

<<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：9787561819401

10位ISBN编号：7561819404

出版时间：2004-1

出版时间：天津大学出版社

作者：许砚田，魏亚栋 主编，毛坤 编

页数：365

字数：599000

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

2002年教育部、国家体育总局颁布了《学生体质健康标准》，它是《国家体育锻炼标准》的组成部分，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是学生体质健康个体评价标准，也是学生毕业的基本条件。

《大学体育教程》是天津大学编写的第三部普通高校体育教材，是在《体育与健康》基础上的冲实与完善。

本书力求突出教材的实用性，着重对学生科学锻炼、健身的方法进行指导，对学生落实《学生体质健康标准》进行指导。

实践部分不仅对运动技术要点进行了叙述，而且突出了练习方法和手段，便于学生在自我锻炼时运用

。

<<大学体育教程>>

书籍目录

上部 理论部分 第一章 体育及其功能 第一节 体育的概念 第二节 体育的功能 第三节 体育与人的身心发展 第四节 体育的科学理论基础 第二章 现代社会与体育 第一节 现代社会与体育文化 第二节 体育是社会文化遗产的主要组成部分 第三节 契合现代社会的体育 第四节 社会生存环境与体育 第五节 现代人必须具备全面的素质 第六节 体育与社会经济的关系 第三章 行为与健康 第一节 大学生的行为 第二节 影响大学生行为的因素 第三节 大学生的健康 第四节 运动对大学生健康的影响 第四章 体育与大学生心理健康 第一节 衡量心理健康的标准 第二节 体育活动对大学生的心理具有调节作用 第五章 健康与身体素质 第一节 健康与身体素质的概念 第二节 身体素质的生理基础及练习方法 第三节 身体素质对人体健康的影响 第六章 常见运动损伤的预防与处理 第一节 常见问题的种类及其发生的原因 第二节 常见问题的处理原则及方法 第三节 运动中常见问题的处理 第七章 体育锻炼与营养 第一节 营养概述 第二节 运动营养及营养素 第三节 体育锻炼的营养 第八章 《学生体质健康标准》的实施与评定 第一节 体质的测定与评价 第二节 《学生体质健康标准》的实施与评定方法 第九章 体育游戏、休闲、身体与健康 第一节 健身的新概念 第二节 体育游戏、休闲活动 第三节 健身操下部 实践部分 选项指导 第十章 田径 第一节 跳高的基本技术 第二节 跳远的基本技术 第三节 推铅球 第四节 矩距离跑 第五节 中长距离跑 第六节 综合练习及考核内容 第十一章 球类 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球 第四节 网球 第五节 乒乓球 第六节 手球 第七节 毽球 第十二章 体操、体育舞蹈与健美 第一节 竞技体操 第二节 健美操 第三节 体育舞蹈 第四节 健美 第五节 街舞 第六节 瑜伽 第十三章 武术与散打 第一节 太极拳 第二节 散打 第十四章 游泳及轮滑 第一节 游泳 第二节 轮滑

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>