第一图书网, tushu007.com

<<大学体育第二版（上下册）>>

图书基本信息

书名：<<大学体育第二版（上下册）>>

13位ISBN编号：9787561516324

10位ISBN编号：7561516320

出版时间：2006-12

出版时间：厦门大学出版社

作者：林淑芳 编

页数：756

字数：613000

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

内容概要

本书的编写宗旨是：力图完整、准确地把握当代体育理论根本精神，紧密结合高师特色，为培养目标服务，贯彻我校生副项制教改“课内增知，课外强身，一专多能，发展个性”的方针，结合教学时数分配，加大理论部分比例，深入浅出，通俗易懂，把理论性和实践性有机地结合起来。
本书分上、下两册，上册主要阐述高师体育的任务，人体运动的生理学基础、体育与生活、运动损伤及防治、游泳及形体健美等，主要是帮助学生从理论意义上了解大学体育并学会自我锻炼。
下册主要介绍各个主项的基本内容、练习方法及专项理论等。
两大部分各有侧重，又相互联系。

书籍目录

大学体育（上册） 序 前言 第一章 体育概述 第一节 体育的概念和组成 第二节 体育的功能 第三节 高等学校体育 第四节 高师院校“主副项制”体育课程教学模式 第五节 学生体质健康标准 第二章 体育的重理科学基础 第一节 人体运动的肌肉工作 第二节 骨与关节 第三节 人体运动的能源 第四节 人体运动的氧供应 第五节 运动性疲劳的产生与消除 第三章 体育与生活 第一节 营养、减肥与健康 第二节 体育锻炼的原则 第三节 运动处方个人锻炼计划 第四节 体育锻炼效果的评定 第五节 体育锻炼的卫生常识 第四章 运动生理反应及损伤的预防和处理 第一节 运动中常见的生理反应及处理 第二节 练习过程中觉了损伤及预防 第三节 运动损伤的判断及处理方法 第四节 运动损伤的急救处理 第五章 游泳 第一节 概述 第二节 游泳运动的特点及健身作用 第三节 游泳基本技术 第四节 游泳运动常识 第五节 游泳竞赛简要规则 第六章 身体素质练习 第一节 力量素质 第二节 耐力素质 第三节 速度素质 第四节 灵敏素质 第五节 素韧素质 第六节 提高《国家体育锻炼标准》五项身体素质练习 第七章 形体健美锻炼法 第一节 发达全身肌肉的动作 第二节 编制健美锻炼课例 第三节 发达肌肉常用的几种训练方法 第四节 简易形体塑身法大学体育（下册）

编辑推荐

本书分为上下两册，主要阐述高校体育的任务，人体运动的生理学基础，体育与生活以及各个主项的基本内容、练习方法及专项理论等。

第一图书网, tushu007.com

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