

<<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：9787030320568

10位ISBN编号：7030320565

出版时间：2011-8

出版时间：科学出版社

作者：周跃，王锦，刘海军 主编

页数：333

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

《高等教育“十二五”规划教材：大学体育教程》以培养学生的体育与健康意识、全面增进身心健康、养成终身锻炼习惯为主线，以体育与健康知识、锻炼健身方法为基本框架，在体系上融入了素质教育和终身教育思想，内容上以培养学生锻炼兴趣和锻炼习惯、贴近生活为目标，具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学的特色。

《高等教育“十二五”规划教材：大学体育教程》分为两部分，共14章，分别介绍了体育的起源与发展，健康教育与体育锻炼的方法，体育运动卫生与保健知识，营养学与科学的饮食方法和习惯，以及篮球、足球、排球、乒乓球和羽毛球运动的基本技术、战术和练习方法，最后还介绍了田径运动、游泳运动、体操运动以及武术运动等体育内容。

本书注重理论与实践的结合，内容充实，文笔流畅，图文并茂，融科学性、知识性和趣味性于一体，便于学生掌握科学的锻炼方法和各项体育运动的基本知识，可作为高等院校（含本科和高职高专院校）各专业学生的体育教材。

<<大学体育教程>>

书籍目录

- 第一部分 体育理论
- 第一章 高校体育
- 第一节 体育概述
- 一、体育的起源
- 二、体育的发展
- 第二节 高等院校体育
- 第二章 健康教育与体育锻炼
- 第一节 基本概念
- 一、健康
- 二、健康教育的目的和要求
- 第二节 健康的评测
- 一、常用化验检查指标
- 二、常用生理检查指标
- 三、常用身体形态指标
- 四、体育锻炼原则
- 五、体育锻炼内容
- 六、体育锻炼方法
- 第三章 体育运动卫生与保健
- 第一节 体育运动卫生常识
- 一、体育健身锻炼卫生常识
- 二、大学生体育运动卫生
- 三、女子体育卫生
- 第二节 体育锻炼的医务监督
- 一、一般体格检查
- 二、定期体格检查
- 三、运动训练的医务监督
- 四、比赛期的医务监督
- 第三节 体育运动损伤的预防与急救
- 一、运动损伤概述
- 二、运动损伤的处理
- 三、运动中常见的生理反应及处置
- 四、常见运动外伤的现场急救
- 第四章 营养学
- 第一节 大学生营养学概述
- 第二节 一份大学生饮食调查报告
- 一、饮食习惯
- 二、膳食结构
- 三、饮食卫生
- 第三节 大学生饮食案例分析
- 一、案例陈述
- 二、案例分析
- 第四节 科学饮食的方法和建议
- 第二部分 体育实践
- 第五章 篮球
- 第一节 篮球运动简介

<<大学体育教程>>

一、篮球运动的起源

二、篮球运动的特点

第二节 篮球基本技术

一、移动

二、传、接球

三、投篮

四、运球

五、持球突破

六、抢篮板球

七、防守对手

第三节 篮球基本战术

一、队员的位置、职责与要求

二、战术基础配合

.....

附录 大学生体质健康标准测试

主要参考文献

<<大学体育教程>>

编辑推荐

周跃和王锦等主编的《大学体育教程》内容介绍：体育的发展与教育、军事的发展有着密切关系。体育作为军事训练的辅助手段，对提高官兵的体力和意志品质具有重要意义，这些辅助手段不仅丰富了体育的内容，而且也使体育的一些项目得到了广泛的发展。教育是体育最基本的派生功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能所无法比拟的。同时体育也随着社会和科技的不断进步而发展。

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>