

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787562231707

10位ISBN编号：7562231702

出版时间：2005-8

出版时间：华中师范大学出版社

作者：张春棠

页数：288

字数：350000

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>>

内容概要

本书由两大部分组成，一是理论部分，包括第1章至第6章，主要是阐述全新的体育健康观，介绍体育保健方面的知识；二是技术实践部分，包括第7章至第18章，主要是介绍各项体育项目的技术动作、战术以及相关的裁判法则。

本书可作为普通高等学校的体育教科书。

<<大学体育>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述 第一节 健康的概念 第二节 体育与健康的关系 第三节 体育对人类社会进步与发展的主要功能 第四节 学校体育与健康课程的目标、任务与要求 第五节 实现学校体育与健康教育的基本途径与要求第二章 体育锻炼与身心健康 第一节 体育锻炼与身体健康 第二节 体育锻炼与心理健康 第三节 体育锻炼与社会适应能力第三章 体育锻炼的作用、原则、内容、方法与计划 第一节 体育运动对增强体质的作用 第二节 体育锻炼应遵循的基本原则 第三节 体育锻炼的内容及其选择 第四节 体育锻炼的方法 第五节 如何制定体育锻炼计划第四章 体育保健的医务监督与运动处方 第一节 体育保健的医务监督 第二节 运动处方 第三节 常见疾病的锻炼方法第五章 运动性病症和运动性损伤 第一节 常见运动性病症及其处理 第二节 运动损伤及其急救处理 第三节 常见运动损伤及其处理第六章 学生体质健康标准的测定及评价 第一节 学生体质测定及评价概述 第二节 测试项目和评价指标的解说 第三节 学生体质健康测试的操作方法 第四节 学生体质健康评分标准第七章 田径运动 第一节 田径运动概述 第二节 走 第三节 跑 第四节 跳跃 第五节 投掷第八章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球运动基本技术 第三节 篮球运动基本战术与练习方法 第四节 篮球运动的主要规则 第五节 三人篮球赛主要规则第九章 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 排球运动基本技术 第三节 排球运动基本战术与练习方法 第四节 排球运动主要规则第十章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 足球运动基本技术 第三节 足球运动基本战术与练习方法 第四节 足球运动主要规则第十一章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球运动基本技术 第三节 乒乓球运动基本战术与练习方法 第四节 乒乓球运动主要规则第十二章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球运动基本技术 第三节 羽毛球运动基本战术与练习方法 第四节 羽毛球运动主要规则第十三章 网球运动 第一节 网球运动概述 第二节 网球运动基本技术 第三节 网球运动基本战术与练习方法 第四节 网球运动主要规则第十四章 游泳运动 第一节 游泳运动概述 第二节 游泳运动基本技术 第三节 游泳运动的安全与救护常识第十五章 武术运动 第一节 武术运动概述 第二节 武术运动的基本功 第三节 实用攻防动作 第四节 初级长拳第三路第十六章 形体健美运动 第一节 形体健美概述 第二节 形体健美基本练习 第三节 身体主要部位肌肉锻炼方法 第四节 形体健美锻炼注意事项第十七章 健美操 第一节 健美操概述 第二节 健美操基础训练 第三节 大学生健身健美操第十八章 轮滑运动 第一节 轮滑运动概述 第二节 轮滑运动基本技术与练习方法 第三节 速度轮滑和花样轮滑

<<大学体育>>

编辑推荐

本书以全新的体育健康观为指导，牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想，摆脱了体育的单纯生物观，立足于“三维健康观”，广泛运用人体科学、教育科学、生命科学和社会科学等理论，较为全面地阐述了学校体育科学的内涵；同时，根据现代高等教育发展的特点和要求，以及当代大学生的兴趣、爱好和身心和谐发展的需要，积极探索以增强体质、增进健康、提高综合素质为主线，以培养学生终身体育为目标，将民族传统健身方法与现代健身方法相结合的编写方式，并予以创新，摒弃了以竞技体育为主线的传统编写方法；本书融思想性、科学性、知识性、实用性为一体，指导性强，适用面广，内容充实、体系新颖、文笔流畅、图文并茂、言简意赅、通俗易懂。

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>