

<<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：9787810742818

10位ISBN编号：7810742817

出版时间：2001-11-01

出版时间：内蒙古大学出版社

作者：张明科等主编

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》本着“健康第一”的指导思想，根据教育部2002年8月颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合内蒙古自治区地区特点而编写的。

全书分为理论篇和实践篇两部分，共十三章。

理论篇详细介绍了高等学校体育的目的任务、组织实施，高等学校体育对大学生的基本要求，体育锻炼的科学知识，体育锻炼的方法，大学生生理和心理主要特点，体育锻炼与健康，体育卫生与保健知识，中国传统养生理论与方法，学生体质健康标准以及如何观赏体育竞赛等基本理论；实践篇重点介绍了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、艺术体操、武术、游泳、滑冰和具有内蒙古民族体育特色的博克以及体育舞蹈、定向越野、滑轮、健美等余暇体育项目。

# <<大学体育教程>>

## 书籍目录

### 理论篇

#### 第一章 高等学校体育

##### 第一节 现代社会与人才素质

##### 第二节 高等学校体育的目的任务

##### 第三节 高等学校体育的组织和实施

##### 第四节 学校体育对大学生的基本要求

#### 第二章 体育锻炼与健康

##### 第一节 健康概述

##### 第二节 体育锻炼与身体健康

##### 第三节 体育锻炼与心理健康

##### 第四节 体育锻炼与社会适应能力

#### 第三章 体育锻炼科学基础

##### 第一节 体育锻炼的科学原理

##### 第二节 大学生生理、心理主要特点与体育锻炼

##### 第三节 科学锻炼身体方法

##### 第四节 学生体质健康评价标准

#### 第四章 体育卫生与医疗体育

##### 第一节 合理的生活制度

##### 第二节 运动营养与保健

##### 第三节 体育卫生与保健

##### 第四节 运动中常见的生理反应及预防与处置方法

##### 第五节 运动损伤的预防和处置

##### 第六节 医疗体育的原则与方法

#### 第五章 中国传统养生理论与方法

##### 第一节 中国传统养生理论

##### 第二节 中国传统养生原则

##### 第三节 中国传统养生方法

#### 第六章 体育竞赛

##### 第一节 体育竞赛的意义和种类

##### 第二节 国际国内大型运动竞赛简介

##### 第三节 观赏体育竞赛

### 实践篇

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>