

<<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：9787560129150

10位ISBN编号：7560129153

出版时间：2007-11

出版时间：黄瑞国、林朝晖、黄荔娟 吉林大学出版社 (2007-11出版)

作者：黄瑞国，林朝晖，黄荔娟 著

页数：526

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

《21世纪高等教育规划教材（公共课）：大学体育教程》为普通高等教育“十一五”国家级教材规划选题。

系统介绍了大学体育课程的基本理论和基本技术。

本教材紧紧围绕着培养目标，内容精炼，层次分明，体系新颖，结构合理。

全书共分21章，前7章以体育健康理论知识为主，主张体育教育与健康教育相结合，从健康的三重属性和素质教育的视角出发，意在启发和引导学生，树立正确的体育健康观，培养学生积极、主动地参与体育锻炼的兴趣，逐渐形成健康的体育生活习惯。

第8章至21章着重介绍体育运动项目的基本技术、特点和科学的锻炼方法。

针对现代大学生的身心特点，介绍了十几类（项）运动项目，其中包括部分传统项目和一些深受大学生欢迎的新兴体育项目。

例如：大学生野外生存生活训练、定向运动、瑜伽、街舞、健美操、跆拳道及民间民俗体育等。

这对培养学生的综合素质，促进学生的身心健康发展，拓展学生的视野，都是十分有益的。

《21世纪高等教育规划教材（公共课）：大学体育教程》内容丰富、通俗易懂、图文并茂，相信大学生们会喜欢这部教材并从中获益。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

上编 体育理论基础第一章 概论第一节 体育概念第二节 体育的功能第三节 高校体育的途径与要求第二章 体育与健康第一节 健康概述第二节 体育与身体健康第三节 体育与心理健康第四节 体育与社会适应第五节 终身体育第三章 体育锻炼第一节 大学生的生理、心理特点第二节 锻炼身体的基本原则第三节 体育锻炼的内容和方法第四节 体育锻炼的效果评价第五节 运动处方与锻炼计划第四章 体育卫生保健常识第一节 体育锻炼的一般卫生保健常识第二节 体育锻炼的自我监督第三节 女子体育卫生知识第四节 运动损伤的预防与处理第五节 运动与营养第五章 体育欣赏第一节 奥林匹克简介第二节 大学生运动会简况第三节 体育欣赏第六章 体育养生第一节 体育养生的原则第二节 体育养生方法第七章 大学生体质健康测试简介下编 体育基础实践第八章 田径技术与锻炼方法第一节 跑类项目第二节 跳跃项目第三节 投掷项目第四节 田径运动竞赛的主要规则第九章 体操技术与锻炼方法第一节 体操健身方法第二节 主要项目介绍第三节 体操比赛的组织与裁判第四节 体操场馆的要求与布置第十章 健身与形体锻炼方法第一节 形体训练第二节 健美操第三节 瑜伽第四节 街舞第五节 啦啦操第六节 有氧搏击操第十一章 球类技术与锻炼方法第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第十二章 健美锻炼方法第一节 健美运动的功能、特点第二节 人体健美的标准第三节 健美训练的主要方法第四节 发达肌肉的练习方法第五节 健美锻炼的注意事项第十三章 游泳技术与锻炼方法第一节 游泳的基本技术第二节 游泳竞赛主要规则第三节 游泳的运动常识第十四章 武术锻炼方法第一节 武术基本功第二节 长拳第三节 简化太极拳（二十四式）第四节 32式太极剑第五节 武术竞赛规则第十五章 散手技术与锻炼方法第一节 散手的基本技术第二节 散手的辅助练习第三节 散手的竞赛方法和裁判法第十六章 拳击技术与锻炼方法第一节 拳击的基本技术第二节 拳击的防守与反击方法第三节 拳击的连击技术第四节 拳击的辅助练习第五节 拳击的竞赛方法与裁判法第十七章 跆拳道技术与锻炼方法第一节 跆拳道的礼仪第二节 跆拳道基本格斗技术第三节 跆拳道技术训练的主要手段第四节 跆拳道的竞赛方法和规则第十八章 定向运动第一节 定向运动概述第二节 定向运动的器材设备与场地第三节 定向运动技能第四节 定向运动的基本竞赛规则第十九章 野外生存训练第一节 野外生存的装备第二节 野外生存常识及安全措施第三节 掌握天气常识第四节 掌握几种求救方法第二十章 民间体育第一节 民间体育的特点与功能第二节 民间体育在高校体育中的运用第三节 选编民间体育的原则第四节 常见民间体育的项目第二十一章 其他体育项目介绍参考文献

## <<大学体育教程>>

### 编辑推荐

《大学体育教程:公共课》不仅可作为学生在校期间的教学用书，而且可以作为学生终身学习和锻炼的指导书。

本教程是根据教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，以“健康第一”、“素质教育”为指导思想，依照现代体育课程的要求，立足于面向未来，面向高等院校全体学生而精心编写的。

全书共分21章，系统介绍了大学体育课程的基本理论和基本技术。

《大学体育教程:公共课》在保证一般大学体育的基本体系的前提下突出了以下几点：系统性、实用性、启发性、先进性和前瞻性。

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>