

<<大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787811230017

10位ISBN编号：7811230011

出版时间：2007-8

出版单位：北京大学

作者：付涛

页数：270

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>

<<大学生体育与健康>>

内容概要

本书遵循“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”的学校教育指导思想，针对高职高专学生的实际情况，一改过去竞技体育的教学模式，注重终生体育和健康体育的教学，真正突出学生的主体地位，使学生学会运动、学会生活、学会创造，从而成为有健康体魄、有较强职业竞争力和身心协调发展的合格人才。

全书分两大部分，一是理论部分，包括高等学校体育，科学的体育锻炼，大学生体质与健康，体育锻炼的医务监督及常识，运动竞赛与欣赏5章内容；二是实践部分，包括田径，篮球，排球，足球，乒乓球、羽毛球、网球，形体训练与健美操，健美运动，体育舞蹈，武术，跆拳道，游泳和轮滑共12章内容。

本书可作为高职高专公共体育课教材，也可作为中职学校公共体育课教材和体育知识自学之用。

<<大学生体育与健康>>

书籍目录

上篇 理论部分 第1章 高等学校体育 1.1 体育的概念与组成 1.2 体育的功能 1.3 高等学校体育的地位、目的和任务 第2章 科学的体育锻炼 2.1 体育锻炼的作用与原则 2.2 体育锻炼的科学方法 2.3 体育锻炼对人体形态、机能的影响 2.4 营养与健康 第3章 大学生体质与健康 3.1 体质与健康 3.2 体质与健康评价 3.3 大学生健康素质的测试方法与评价指标 3.4 大学生心理健康测试与评价 第4章 体育锻炼的医务监督及常识 4.1 体育锻炼的医务监督及常识概述 4.2 运动损伤的预防与处理 4.3 运动中常见的生理反应与处理 4.4 运动处方 第5章 运动竞赛与欣赏 5.1 奥林匹克运动 5.2 运动竞赛的社会和经济价值 5.3 学校体育运动会的组织开展 下篇 实践部分 第6章 田径 6.1 田径运动的概述 6.2 跑的基本技术和练习方法 6.3 跳的基本技术和练习方法 6.4 投掷的基本技术和练习方法 第7章 篮球 7.1 篮球运动概述 7.2 篮球运动基本技术 7.3 篮球运动战术基础配合 第8章 排球 8.1 排球运动概述 8.2 排球运动基本技术 8.3 排球运动基本战术 第9章 足球 9.1 足球运动概述 9.2 足球运动基本技术 9.3 足球运动基本战术 第10章 乒乓球、羽毛球、网球 10.1 乒乓球 10.2 羽毛球 10.3 网球 第11章 形体运动与健美操 11.1 形体训练 11.2 健美操 第12章 健美运动 12.1 健美运动概述 12.2 健美运动的锻炼 12.3 健美运动的基础练习 第13章 体育舞蹈 13.1 体育舞蹈概述 13.2 体育舞蹈的基本知识 13.3 体育舞蹈的基本技术 第14章 武术 14.1 武术基本功 14.2 24式简化太极拳 第15章 跆拳道 15.1 跆拳道概述 15.2 跆拳道的基本技术 15.3 跆拳道的品势 15.4 跆拳道的礼仪和注意事项 15.5 跆拳道竞赛规则 第16章 游泳 16.1 概述 16.2 游泳技术的基础知识 16.3 竞技游泳技术分析 16.4 游泳教学 第17章 轮滑 17.1 轮滑运动的概述 17.2 轮滑的基本技术 17.3 速度轮滑的基本技术 17.4 轮滑的安全措施

<<大学生体育与健康>>

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>