

<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787900680709

10位ISBN编号：7900680705

出版时间：2009-7

出版时间：东软电子出版社

作者：宋英 主编

页数：357

字数：467000

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>

## <<大学体育与健康教程>>

### 内容概要

教材本着“实用、够用、能用、会用”的原则，选用普及率较高、可推广性较强的体育项目为对象分模块编写，结构合理、图文并茂、深入浅出、言简意赅。各模块间既各自独立又相互联系，虽形式上各有千秋，但运行结果及锻炼目的高度一致。在课程设计方面注重课前以项目为引导，如赛事欣赏、游戏、案例或提出问题；课中精讲多练，通俗易懂，寓教于乐；课后设有本章节相对应的练习；课下还有拓展练习及相关知识链接的介绍。通过理论与实践的一体化设计，不断加强学生实践能力的培养以及综合素质的提升；通过体育俱乐部教学比赛的策划、组织，提高学生的

# <<大学体育与健康教程>>

## 书籍目录

### 教学大纲

### 课程设计

### 培养目标

### 理论篇

#### 第一章 体育概论

##### 第一节 体育概述

##### 第二节 体育的本质和功能

##### 第三节 学校体育概述

#### 第二章 体育与健康

##### 第一节 健康的涵义

##### 第二节 影响健康的决定因素

##### 第三节 心理健康及其标准

##### 第四节 体育锻炼对大学生心理健康的影响

#### 第三章 体育锻炼

##### 第一节 体育锻炼基本原则

##### 第二节 体育锻炼方法及注意事项

##### 第三节 体育锻炼对大学生的影响

##### 第四节 体育锻炼计划的制定

#### 第四章 常见运动损伤及预防

##### 第一节 运动中常见的生理反应和疾病

##### 第二节 常见运动损伤的预防与急救

#### 第五章 体育与信息网络

##### 第一节 现代信息网络的特点

##### 第二节 体育与网络

##### 第三节 IT人与体育锻炼

#### 第六章 体育竞赛与欣赏

##### 第一节 体育竞赛的基本知识

##### 第二节 体育竞赛的欣赏

### 实践篇

#### 第七章 足球

##### 第一节 足球运动的起源与发展

##### 第二节 足球基本技术

##### 第三节 足球基本战术

##### 第四节 足球运动竞赛规则

##### 第五节 五人制足球

#### 第八章 篮球

##### 第一节 篮球运动的起源与发展

##### 第二节 篮球基本技术

##### 第三节 篮球基本战术

##### 第四节 篮球运动竞赛规则

#### 第九章 排球

##### 第一节 排球运动的起源与发展

##### 第二节 排球基本技术

##### 第三节 排球基本战术

##### 第四节 排球运动竞赛规则

<<大学体育与健康教程>>

第十章 格斗搏击

- 第一节 散打运动概述
- 第二节 散打基本技术
- 第三节 散打实战综合技术
- 第四节 跆拳道
- 第五节 女子健身防卫术

第十一章 健美操

- 第一节 健美操概述
- 第二节 健美操的创编
- 第三节 健美操练习要素
- 第四节 健美操运动处方
- 第五节 健美操的基本动作
- 第六节 实效健美操

第十二章 武术

- 第一节 武术运动概述
- 第二节 武术的基本功和基本动作
- 第三节 套路运动

第十三章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动概述
- 第二节 乒乓球运动基本技术
- 第三节 乒乓球运动基本战术
- 第四节 乒乓球运动竞赛规则

第十四章 网球

- 第一节 网球运动概述
- 第二节 网球运动基本技术
- 第三节 网球运动基本战术
- 第四节 网球运动竞赛规则

附录一：《国家学生体质健康标准》

附录二：体育教学改革 俱乐部模式

参考文献

<<大学体育与健康教程>>

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>