

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787030353382

10位ISBN编号：7030353382

出版时间：2012-8

出版时间：科学出版社

作者：康帆，张继周，张镭 主编

页数：237

字数：370000

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

康帆等编著的《大学体育》牢牢把握“以人为本，以学生为主题，健康第一”的指导思想，详细介绍了体育理论基础和运动实践，知识面广，针对性强，理论密切联系实践，方便教学与阅读，对提高学生体育理论知识水平和体育文化素养均有很大的帮助。

全书共十章，内容包括大学体育概述、体育锻炼的科学观、体育锻炼与科学营养、体育锻炼中的常见运动损伤及自我保护、体育文化与体育竞赛、田径运动、球类运动、塑身运动、武术与搏击运动及休闲运动。

《大学体育》可作为高等学校公共体育课程教材，也可供体育爱好者学习参考。

<<大学体育>>

书籍目录

前言

第一章 大学体育概述

第一节 大学体育教育

第二节 大学健康教育

第三节 大学体育的健康功能

第二章 体育锻炼的科学观

第一节 体育锻炼的基本原则

第二节 体育锻炼的基本方法

第三节 运动处方的制定与实施

第四节 选择适合自己的健身方法

第三章 体育锻炼与科学营养

第一节 体育锻炼的科学基础

第二节 大学生合理摄取营养的建议

第三节 运动与营养

第四节 营养与肥胖

第四章 常见的运动损伤及自我保护

第一节 常见运动疾病的预防及处理

第二节 常见运动损伤的处理及预防

第五章 体育文化与体育竞赛

第一节 体育文化

第二节 体育竞赛

第六章 田径运动

第一节 田径运动简介

第二节 田径运动的基本项目

第三节 田径竞赛的基本规则

第七章 球类运动

第一节 篮球

第二节 排球

第三节 足球

第四节 网球

第五节 羽毛球

第六节 乒乓球

第八章 塑身运动

第一节 瑜伽

第二节 健美操

第三节 体育舞蹈

第九章 武术与搏击运动

第一节 初级拳(初级长拳第三路)

第二节 太极拳

第三节 拳击运动

第十章 休闲运动

第一节 保龄球

第二节 游泳

参考文献

附录

<<大学体育>>

附录一 《国家学生体质健康标准》实施办法

附录二 《国家学生体质健康标准》项目、指标及运用(大学部分)(摘自《国家学生体质健康标准解读》)

附录三 《国家学生体质健康标准》测试操作方法(大学部分)

附录四 《国家学生体质健康标准》评分表(大学部分)

<<大学体育>>

编辑推荐

康帆等编著的《大学体育》内容重点突出，通俗易懂，符合普通大学体育普修课程的实际需要，理论叙述严谨，实践内容简洁，在使用过程中能启发学生思路，指导学生体育活动的学与练，形成健康体育价值观。

本书实践部分将大学体育课程涉及内容罗列其中，辅助学生在课内外锻炼中获取理论指导。在实践部分的理论表述中，本书采用基础知识与最新内容的结合，做到言简意赅，完整表达了体育实践项目的技战术理论，结合课堂教学，提高学生体育锻炼水平。

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>