

<<21世纪高等教育规划教材>>

图书基本信息

书名：<<21世纪高等教育规划教材>>

13位ISBN编号：9787560422589

10位ISBN编号：7560422586

出版时间：2007-8

出版时间：谷崎、苏仕君 西北大学出版社 (2007-08出版)

作者：谷崎，苏仕君 编

页数：296

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>

<<21世纪高等教育规划教材>>

内容概要

为了加强学校体育课程建设,完整体育理论教学内容,普及体育的一般理论知识,在结合高等学校体育课教学特点的基础上,组织编写了《21世纪高等教育规划教材:大学体育与健康》。

《21世纪高等教育规划教材:大学体育与健康》充分考虑了普通高等学校的体育教学特点,本着适用于高等学校体育理论和体育技能教学原则,阐述了与体育相关的一般理论原则和方法。

本书着眼于基本理论知识和基本运动技能的传授,使学生了解有关体育的基本常识,并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。

<<21世纪高等教育规划教材>>

书籍目录

第一章 健康知识 第一节 健康的概念与标志 第二节 体育锻炼与生理健康 第三节 体育锻炼与心理健康 第四节 科学锻炼与合理营养第二章 球类项目 第一节 篮球 第二节 足球 第三节 排球 第四节 网球 第五节 羽毛球 第六节 乒乓球 第七节 高尔夫球第三章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 田径运动基本技术第四章 武术运动 第一节 武术运动概述 第二节 武术运动基本技术 第三节 跆拳道运动第五章 游泳运动 第一节 游泳运动概述 第二节 竞技游泳技术 第三节 游泳竞赛规则与裁判法第六章 撼形体训练 第一节 形体训练概述 第二节 训练方法第七章 艺术体操 第一节 分类与特点 第二节 基本技术第八章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 健美操基本动作 第三节 大学生健美操第九章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈的概念与种类 第二节 体育舞蹈的基本舞步与练习方法第十章 健美运动 第一节 健美运动的概念 第二节 健美运动的产生与发展 第三节 健美运动的特点 第四节 健美教学与训练第十一章 定向运动 第一节 定向运动的起源与分类 第二节 定向运动的技术和练习方法 第三节 野外急救第十二章 轮滑运动 第一节 轮滑运动的起源与分类 第二节 轮滑基本技术及训练方法 第三节 轮滑运动常见的运动伤害与预防方法第十三章 攀岩运动 第一节 攀岩运动概述 第二节 攀岩运动的基本技术 第三节 攀岩运动的训练方法 第四节 人工岩场攀登比赛规则(暂行)第十四章 飞镖运动 第一节 飞镖运动概述 第二节 飞镖运动的基本技术 第三节 飞镖比赛规则简介附录一附录二参考文献

编辑推荐

为了加强学校体育课程建设，完整体育理论教学内容，普及体育的一般理论知识，在结合高等学校体育课教学特点的基础上，组织编写了本书。

谷崎、苏仕君主编的《大学体育与健康》充分考虑了普通高等学校的体育教学特点，本着适用于高等学校体育理论和体育技能教学原则，阐述了与体育相关的一般理论原则和方法。

本书着眼于基本理论知识和基本运动技能的传授，使学生了解有关体育的基本常识，并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。

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>