

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787562930211

10位ISBN编号：756293021X

出版时间：2009-8

出版时间：武汉理工大学出版社

作者：李文杰

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>>

内容概要

公共体育教育是我国高等教育的重要环节，体育课程也是当代大学生的必修课程。

《大学体育》是根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神，集理论与实践于一体，针对普通高校公共体育课程现状和教学的需要编写而成的。

《大学体育》在编写过程中借鉴吸收了国内外的许多先进成果，参考了多本现代普通高校体育课程的优秀教材，目的是提高大学生的体育锻炼意识、使其养成科学锻炼身体的习惯；加强大学生的体育文化素养，提升其体育文化品位。

《大学体育》可作为高校公共体育课程的教学用书，也适合于广大体育工作人员及体育爱好者阅读。

<<大学体育>>

书籍目录

1 体育概述 1.1 体育的概念 1.2 大学体育课程教学2 大学生体质与健康 2.1 体质与健康 2.2 体质与健康的评价指标与测试方法 2.3 体质与健康评价 2.4 中国大学生体质健康评分标准 2.5 大学生心理健康测试与评价3 体育锻炼的作用、原则和方法 3.1 体育锻炼对人体身心的影响 3.2 科学锻炼身体原则和方法4 体育锻炼与卫生 4.1 一般卫生 4.2 女子体育卫生5 运动损伤的预防与处理 5.1 运动损伤的原因和预防措施 5.2 运动损伤的急救处理及操作6 身体素质及其训练方法 6.1 力量素质 6.2 速度素质 6.3 耐力素质训练 6.4 柔韧素质 6.5 灵敏素质7 篮球运动 7.1 篮球运动概述 7.2 篮球的基本技术 7.3 篮球基本战术 7.4 篮球的基本规则8 排球运动 8.1 排球运动概述 8.2 排球的基本技术 8.3 排球的基本战术 8.4 排球运动的基本规则9 足球运动 9.1 足球运动概述 9.2 足球基本技术 9.3 足球的基本战术及比赛规则10 网球运动 10.1 网球运动概述 10.2 网球的基本技术 10.3 网球的基本战术 10.4 网球基本规则11 乒乓球运动 11.1 乒乓球概述 11.2 乒乓球的基本技术 11.3 乒乓球基本战术与基本规则12 羽毛球运动 12.1 羽毛球运动概述 12.2 羽毛球基本技术与战术 12.3 羽毛球比赛规则13 毽球运动 13.1 毽球运动概述 13.2 毽球的基本技术与基本战术 13.3 毽球的基本规则14 太极柔力球 14.1 太极柔力球概述 14.2 太极柔力球的技术与战术 14.3 太极柔力球比赛规则15 武术运动 15.1 武术运动概述 15.2 二十四式太极拳 15.3 初级长拳(第三路) 15.4 初级剑术16 散打运动 16.1 散打运动概述 16.2 散打运动的基本技术 16.3 散打常用技术的训练方法和手段 16.4 散打竞赛规则简介17 跆拳道 17.1 跆拳道概述 17.2 跆拳道的基本技术与战术 17.3 跆拳道的练习方法 17.4 跆拳道的基本竞赛规则18 健美运动 18.1 健美运动概述 18.2 健美运动的锻炼方法及注意事项 18.3 人体主要肌肉的部位及锻炼方法 18.4 体形健美标准19 形体练习 19.1 形体练习概述 19.2 人体的基本姿态练习 19.3 形体练习的基本动作 19.4 形体的基本素质练习20 健美操 20.1 健美操概述 20.2 健美操基本动作 20.3 大众健美操竞赛规则简介21 体育舞蹈 21.1 体育舞蹈概述 21.2 体育舞蹈的基本技术 21.3 体育舞蹈比赛规则22 健身瑜伽 22.1 瑜伽概述 22.2 健身瑜伽的基本技术参考文献

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>