第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787900680709

10位ISBN编号：7900680705

出版时间：2009-7

出版时间：东软电子出版社

作者：宋英　主编

页数：357

字数：467000

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

教材本着“实用、够用、能用、会用”的原则，选用普及率较高、可推广性较强的体育项目为对象分模块编写，结构合理、图文并茂、深入浅出、言简意赅。
各模块间既各自独立又相互联系，虽形式上各有千秋，但运行结果及锻炼目的高度一致。
在课程设计方面注重课前以项目为引导，如赛事欣赏、游戏、案例或提出问题；课中精讲多练，通俗易懂，寓教于乐；课后设有本章节相对应的练习；课下还有拓展练习及相关知识链接的介绍。
通过理论与实践的一体化设计，不断加强学生实践能力的培养以及综合素质的提升；通过体育俱乐部教学比赛的策划、组织，提高学生的

第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

教学大纲
课程设计
培养目标
理论篇
第一章　体育概论
第一节　体育概述
第二节　体育的本质和功能
第三节　学校体育概述
第二章　体育与健康
第一节　健康的涵义
第二节　影响健康的决定因素
第三节　心理健康及其标准
第四节　体育锻炼对大学生心理健康的影响
第三章　体育锻炼
第一节　体育锻炼基本原则
第二节　体育锻炼方法及注意事项
第三节　体育锻炼对大学生的影响
第四节　体育锻炼计划的制定
第四章　常见运动损伤及预防
第一节　运动中常见的生理反应和疾病
第二节　常见运动损伤的预防与急救
第五章　体育与信息网络
第一节　现代信息网络的特点
第二节　体育与网络
第三节　IT人与体育锻炼
第六章　体育竞赛与欣赏
第一节　体育竞赛的基本知识
第二节　体育竞赛的欣赏
实践篇
第七章　足球
第一节　足球运动的起源与发展
第二节　足球基本技术
第三节　足球基本战术
第四节　足球运动竞赛规则
第五节　五人制足球
第八章　篮球
第一节　篮球运动的起源与发展
第二节　篮球基本技术
第三节　篮球基本战术
第四节　篮球运动竞赛规则
第九章　排球
第一节　排球运动的起源与发展
第二节　排球基本技术
第三节　排球基本战术
第四节　排球运动竞赛规则

第一图书网, tushu007.com

第十章　格斗搏击
　第一节　散打运动概述
　第二节　散打基本技术
　第三节　散打实战综合技术
　第四节　跆拳道
　第五节　女子健身防卫术
第十一章　健美操
　第一节　健美操概述
　第二节　健美操的创编
　第三节　健美操练习要素
　第四节　健美操运动处方
　第五节　健美操的基本动作
　第六节　实效健美操
第十二章　武术
　第一节　武术运动概述
　第二节　武术的基本功和基本动作
　第三节　套路运动
第十三章　乒乓球
　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
　第四节　乒乓球运动竞赛规则
第十四章　网球
　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
　第四节　网球运动竞赛规则
　附录一：《国家学生体质健康标准》
　附录二：体育教学改革——俱乐部模式
　参考文献

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