

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787561825129

10位ISBN编号：7561825129

出版时间：2007-8

出版时间：天津大学出版社

作者：任波 编

页数：314

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

为适应高校教育事业迅速发展的需要,进一步深化教学改革,提高体育课的教学质量,根据中共中央国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯”的精神,和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。

本教材坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,以开展素质教育,培养大学生的体育意识和体育能力为主线,注重理论和实践的结合,介绍了很多健身知识和有关健康的内容,将“健康第一”的思想贯穿始终。

全书知识面广,针对性强,既有理论知识的阐释,又有基本技能的介绍,不仅是适合大学生的体育课教材,也是大学生进行课外体育锻炼的实践指南。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 知识篇第一章 体育概述第一节 体育的起源与概念第二节 体育的功能第三节 大学体育第二章 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 奥林匹克与中国第三章 人体运动基本生理知识第一节 人体基本结构第二节 体育锻炼对人体各系统的影响第三节 人体运动的能量代谢第二部分 理论篇第四章 体育锻炼与健康第一节 健康概述第二节 体育锻炼与身体健康第三节 体育锻炼与心理健康第五章 体育锻炼自我评价第一节 体育自我评价的意义第二节 体质的测量与评价第三节 国家学生体质健康标准第三部分 应用篇第六章 体育锻炼与自我保健第一节 体育锻炼的原则与方法第二节 体育卫生保健常识第三节 体育锻炼中常见的生理反应与疾病防治第四节 常见运动损伤的预防与处理第七章 体育欣赏第一节 体育欣赏的意义与作用第二节 体育欣赏的内容第三节 提高体育欣赏水平的方法第八章 运动处方第一节 运动处方概述第二节 运动处方的基本原理第三节 制定运动处方的基本原则、内容及程序第四节 大学生健身运动处方的制定与实施第九章 体育竞赛的组织与编排第一节 体育竞赛的种类第二节 体育竞赛的筹备工作第三节 体育竞赛的方法第四节 田径运动竞赛的组织工作第五节 田径运动会秩序册的编排步骤及注意事项第六节 比赛前期的饮食营养原则和措施第七节 体育竞赛与观众的关系第十章 体育游戏第一节 体育游戏概述第二节 实用体育游戏示例第三节 竞赛类体育游戏的组织第四部分 实践篇第十一章 实用运动项目第一节 足球第二节 篮球第三节 排球第四节 手球第五节 网球第六节 棒球第七节 垒球第八节 乒乓球第九节 毽球第十节 体育舞蹈第十一节 体适能第十二节 街舞第十三节 散手第十四节 防身搏击术第十五节 轮滑第十六节 游泳第十七节 瑜加第十八节 健美操第十九节 太极拳第十二章 休闲体育项目第一节 保龄球第二节 台球第三节 羽毛球第四节 沙狐球第五节 珍珠球第六节 板球第七节 飞镖第八节 攀岩参考文献

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>