

<<现代大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787562237624

10位ISBN编号：756223762X

出版时间：2008-9

出版时间：华中师范大学出版社

作者：曾三明，等 编

页数：255

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>

<<现代大学体育与健康教程>>

内容概要

《现代大学体育与健康教程》由基础知识、基础理论、基础应用、运动实践、体育休闲五部分组成。

根据使用对象的年龄层次、知识水平、学习能力，在基础知识、基础理论、基础应用篇中，一方面介绍了体育基础知识，包括体育的概念和分类，体育的起源和发展，体育的功能以及体育在现代社会生活中的作用，以拓展学生的知识面；另一方面，介绍了学生进行体育锻炼所必备的与体育密切相关的常识，如体育锻炼的科学基础、体育锻炼与营养、医务监督等，还介绍了体质健康测试与评价的方法，以便学生对自己的健康状况作出正确的判断。

运动实践篇在不忽视体育基础项目的同时，着重介绍了学生十分喜爱的球类运动项目，其篇幅约占运动实践篇总篇幅的一半，对球类各个项目中最基本、最常用的动作方法作了系统的、简明扼要的阐述。

另外，为了满足学生不同的需要，本教材还介绍了几种颇受欢迎的休闲体育项目，如体育舞蹈、棋牌、定向运动等，旨在引导、培养学生的体育兴趣，为学生掌握终生体育锻炼方法打下良好的基础。

《现代大学体育与健康教程》具有思想性、理论性、科学性、实用性、时代性和系统性的特点。其内容精炼，图文并茂，表达深入浅出，通俗易懂，有助于学生掌握。

它既可作为普通高等院校公共体育课的教材，又可作为广大体育爱好者的读物。

<<现代大学体育与健康教程>>

书籍目录

基础知识篇第一章 体育概述第一节 体育的概念和分类第二节 体育的起源及发展第三节 体育的功能第四节 现代社会与体育第二章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动第三节 奥林匹克宪章第四节 奥林匹克运动与中国基础理论篇第三章 体育运动与健康第一节 健康的概念第二节 大学生生理、心理的主要特征第三节 体育锻炼的生理作用第四节 体育锻炼对心理健康的作用第五节 体育锻炼与社会适应第四章 体育锻炼的科学基础第一节 体育锻炼的原则第二节 体育锻炼的种类第三节 一些体育锻炼的简单内容第五章 体育锻炼与营养第一节 营养是体育锻炼的物质保证第二节 营养与健康第三节 体育运动与合理营养基础应用篇第六章 体育锻炼与医务监督第一节 自我医务监督第二节 运动中常见的生理反应及其处理第三节 常见运动损伤及其处理第四节 运动处方第七章 体质健康测试与评价第一节 体质健康测试与评价概述第二节 《学生体质健康标准》的测试内容第三节 体质健康标准测试成绩评价第八章 运动竞赛的组织与编排第一节 运动竞赛的意义和种类第二节 运动竞赛的基本方法第三节 运动竞赛的名次评定运动实践篇第九章 田径第一节 田径运动概述第二节 田径运动的基本技术第三节 田径运动规则简介第十章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球的基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 篮球竞赛的主要规则与裁判法第五节 三人篮球赛第十一章 排球第一节 排球运动概述第二节 排球的基本技术第三节 排球的基本战术第四节 排球规则简介第十二章 足球第一节 足球运动概述第二节 足球的基本技术第三节 足球的基本战术第四节 足球竞赛规则第十三章 网球第一节 网球运动概述第二节 网球的基本技术第三节 网球的基本战术第四节 网球比赛的主要规则与裁判方法第十四章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球的基本技术第三节 羽毛球的基本战术.....体育休闲篇
主要参考文献

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>