

<<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：9787504651136

10位ISBN编号：7504651133

出版时间：2008-5

出版时间：中国科学技术出版社

作者：沈达政，周建华 著

页数：358

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>

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

《大学体育与健康教程》是为普通高等院校的公共体育课专门组织编写的教材，包括体育与健康的基本知识、基本理论，重点介绍了田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、形体运动与健美、搏击、游泳等11个目前高校主要运动项目的理论及基本技、战术，同时还简要介绍了新兴的体育舞蹈、定向运动等10种休闲运动。

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

第一章 发展学生健康素质第一节 体育、体质和健康的概念第二节 影响大学生健康的因素第三节 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、肌肉耐力的增强第五节 体育锻炼与柔韧素质的改善第二章 体育锻炼与大学生心理素质的培养第一节 心理健康的标准第二节 体育锻炼对大学生心理健康的影响第三节 体育锻炼与心理疾病、心理咨询、心理治疗第四节 体育锻炼中的心理调控第三章 体育锻炼与大学生的社会适应第一节 体育锻炼与人文素养第二节 体育锻炼与社会角色第三节 体育锻炼与人际交往第四节 体育锻炼与个性修养第四章 体育锻炼第一节 体育锻炼的作用第二节 体育锻炼的原则第三节 体育锻炼的内容第四节 体育锻炼计划第五章 体育锻炼与运动处方第一节 运动处方概述第二节 运动处方的原理第三节 运动处方的内容第四节 制订运动处方的程序第六章 体育保健第一节 体育运动中的医务监督第二节 体育卫生保健第三节 运动中的生理反应与处理第四节 运动损伤的预防与处理第五节 常见病的体育疗法第七章 科学锻炼与合理营养第一节 营养对人体健康的作用第二节 大学生与营养第三节 体育锻炼与营养第八章 身体形态、机能、素质测量与评价第一节 身体形态的测量与评价第二节 身体机能的测量与评价第三节 身体素质的测定与评价第九章 田径运动第一节 短距离跑第二节 中、长距离跑第三节 接力跑第四节 跳高第五节 跳远第六节 铅球第十章 球类运动第一节 篮球第二节 足球第三节 排球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第十一章 形体运动与健美第一节 形体训练第二节 健美运动第三节 健美操第十二章 武术第一节 初级长拳第三路第二节 二十四式简化太极拳第三节 太极剑(三十二式)第十三章 搏击第一节 散打第二节 跆拳道第十四章 游泳运动第一节 游泳运动简介第二节 游泳的安全和卫生常识第三节 熟悉水性第四节 竞技游泳的基本技术和练习方法第十五章 休闲体育第一节 定向运动第二节 体育游戏第三节 轮滑运动第四节 台球第五节 毽球第六节 保龄球第七节 飞镖第八节 攀爬第九节 野外生存第十节 体育舞蹈附录附录1 大学男生评分标准附录2 大学女生评分标准附录3 大学男生身高标准体重附录4 大学女生身高标准体重附录5 体质健康标准与体育课成绩换算表附录6 12分钟评分表参考文献

<<大学体育与健康教程>>

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>