

<<大学体育理论与实践>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论与实践>>

13位ISBN编号：9787811293081

10位ISBN编号：7811293080

出版时间：2010-1

出版时间：黑龙江大学出版社有限责任公司

作者：仲跻强

页数：289

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>

<<大学体育理论与实践>>

内容概要

本书在“健康第一”观念的支配下，强化体育与健康的天然联系与互动，根据健康三维观，更加重视大学生的身体，心理和社会适应的整体健康水平，坚持“终身体育”的主导思想，从而实现体育与生活的整合，高校体育与家庭体育、社会体育的整合。

内容的选择和创新，体现了以人为本的原则，围绕体育与健康这个核心，构建了完整、系统的结构体系，形成了密不可分的学习内容，融合了体育、休闲、生理、环境、社会、安全、卫生、营养、体育保健等诸多学科的理论知识和体育运动实践。

强调了理论和实践的统一，把理论和实践有机结合起来。

<<大学体育理论与实践>>

书籍目录

第一章 体育锻炼与健康 第一节 体育锻炼原则 第二节 体育锻炼计划 第三节 体育锻炼的基本方法 第四节 因地制宜的锻炼方法 第五节 女大学生的身体锻炼 第六节 针对性体育锻炼 第七节 运动处方 第八节 健康的概念与标准 第九节 亚健康第二章 大学生体质健康测评 第一节 大学生体质健康测试内容与方法 第二节 大学生体质健康标准评分表 第三节 《国家学生体质健康标准》评价结果记录表第三章 篮球运动 第一节 篮球运动概论 第二节 篮球技术 第三节 篮球竞赛规则第四章 排球运动 第一节 排球的起源和发展 第二节 排球比赛场地与器材设施 第三节 排球比赛的规则 第四节 排球基本技术 第五节 发球 第六节 垫球 第七节 传球 第八节 扣球 第九节 拦网 第十节 排球战术第五章 足球运动 第一节 足球运动的特点和发展 第二节 中国足球运动简史 第三节 足球运动竞赛规则 第四节 足球运动基本技术动作第六章 乒乓球运动 第一节 乒乓球文化的起源于发展 第二节 乒乓球的器材 第三节 乒乓球的基础技术 第四节 乒乓球比赛的基本规则第七章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动简介 第二节 羽毛球运动场地与器材 第三节 羽毛球运动基础技术第八章 游泳运动 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳的技术分析 第三节 水上救护第九章 瑜伽 第一节 瑜伽引导篇 第二节 瑜伽呼吸及瑜伽热身篇 第三节 瑜伽姿势篇第十章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈的概述 第二节 体育舞蹈的主要特征和体育舞蹈教学 第三节 体育舞蹈的价值与分类 第四节 体育舞蹈的基本知识 第五节 体育舞蹈的形体教学训练第十一章 武术运动 第一节 武术的起源 第二节 武术的基本动作 第三节 青年长拳 第四节 太极拳的基本技法和基本功 第五节 二十四式简化太极拳

<<大学体育理论与实践>>

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>