

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787115105806

10位ISBN编号：7115105804

出版时间：2003-10

出版时间：人民邮电出版社

作者：刘建华

页数：389

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

本书以大学体育教学纲要为指导，以大学体育教学内容为主，详细地介绍了大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术，重点在体育项目实践的教学。

同时对大学生应该掌握的一些体育运动保健知识也进行了介绍。

内容丰富，通俗易懂。

本书可供高等学校大学生作为大学体育教材使用。

<<大学体育>>

书籍目录

第一章 大学体育概论?第一节 大学体育的地位和作用?第二节 学校体育的目标?第三节 大学体育的组织与实施?第二章 体育运动与身心健康?第一节 健康概述?第二节 大学生生理与心理特点及保健?第三节 体育运动对人体各器官系统的影响?第四节 体育运动对智力发展和心理素质培养的作用?第五节 女子与体育运动?第三章 体育科学的应用与运动处方?第一节 心脏的生理及锻炼原则?第二节 肌肉的生理及锻炼原则?第三节 运动处方的制定?第四节 运动处方的实施?第五节 健美运动处方?第六节 减肥运动处方?第四章 体育卫生与保健?第一节 体育卫生保健知识?第二节 体育锻炼的医务监督?第三节 医疗体育与运动处方?第四节 运动损伤的预防和处置?第五章 田径?第一节 田径运动概述?第二节 田径运动走跑类项目?第三节 跳跃类项目?第四节 投掷类项目?第五节 田径运动基本规则?第六章 篮球?第一节 篮球运动概述?第二节 篮球运动基本技术?第三节 篮球运动基本战术?第四节 竞赛规则简介?第七章 足球?第一节 足球运动概述?第二节 足球运动的基本技术?第三节 足球的基本战术?第四节 足球运动的主要规则及裁判法?第五节 足球运动竞赛组织工作?第八章 排球?第一节 排球运动概述?第二节 排球的基本技术?第三节 排球的基本战术?第四节 排球的主要规则简介?第九章 乒乓球、羽毛球、网球?第一节 乒乓球概述?第二节 乒乓球的基本技术?第三节 乒乓球的基本战术?第四节 羽毛球概述?第五节 羽毛球的基本技术?第六节 羽毛球的几种打法和战术?第七节 羽毛球主要规则?第八节 网球的基本技术?第九节 网球的基本战术?第十章 武术?第一节 武术概述?第二节 基本动作?第三节 套路运动?第十一章 体操运动?第一节 技巧、技术与练习方法?第二节 单杠?第三节 双杠?第十二章 游泳运动?第一节 游泳运动的发展概述?第二节 竞技游泳技术分析?第三节 水上救护??

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>