

<<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：9787561234211

10位ISBN编号：756123421X

出版时间：2012-08-01

出版时间：西北工大

作者：杜宇峰 著

页数：334

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(美术类高等学校适用高等学校十二五规划教材)》由杜宇峰主编,本书是编者根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求,并结合国内外多年的体育教学实践经验和研究成果编写而成的。

全书共分为11章,包括体育健康与运动保健,身体素质概述,《国家学生体质健康标准》解读,健美操,游泳,瑜伽,武术,跆拳道,篮球,足球,排球,乒乓球,羽毛球,网球,定向运动与野外生存等相关内容。

书中不同运动项目的理论概述、技术要领和方法、项目竞赛规则与裁判法等对大学生开展体育活动,参与体育竞赛,自身体育锻炼等均具有较高的指导性和参考价值。

《大学体育与健康教程(美术类高等学校适用高等学校十二五规划教材)》既可作为普通高等学校本科体育课程教材,也可作为体育课教师教学和体育爱好者学习健身的指导用书。

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

第一章 概论第二章 体育健康与运动保健第一节 健康概述第二节 营养、体能和健康第三节 体育锻炼与心理健康第四节 运动损伤的预防和康复思考题第三章 身体素质概述第一节 身体素质简介第二节 身体素质的发展第三节 提高身体素质的原则和方法思考题第四章 《国家学生体质健康标准》解读第一节 制定《国家学生体质健康标准》的历史背景和实施《标准》的重要意义第二节 高等学校《国家学生体质健康标准》的测试项目及评分标准第三节 高等学校《国家学生体质健康标准》及各项目测试的操作方法第四节 高等学校实施《国家学生体质健康标准》的组织与管理思考题第五章 健美操第一节 健美操的基本步伐体系第二节 健美操的基本动作说明第三节 健美操的常用上肢动作思考题第六章 游泳第一节 游泳运动的概述第二节 游泳的基本技术第三节 游泳安全与卫生常识思考题第七章 瑜伽第一节 瑜伽概述第二节 瑜伽呼吸及呼吸控制法第三节 瑜伽体位法第四节 大学瑜伽初级课程思考题第八章 武术跆拳道第一节 武术第二节 跆拳道思考题第九章 篮球足球排球第一节 篮球第二节 足球第三节 排球思考题第十章 乒乓球羽毛球网球第一节 乒乓球第二节 羽毛球第三节 网球思考题第十一章 定向运动与野外生存第一节 定向运动概述第二节 定向运动与地形知识第三节 定向运动中地图的使用第四节 定向运动基本技术训练与竞赛第五节 野外生存前的物质准备第六节 野外生存的技能第七节 野外急救的方法思考题参考文献

<<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>