

<<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：9787562326908

10位ISBN编号：7562326908

出版时间：2007-8

出版时间：华南理工大学出版社

作者：赖锦松,余卫平

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

《大学体育教程》是在《体育与健康》基础上，结合广东培正学院开展俱乐部式体育教学模式编写而成。

它贯彻了《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》和教育部制定的《全国普通高等学校体育教学指导纲要》等一系列要求，以增强学生体质为根本，使学生科学掌握体育知识、技能，增强自觉体育意识，提高体育能力，贯彻《学生体质健康标准》为宗旨，是学校体育教育树立“健康第一”指导思想的具体体现。

本书共十七章，分理论和实践两部分。

理论部分为四章，一方面让学生掌握体育与健康的内容，以及体育健身的科学方法，并对学生生理、心理、卫生保健进行指导；另一方面为学生了解奥林匹克运动文化提供帮助。

实践部分按项目分为十三个俱乐部，每个俱乐部又分初、中、高级教程，有助于学生了解在体育学习的各个时期应该掌握哪些技术技能。

教程中阐述了各专项练习方法、身体素质要求和学习目标，便于学生在自我锻炼时运用。

需要说明的是：实践部分各俱乐部中的初、中、高级教程，三者之间内容不重复，初级教程是初学者的学习内容，中级教程是在掌握初级教程基础上的学习内容，高级教程是在掌握初、中级教程基础上的学习内容。

高级教程适用于已具备较高技能水平的学生和学院运动代表队队员。

最后附有《大学生体质健康标准》供学生了解和查阅。

本书简明扼要、图文并茂，并力求突出教材的实用性，是高校学生参加体育学习的必备教材。

<<大学体育教程>>

书籍目录

理论部分 第一章 体育与健康 第一节 体育锻炼与身体健康 第二节 体育锻炼与心理健康
 第三节 体育锻炼与社会适应能力 第四节 体育锻炼与营养 第二章 体育健身的科学方法
 第一节 体育健身的原则- 第二节 体育健身的内容 第三节 体育健身的科学方法 第
 四节 运动处方与健身计划- 第三章 体育运动卫生保健 第一节 体育运动卫生保健常识 第
 二节 运动中常见生理反应的处置- 第三节 运动中常见损伤的处理 第四章 奥林匹克体育文化
 第一节 古代奥林匹克运动会的兴衰 第二节 现代奥林匹克运动会 第三节 现代奥林匹
 克与世界文化 第四节 现代奥林匹克与中国实践部分 第五章 定向越野俱乐部 第一节 初
 级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第六章 游泳俱乐部 第一节 初级教程
 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 游泳运动基本体能训练 第五节 各项泳
 式的比赛规则 第七章 篮球俱乐部 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级
 教程 第四节 基本体能训练 第五节 篮球比赛规则简介 第八章 足球俱乐部 第一节 初
 级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 足球比
 赛规则简介 第九章 排球俱乐部 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教
 程 第四节 基本体能训练 第五节 排球比赛规则简介 第十章 网球俱乐部 第一节 初
 级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 网球竞
 赛规则简介 第十一章 羽毛球俱乐部 第十二章 乒乓球俱乐部 第十三章 武术俱乐部 第十四
 章 健身健美俱乐部 第十五章 艺术体操俱乐部 第十六章 健美操俱乐部 第十七章 毽球俱乐
 部附录 大学生体质健康标准参考文献

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>