

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811359336

10位ISBN编号：7811359332

出版时间：2011-8

出版时间：暨南大学出版社

作者：张宗国，温一帆，叶学球 主编

页数：390

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>>

内容概要

张宗国、温一帆、叶学球主编的《大学体育》以体现文化性、教育性、健身性、科学性、实用性、时效性、可读性为原则，力求做到健康教育与素质教育并重，理论指导与实践教育相结合，融课程教学与课外锻炼于一体。

教材将《全国普通高等学校体育课程指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和“阳光体育运动”指导思想融入其中，符合国家相关政策及现代教育的指导思想。根据我国青少年体育健康现状，围绕亚健康、现代生活病、肥胖、营养过剩、不健康生活方式、心理疾病等突出问题展开讨论，充分体现了现代健康新视点。

<<大学体育>>

书籍目录

前言

第一章 体育的健康职能

第一节 概述

第二节 体育对大学生健康的影响

第二章 体育与心理健康

第一节 体育锻炼对心理效应的作用

第二节 体育锻炼对生活方式的影响

第三节 锻炼行为理论与健康

第四节 锻炼运动强度对健康的影响

第三章 健康体适能理论

第一节 概述

第二节 体适能测评指标与方法

第三节 运动与体适能

第四章 饮食对健康的影响

第一节 健康饮食

第二节 与健康有关的食品

第三节 食品安全与健康

第五章 控制体重对健康的影响

第一节 超重与肥胖

第二节 热量平衡

第三节 节食与控制体重

第四节 饮食失调

第五节 体重过轻与营养不良

第六章 现代文明病

第一节 认识现代文明病

第二节 亚健康状态

第七章 大学生健康教育

第一节 概述

第二节 健康测量

第八章 篮球

第一节 概论

第二节 篮球场地与器材

第三节 篮球基本技术

第四节 篮球基本战术

第五节 篮球图形及符号

第九章 排球

第一节 概述

第二节 排球基本技术

第三节 排球基本战术

第四节 排球运动规则介绍

第十章 足球

第一节 概述

第二节 足球基本技术

第三节 足球基本战术

第十一章 乒乓球

<<大学体育>>

- 第一节 概述
- 第二节 乒乓球基本技术与基本战术
- 第三节 乒乓球运动规则介绍
- 第十二章 羽毛球
- 第一节 概述
- 第二节 羽毛球基本技术
- 第三节 羽毛球基本战术
- 第四节 羽毛球竞赛规则介绍
- 第十三章 网球
- 第一节 概述
- 第二节 网球场介绍
- 第三节 网球基本技术
- 第四节 网球基本战术
- 第五节 网球基本规则
- 第十四章 游泳
- 第一节 概述
- 第二节 熟悉水性
- 第三节 游泳的基本技术及练习方法
- 第四节 游泳安全防范及自救
- 第十五章 二十四式太极拳
- 第一节 概述
- 第二节 二十四式太极拳动作名称
- 第三节 二十四式太极拳技术图解
- 第十六章 毽球
- 第一节 概述
- 第二节 毽球基本技术
- 第三节 毽球基本战术
- 第四节 毽球竞赛规则介绍
- 第十七章 健美操
- 第一节 概述
- 第二节 健美操术语
- 第三节 健美操基本动作
- 第四节 健美操基本技术
- 第五节 健美操竞赛规则介绍
- 第十八章 体育舞蹈
- 第一节 概述
- 第二节 体育舞蹈的基本技术
- 第三节 体育舞蹈竞赛与裁判
- 第十九章 瑜伽
- 第一节 概述
- 第二节 瑜伽修练方法
- 第三节 瑜伽修练与人体的和谐
- 第四节 瑜伽呼吸法
- 第五节 瑜伽体位法
- 第二十章 健美
- 第一节 颈部肌肉的锻炼方法
- 第二节 肩部肌肉的锻炼方法

<<大学体育>>

- 第三节 臂部肌肉的锻炼方法
- 第四节 胸部肌肉的锻炼方法
- 第五节 背部肌肉的锻炼方法
- 第六节 腰腹部肌肉的锻炼方法
- 第七节 臀腿部肌肉的锻炼方法
- 第二十一章 散打
 - 第一节 概述
 - 第二节 散打的基本技术
- 第二十二章 跆拳道
 - 第一节 概述
 - 第二节 跆拳道基本技术
 - 第三节 跆拳道品势
 - 第四节 跆拳道规则（精选）
- 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>