

<<大学体育理论与实践教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育理论与实践教程>>

13位ISBN编号：9787561530740

10位ISBN编号：7561530749

出版时间：2008-8

出版时间：李安平 厦门大学出版社 (2008-08出版)

作者：李安平

页数：375

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>

## <<大学体育理论与实践教程>>

### 内容概要

《大学体育理论与实践教程》共分24个章节，主要对大学体育理论与实践作了介绍，具体内容包  
括大学体育健康教育与体育锻炼、营养与健康、运动损伤与预防、体育锻炼的生理科学基础、体育运动  
欣赏等。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

## &lt;&lt;大学体育理论与实践教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 体育理论第一章 大学体育教育第一节 体育的概念与功能第二节 体育文化第三节 普通高等学校“大学体育”课程的目标与任务第二章 大学体育健康教育与体育锻炼第一节 健康新理念第二节 体育锻炼能保证心理健康第三节 培养大学生健康的心理素质第三章 执行《国家学生体质健康标准》测试第一节 《国家学生体质健康标准》概述第二节 《国家学生体质健康标准》测试第三节 《国家学生体质健康标准》评分表第四章 营养与健康第一节 营养素与食物第二节 身体成分第三节 营养膳食第五章 体育锻炼的生理科学基础第一节 体育锻炼与神经、肌肉第二节 体育锻炼与氧的供应第三节 体育锻炼与新陈代谢第四节 体育锻炼与疲劳的恢复第六章 运动损伤与预防第一节 运动损伤发生的原因及预防第二节 运动损伤的处理与急救第七章 传统养生第一节 传统养生概论第二节 传统养生原则第三节 保健气功第四节 五禽戏第五节 八段锦第八章 奥林匹克运动第一节 古代奥林匹克运动第二节 现代奥林匹克运动第三节 现代奥运会的思想体系第四节 中国与奥林匹克运动第九章 运动竞赛第一节 运动竞赛概述第二节 运动竞赛的组织方法第三节 竞赛制度、编排与成绩计算方法第十章 体育运动欣赏第一节 体育运动的欣赏价值第二节 田径运动欣赏第三节 体操运动欣赏第四节 体育舞蹈欣赏第五节 武术运动欣赏第六节 球类运动欣赏第二部分 体育实践第十一章 田径运动第一节 田径运动简介第二节 田径运动的特点和对人体的作用第三节 田径运动的技术及其训练第四节 田径比赛规则简介第十二章 篮球运动第一节 篮球运动简介第二节 篮球基本技术第三节 篮球的基本战术第四节 提高身体素质的练习方法第五节 篮球运动的基本规则第十三章 排球运动第一节 排球运动简介第二节 排球基本技术与练习方法第三节 排球的基本战术第四节 排球主要竞赛规则第五节 软式排球第十四章 足球运动第一节 足球运动简介第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球比赛规则第五节 五人制足球规则简介第十五章 乒乓球运动第一节 乒乓球运动简介第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球的基本战术第四节 乒乓球的训练方法第五节 乒乓球比赛规则第十六章 羽毛球运动第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球运动的特点和对人体的作用第三节 羽毛球运动的技战术及其训练第四节 羽毛球竞赛规则简介第十七章 网球运动第一节 网球运动简介第二节 网球基本技术与练习方法第三节 网球的基本战术第四节 网球主要竞赛规则第十八章 武术运动第一节 武术运动及健身特点第二节 武术的基本功和基本动作第三节 五步拳第四节 初级长拳一路第五节 初级剑术第六节 24式太极拳第七节 武术运动的比赛规则第十九章 散手运动与女子防身术第一节 散手第二节 女子防身术第二十章 跆拳道运动第一节 跆拳道运动简介第二节 跆拳道运动的特点第三节 跆拳道运动技术及训练第四节 跆拳道竞赛规则简介第二十一章 健美操运动第一节 健美操的简介第二节 健美操的特点与价值第三节 青春健美操第四节 健美操大众套路第二十二章 健美运动第一节 健美形体标准第二节 健美训练原则第三节 发达全身肌肉的动作第四节 健美比赛知识第二十三章 瑜伽第一节 瑜伽运动简介第二节 瑜伽运动的基本技术第三节 动作组合练习第二十四章 时尚运动第一节 登山第二节 攀岩第三节 定向越野第四节 轮滑

<<大学体育理论与实践教程>>

编辑推荐

《大学体育理论与实践教程》由李安平编写。

<<大学体育理论与实践教程>>

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>