

<<高师体育教程>>

图书基本信息

书名：<<高师体育教程>>

13位ISBN编号：9787202037300

10位ISBN编号：7202037300

出版时间：2007-08-01

出版时间：河北人民出版社

作者：蔡瑞广 编

页数：450

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>

<<高师体育教程>>

内容概要

《高师体育教程》主要包括：高等师范学校体育的目的与任务、体育的概念、高等师范学校体育的目的与任务、高等师范学校体育制度、体育锻炼对增强体质的作用、影响人体发育的重要因素、体育锻炼对发展身体素质，提高人的基本活、动能力和适应能力的作用等。

<<高师体育教程>>

书籍目录

基础理论篇第一章 高等师范学校体育的目的与任务第一节 体育的概念第二节 高等师范学校体育的目的与任务第三节 高等师范学校体育制度第二章 体育锻炼对增强体质的作用第一节 影响人体发育的重要因素第二节 体育锻炼对促进身体发育和机能发展的作用第三节 体育锻炼对发展身体素质, 提高人的基本活动能力和适应能力的作用第三章 科学锻炼身体的方法第一节 锻炼身体的基本原则第二节 锻炼身体的方法第三节 锻炼身体方法的选择第四节 身体锻炼效果的评定第四章 体育锻炼的卫生保健知识第一节 体育锻炼的卫生知识第二节 体育锻炼的医务监督第三节 体育锻炼中常见的生理反应第四节 体育锻炼中损伤的判断与预防第五节 体育锻炼的处方能力培养篇第五章 队列练习第一节 队列练习的基本术语第二节 队列练习的基本内容第三节 队列动作的基本要领第六章 体育竞赛活动的组织与编排第一节 竞赛活动的组织第二节 竞赛活动的编排第七章 学生体育锻炼的组织与指导第一节 学生体育锻炼的组织与指导是素质教育的一个手段第二节 组织与指导学生体育锻炼应具备的条件第三节 具体实施办法第八章 体育竞赛的观赏第一节 观赏体育竞赛的意义第二节 如何观赏体育竞赛第三节 如何做一名合格的体育观众终身体育篇第九章 跑步第一节 跑步运动的意义和价值第二节 跑步的技术特点、分类与方法第三节 跑步运动应注意的事项第十章 太极拳第一节 太极拳运动简介第二节 二十四式简化太极拳第十一章 游泳第一节 游泳运动简介第二节 基本技术第三节 游泳的注意事项第四节 游泳规则简介第十二章 健美操第一节 健美操运动简介第二节 健美操的基本动作第三节 健美操的创编第四节 大学生健身健美操第五节 健身健美操竞赛规则简介第十三章 形体练习第一节 形体练习的作用第二节 脚、手臂和头的基本位置练习第三节 基本形态练习.....竞技体育篇娱乐体育篇

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>