

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787508336244

10位ISBN编号：7508336240

出版时间：2005-10

出版时间：电力出版社

作者：陈松 编

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

本书为21世纪高等学校规划教材。

本书主要包括：大学生与高校体育、大学生与健康教育、体育锻炼的科学基础、体育锻炼的原则和方法、运动处方、运动创伤的预防及处理、身体状况的测量与评价、足球技术与锻炼方法、篮球技术与锻炼方法、排球技术与锻炼方法、羽毛球技术与锻炼方法、乒乓球技术与锻炼方法、网球技术与锻炼方法、田径技术与锻炼方法、游泳技术与锻炼方法、拳击技术与锻炼方法、武术的锻炼方法、健美运动的锻炼方法、健美操的锻炼方法第二十章体育舞蹈的锻炼方法。

本书可作为普通高等院校各专业的体育课程本科和专科教材，也可作为体育健身的培训教材，以及体育健身爱好者的参考用书。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 大学生与高校体育 第一节 体育的概念 第二节 当今社会的发展与学校体育 第三节 高校体育今后发展的趋势第二章 大学与健康教育 第一节 健康教育的严峻性和重要性 第二节 影响大学生健康的因素 第三节 体育与健康课程的理论基础第三章 体育锻炼的科学基础 第一节 体育锻炼的生理学基础 第二节 体育锻炼的心理学基础 第三节 体育锻炼与合理营养 第四节 体育锻炼对大学生产生的积极影响第四章 体育锻炼的原则和方法 第一节 体育锻炼的基本原则 第二节 体育锻炼的方法第五章 运动处方 第一节 运动处方的基本要素 第二节 健身运动处方示例第六章 运动创伤的预防及其处理 第一节 运动创作的特点及原则 第二节 运动创作的预防 第三节 常见运动创作的预防与处理第七章 身体状况的测量与评价第八章 足球技术与锻炼方法 第一节 足球的基本技术 第二节 足球的基本战术第九章 篮球技术与锻炼方法 第一节 篮球的基本技术 第二节 篮球的基本战术第十章 排球技术与锻炼方法 第一节 排球的基本技术 第二节 排球的基本战术第十一章 羽毛球技术与锻炼方法 第一节 羽毛球的基本技术 第二节 羽毛球的基本战术第十二章 乒乓球技术的锻炼与方法 第一节 乒乓球的基本技术 第二节 乒乓球的基本战术 第三节 乒乓球的裁判第十三章 网球技术与锻炼方法 第一节 网球的基本技术 第二节 网球的基本战术第十四章 田径技术与锻炼方法第十五章 游泳技术与锻炼方法 第一节 蛙泳 第二节 自由泳 第三节 其他泳姿 第四节 溺水者的急救第十六章 拳击技术与锻炼方法 第一节 拳击运动概述 第二节 拳击的基本技术 第三节 拳击的专项辅助练习 第四节 拳击比赛的战略和技术第十七章 武术的锻炼方法 第一节 武术的基本功 第二节 简化太极拳 第三节 散打第十八章 健美运动的锻炼方法 第一节 身体各部位训练方法 第二节 健美训练的十大要素第十九章 健美操的锻炼方法 第一节 一级测试动作 第二节 二级测试动作 第三节 三级测试动作 第四节 四级测试动作参考文献

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>