第一图书网, tushu007.com

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787563519071

10位ISBN编号：7563519076

出版时间：2008-8

出版时间：北京邮电大学出版社有限公司

作者：周兴伟，赵雷 主编

页数：279

字数：426000

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

前言

作为一名大学教师，我对当前大学生的整体健康状况深感忧虑。
学生身体素质呈逐年下降的态势，近视率、肥胖率等常年居高不下，加上繁重的学习压力和不良生活习惯，例如吸烟、饮酒、沉迷于网络的虚拟世界、睡眠没有规律等，导致大学生整体健康状况逐年下降。
如何摒弃不良生活习惯、建立健康的生活方式，是摆在当代大学生和大学体育工作者面前的一个严峻问题。
在当今社会，社会竞争异常激烈，而拥有健康的身体是参与社会竞争和在竞争中立于不败之地的根本保证。
经常参加体育锻炼，既可强身健体、娱乐身心，同时又有助于建立和改善现代社会人与人之间良好的关系。
因此，积极参加各项体育活动是现代社会对人的一项基本要求。
大学是人生的黄金时期，上好体育课，掌握数项运动技能，积极参加体育锻炼，养成良好健身习惯，对自己的一生都有着极其重要的意义。
《大学体育》作者长期工作在高校体育教学的第一线，一直致力于大学体育教育问题的研究，对当前大学体育教学的现状有着清醒的认识，对大学体育有着深刻而独到的见解。
可以说，作者既有很高的理论水平，又有丰富的实践经验，在广泛收集资料、吸收最新研究成果的基础上，以严谨的治学态度写成了《大学体育》。
可以说，该书是作者多年的理论研究和长期的教学实践融汇而成的结晶。
目前，关于大学体育的教材很多，与这些教材相比，该书有着明显的优点：《大学体育》既有对运动损伤、运动处方、营养膳食、体质健康评价等当前大学生普遍关心的体育理论问题的系统论述，又有对篮球、轮滑、跆拳道、攀岩等运动项目的详细讲解。
《大学体育》内容丰富，图文并茂，深入浅出，既有很高的理论水平，又有很强的实用性，对现代大学生的体育学习与日常锻炼都有很好的指导意义。

内容概要

本书以全面推进素质教育、树立健康第一思想、增进学生身心健康、以人为本、培养终身体育意识与技能为基本指导思想，立足于现代社会的现实特点及学生的实际需要，图文并茂地讲述了体育教育的基本理论、科学锻炼的方法、运动损伤、运动处方、营养膳食、体育保健、大学生体质健康评价等知识，介绍了篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、太极拳等大学体育常见项目以及定向越野、轮滑、攀岩、跆拳道等喜闻乐见的新兴运动项目的基本理论与方法，为大学学生的体育学习和运动锻炼提供了内容丰富、切实可行的知识和方法。

本书适用于所有高等院校学生。

书籍目录

第一章 现代社会与体育 第一节 体育在现代社会生活中的地位与作用 第二节 现代社会人们对体育的多元化需求第二章 健康与体育锻炼 第一节 健康的含义 第二节 体育锻炼与健康的生活方式第三章 科学锻炼的方法 第一节 体育锻炼的理论基础 第二节 体育锻炼的基本原则 第三节 体育锻炼的方法第四章 体质健康测量与评价 第一节 概述 第二节 学生体质健康测试的操作方法 第三节 学生体质健康测试评分标准第五章 运动损伤预防和处理 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的治疗和预防原则 第三节 大学生常见的运动损伤 第四节 运动损伤的一般处理方法 第五节 常见运动损伤的处理第六章 运动处方 第一节 运动处方概述 第二节 运动处方的分类及其特点 第三节 运动处方的基本内容 第四节 运动处方的制定方法 第五节 大学生运动处方示例第七章 膳食营养与健身运动 第一节 健身运动与合理膳食营养 第二节 减、控体重者运动锻炼的营养第八章 篮球 第一节 篮球运动概述 第二节 移动技术 第三节 传、接球 第四节 投篮 第五节 运球 第六节 持球突破 第七节 个人防守技术 第八节 抢篮板球技术 第九节 篮球运动的基本战术 第十节 篮球竞赛规则第九章 足球 第一节 足球运动概述 第二节 踢球技术 第三节 停球技术 第四节 运球技术 第五节 头顶球 第六节 掷界外球 第七节 抢截球 第八节 个人战术 第九节 局部战术 第十节 竞赛规则简介第十章 排球 第一节 排球运动概述 第二节 无球技术 第三节 有球技术 第四节 排球基本战术 第五节 比赛规则第十一章 乒乓球 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球运动的基本技术 第三节 乒乓球比赛规则第十二章 羽毛球 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 单、双打的几种打法 第四节 羽毛球比赛规则第十三章 网球 第一节 网球概述 第二节 无球技术 第三节 击落地球技术 第四节 击空中球技术 第五节 比赛规则简介第十四章 太极拳 第一节 太极拳概述 第二节 二十四式太极拳第十五章 游泳 第一节 概述 第二节 熟悉水性 第三节 蛙泳 第四节 爬泳 第五节 仰泳 第六节 蝶泳第十六章 轮滑运动 第一节 轮滑运动概述 第二节 轮滑运动的基本动作 第三节 轮滑运动的练习方法第十七章 跆拳道 第一节 跆拳道运动概述 第二节 跆拳道基本知识 第三节 跆拳道基本技术 第四节 跆拳道战术 第五节 竞技跆拳道竞赛规则简介第十八章 定向越野运动 第一节 定向越野运动概述 第二节 定向运动的器材装备 第三节 定向运动基本技术 第四节 定向运动比赛程序及注意事项 第五节 定向训练第十九章 攀岩运动 第一节 攀岩运动概述 第二节 攀岩的基本技术参考文献

章节摘录

插图：

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