

<<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>