第四节 网球裁判与竞赛规则第十章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战术第四节 乒乓球裁判与竞赛规则第十一章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三节 羽毛球基本战术第四节 羽毛球裁判与竞赛规则第十二章 跆拳道第一节 跆拳道运动概述第二节 跆拳道的礼节、作用和特点第三节 跆拳道级别与段位第四节 跆拳道基本技术第五节 跆拳道实战战术第六节 跆拳道品势第七节 跆拳道裁判与竞赛规则参考文献

## <<大学生体育选项课教程>>

### 编辑推荐

《大学生体育选项课教程》由华中科技大学出版社出版。

<<大学生体育选项课教程>>

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>