

<<新编大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787811241587

10位ISBN编号：7811241587

出版时间：2007-9

出版时间：7-81124

作者：陈智勇

页数：385

字数：554000

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>

<<新编大学体育教程>>

内容概要

本书根据《全国高等学校体育课程教学指导纲要》的要求编写，体现了“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念。

本书内容丰富。

图文并茂，实用性、针对性强，符合大学生的认知规律和生理、心理特征，注意吸收和借鉴最新的知识信息和科研成果。

着眼于提高学生的体育与健康意识，培养体育能力，全面增进身心健康，养成终身锻炼的良好习惯。

本书是高等院校的公共体育课教材，也可供体育爱好者自学参考。

<<新编大学体育教程>>

书籍目录

上篇 基础理论篇 第一章 体育与健康教育 第一节 体育与健康的概念 第二节 大学生的生理特征 第三节 体育锻炼与心肺功能适应能力 第四节 体育锻炼与肌肉力量、肌肉耐力的增强 第二章 大学生的心理健康 第一节 大学生心理健康的标准 第二节 影响大学生心理健康的因素 第三节 体育锻炼与心理调控 第四节 体育锻炼对心理健康的影响 第三章 体育锻炼的原则和方法 第一节 概述 第二节 体育锻炼的原则 第三节 科学地安排体育锻炼 第四节 发展身体运动素质的方法 第五节 发展心肺系统的有氧锻炼 第六节 自然力的锻炼方法 第四章 体育锻炼与合理营养 第一节 营养对人体健康的作用 第二节 大学生与营养 第五章 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 奥林匹克运动的思想体系 第六章 体育卫生与保健 第一节 自我医务监督的作用 第二节 女子青春期的运动卫生与保健方法 第三节 运动中的生理反应与处理方法 第四节 运动损伤的预防与处理 第五节 运动性疾病的急救方法 第六节 运动疲劳的产生与消除 第七章 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法 第一节 《国家学生体质健康标准》的内容与锻炼方法 第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价下篇 运动实践篇 第八章 足球 第一节 概述 第二节 足球的基本技术 第三节 足球的基本战术 第四节 足球规则与裁判方法 第九章 篮球 第一节 概述 第二节 篮球的基本技术 第三节 篮球的基本战术 第四节 篮球规则与裁判方法 第十章 气排球 第一节 概述 第二节 气排球的基本技术 第三节 气排球基本战术 第四节 气排球规则与裁判方法 第十一章 乒乓球 第一节 概述 第二节 乒乓球的基本技术 第三节 乒乓球的基本战术 第四节 乒乓球规则与裁判方法 第十二章 羽毛球 第十三章 网球 第十四章 手球 第十五章 游泳 第十六章 健美 第十七章 武术 第十八章 健美操 第十九章 体育舞蹈 第二十章 轮滑运动 第二十一章 瑜伽主要参考文献

<<新编大学体育教程>>

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>