

<<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：9787562333487

10位ISBN编号：7562333483

出版时间：2010-8

出版时间：赖锦松、余卫平 华南理工大学出版社 (2010-08出版)

作者：赖锦松，余卫平 著

页数：352

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>

## 书籍目录

理论部分第一章 体育与健康 第一节 体育锻炼与身体健康 第二节 体育锻炼与心理健康 第三节 体育锻炼与社会适应能力 第四节 体育锻炼与营养第二章 体育健身的科学方法 第一节 体育健身的原则 第二节 体育健身的内容 第三节 体育健身的科学方法 第四节 运动处方与健身计划第三章 体育运动卫生保健 第一节 体育运动卫生保健常识 第二节 运动中常见生理反应的处置 第三节 运动中常见损伤的处理第四章 奥林匹克体育文化 第一节 古代奥林匹克运动会的兴衰 第二节 现代奥林匹克运动会 第三节 现代奥林匹克与世界文化 第四节 现代奥林匹克与中国 实践部分第五章 定向越野选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程第六章 游泳选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 游泳运动基本体能训练 第五节 各项泳式的比赛规则第七章 篮球选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 篮球比赛规则简介第八章 足球选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 足球比赛规则简介第九章 排球选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 排球比赛规则简介第十章 网球选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 网球竞赛规则简介第十一章 羽毛球选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 羽毛球竞赛规则与裁判法第十二章 乒乓球选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 乒乓球竞赛规则简介第十三章 武术选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 武术竞赛规则简介第十四章 健身健美选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 健美竞赛规则简介第十五章 艺术体操选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 艺术体操竞赛规则简介第十六章 健美操选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 健美操竞赛规则简介第十七章 毽球选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练 第五节 毽球竞赛规则与裁判法第十八章 轮滑选项 第一节 初级教程 第二节 中级教程 第三节 高级教程 第四节 基本体能训练与竞赛规则附录 大学生体质健康标准参考文献

## <<大学体育教程>>

### 编辑推荐

赖锦松、余卫平主编的《大学体育教程（第二版）》理论篇目一方面让学生掌握体育与健康的内容，以及体育健身的科学方法，并对学生生理、心理、卫生保健进行指导；另一方面为学生了解奥林匹克运动文化提供帮助，实践篇目，有助于学生了解在体育学习各个时期应该掌握哪些技术技能。本书简明扼要、图文并茂，并力求突出教材的实用性，是高校学生参加体育学习的必备教材。

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>