

图书基本信息

书名：<<大学体育/普通高等学校体育课程教材丛书>>

13位ISBN编号：9787561158814

10位ISBN编号：7561158815

出版时间：2010-11

出版时间：大连理工大学出版社

作者：秦光宇 主编

页数：292

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

在《大学体育》的编写过程中，编者秦光宇尽可能体现理论知识与实践技术相结合的理念，将现代大学体育教育和社会体育中重点和流行的项目融入本书中，着重介绍了各类项目的具体锻炼方法与步骤及其值得欣赏的内容，以此来提高大学生的实际锻炼技能和体育欣赏水平。

书籍目录

第一章 中国传统体育教育与当代大学体育教育

- 第一节 中国建国前的体育教育
- 第二节 中国建国初期的体育教育
- 第三节 当代大学体育教育的目的与任务
- 第四节 当代大学生体育意识现状
- 第五节 当代大学体育教学现状
- 第六节 解决当代大学体育教育问题的途径

第二章 大学体育课余训练与课外活动

- 第一节 大学体育课余训练
- 第二节 大学生课外体育活动

第三章 足球运动

- 第一节 现代足球运动概述
- 第二节 国际足球联合会(FIFA)
- 第三节 足球运动的技术分类
- 第四节 现代足球运动战术特征
- 第五节 现代足球运动接应技巧
- 第六节 现代足球运动紧逼与保护

第四章 排球运动

- 第一节 排球运动概述
- 第二节 我国排球运动的发展
- 第三节 国际排球重大赛事
- 第四节 排球场地尺寸和球场规格
- 第五节 排球运动基本技术

第五章 篮球运动

- 第一节 篮球运动的起源与发展
- 第二节 篮球运动的基本技术
- 第三节 篮球运动的基本战术
- 第四节 篮球场地规格与基本规则

第六章 羽毛球运动

- 第一节 羽毛球运动概述
- 第二节 羽毛球比赛方法及规则
- 第三节 羽毛球基本技术

第七章 网球运动

- 第一节 网球运动的起源与演变
- 第二节 网球场尺寸和球场设备标准
- 第三节 网球握拍方法与准备姿势
- 第四节 正拍击球
- 第五节 反拍击球
- 第六节 发球
- 第七节 接发球
- 第八节 截击球
- 第九节 高压球
- 第十节 挑高球
- 第十一节 放小球

第八章 乒乓球运动

- 第一节 乒乓球运动的起源
- 第二节 乒乓球运动的基本战术
- 第三节 乒乓球运动的基本技术
- 第九章 瑜伽运动
 - 第一节 瑜伽运动概述
 - 第二节 瑜伽运动体位练习方法
- 第十章 形体训练
 - 第一节 形体训练概述
 - 第二节 形体美的评价
 - 第三节 形体练习的生理解剖依据
 - 第四节 形体基本功训练
 - 第五节 基本形态控制练习
- 第十一章 田径运动
 - 第一部分 田赛
 - 第一节 跳高
 - 第二节 跳远
 - 第三节 三级跳远
 - 第四节 推铅球
 - 第五节 标枪
 - 第六节 铁饼
 - 第七节 链球
 - 第八节 撑杆跳高
 - 第二部分 径赛
- 第十二章 武术运动
 - 第一节 武术运动概述
 - 第二节 武术的特点和作用
 - 第三节 武术套路运动初级长拳(第三路)
- 第十三章 举重运动
 - 第一节 举重的起源与发展
 - 第二节 举重运动的基本技术及分类
 - 第三节 举重运动竞赛规则
- 第十四章 游泳运动
 - 第一节 游泳运动的概述与分类
 - 第二节 游泳运动技术分类
- 第十五章 健身运动
 - 第一节 器械健身的原则
 - 第二节 人体主要肌肉结构
 - 第三节 器械介绍
 - 第四节 各部位肌肉锻炼方法
- 第十六章 体育保健
 - 第一节 营养物质功能概述
 - 第二节 合理科学运动原则
- 第十七章 体育运动中的损伤与康复
 - 第一节 常见部位损伤的康复方法
 - 第二节 中国传统康复方法简介
- 第十八章 体育游戏
 - 第一节 体育游戏的产生与发展

- 第二节 体育游戏的特点与价值
- 第三节 大学体育游戏的创编与教学
- 第四节 跑、跳、投体育游戏
- 第十九章 休闲体育
 - 第一节 拓展运动概述
 - 第二节 垂钓
 - 第三节 滑雪
 - 第四节 蹦极
 - 第五节 攀岩
 - 第六节 骑马
 - 第七节 保龄球运动
 - 第八节 射击
 - 第九节 铁人三项运动
 - 第十节 交谊舞
 - 第十一节 轮滑运动
- 第二十章 蹦床运动
 - 第一节 蹦床运动概述
 - 第二节 蹦床运动种类与主要国际比赛
 - 第三节 场地器材与欣赏礼仪
- 第二十一章 大学生体质评价
 - 第一节 身体形态的测量与评价
 - 第二节 生理机能指标的测量与评价
 - 第三节 身体素质指标测量与评估
- 第二十二章 大学生健康评价
 - 第一节 健康的基本概念
 - 第二节 影响健康的因素
 - 第三节 健康的测量与评价
- 第二十三章 大学生个性评价
 - 第一节 心理健康及其标准
 - 第二节 心理健康自我检测
 - 第三节 不健康心理产生的原因和自测方法
- 第二十四章 大学生体育能力评价
 - 第一节 大学生体育能力的构成因素
 - 第二节 实现体育能力和习惯培养的途径和方法
 - 第三节 高校大学生体育能力的培养
- 参考文献

编辑推荐

《大学体育》努力拓展课程资源、丰富体育教学内容，多种方式、多种渠道地为学生传授体育基础知识，从而为大学生的终身体育教育储备足够的知识、技术与技能。

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>