

<<大学体育实用教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育实用教程>>

13位ISBN编号：9787811025903

10位ISBN编号：7811025906

出版时间：2008-8

出版时间：丁艺、李娟、刘瑞平 东北大学出版社 (2008-08出版)

作者：丁艺，李娟，刘瑞平 编

页数：273

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>

## <<大学体育实用教程>>

### 内容概要

《大学体育实用教程》是根据教育部《全国普通高校体育教学指导纲要》的规定，组织富有教学实践经验的教师编写的。

教材以树立学生健康第一的生活理念。

促进学生身心健康，发展学生身体基本活动能力为教学目标；通过理论与实践环节的教学，使学生掌握科学健身、休闲娱乐和竞技运动的方法；学会欣赏体育比赛，形成良好的健康生活方式，养成终身参加体育锻炼的习惯。

全书共分10个章节，具体内容包括体育与健康知识、学校体育运动竞赛、球类运动、武术与搏击运动、毽球和板球等。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

## <<大学体育实用教程>>

### 书籍目录

第一篇 理论知识篇第一章 体育与健康知识第一节 大学体育目标第二节 健康的概念第三节 体育与健康的关系第二章 体育锻炼的价值与作用第一节 体育的价值和作用第二节 体育锻炼对人体主要系统的作用第三节 体育锻炼与心理健康第四节 体育锻炼与合理营养第五节 运动损伤及处理第三章 学校体育运动竞赛第一节 运动竞赛的类型与组织第二节 运动竞赛的制度与编排第二篇 运动方法技能篇第一章 田径运动第一节 跑步运动第二节 跳跃运动第二章 球类运动第一节 足球第二节 篮球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第三章 健与美运动第一节 健美操第二节 体育舞蹈第三节 健美运动第四章 冰水运动第一节 游泳第二节 速度滑冰第三节 滑雪第四节 轮滑第五章 武术与搏击运动第一节 武术第二节 散打第三节 跆拳道第三篇 休闲娱乐篇第一章 保龄球、台球和飞镖第一节 保龄球第二节 台球第三节 飞镖第二章 毽球和板球第一节 毽球第二节 板球附录 国家学生体质健康标准参考文献

## <<大学体育实用教程>>

### 编辑推荐

《大学体育实用教程》可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<大学体育实用教程>>

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>