

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787564050139

10位ISBN编号：7564050136

出版时间：2011-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：肖薇 编

页数：189

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

本教材具有以下特点：

(1)目标明确。

紧紧围绕我们国家提出的教育方针和“学校教育要树立健康第一的指导思想”，突出大学体育教育的育人本质和特点，使学生在强健体魄的同时，也形成了健康的心理素质。

(2)内容精练。

本教材遵循理论与实践相结合的编写原则，一切以够用为度。

既突出大学体育的本质、特点、树立正确的健康观、掌握科学的健身方法，又突出促进身体健康所需要的运动技能等。

(3)科学性强。

本教材以大量的科学事实和科研成果为依据，传授体育文化知识和健身方法。

(4)实用性强。

本教材阐述大学生生理、心理发展的特点，又密切联系大学生的爱好、特点，为大学生树立“终身体育”的思想和健身着想，考虑到他们的广泛爱好，尽可能地介绍相关体育项目，希望能在以后的学习和工作中，成为他们的良师益友。

## <<大学体育>>

### 书籍目录

#### 第1部分 体育理论基础知识

##### 第一章 高等学校体育教育

###### 第一节 体育教育与健康

###### 第二节 素质教育与学校体育

###### 第三节 影响大学生健康的因素

###### 思考题

##### 第二章 科学锻炼身体的方法

###### 第一节 体育锻炼的基本原则

###### 第二节 锻炼身体的方法

###### 第三节 锻炼身体方法的选择

###### 思考题

#### 第2部分 体育运动技能

##### 第三章 田径

###### 第一节 田径运动简介

###### 第二节 短跑

###### 第三节 中长跑

###### 第四节 跳高

###### 第五节 跳远

###### 思考题

##### 第四章 篮球

###### 第一节 篮球运动简介

###### 第二节 基本技术与教学方法

###### 第三节 基本战术

###### 思考题

##### 第五章 排球

###### 第一节 排球运动简介

.....

#### 第3部分 大学生健康标准

#### 参考文献

## <<大学体育>>

### 编辑推荐

由肖薇编著的《大学体育》结合近年来国内职业技术学院的办学要求和体育教学特点，广泛汲取最新同类教材的精髓。

教材分为三个部分，第一部分为体育理论知识，第二部分为体育运动技能，第三部分为大学生健康标准。

本书为大学生树立“终身体育”的思想和健身着想，考虑到他们的广泛爱好，尽可能地介绍相关体育项目，希望能在以后的学习和工作中，成为他们的良师益友。

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>