

<<高校体育实用教程>>

图书基本信息

书名：<<高校体育实用教程>>

13位ISBN编号：9787040305470

10位ISBN编号：704030547X

出版时间：2010-9

出版时间：高等教育出版社

作者：陈荣

页数：260

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>

<<高校体育实用教程>>

内容概要

《高等学校教材：高校体育实用教程》分为理论篇和实践篇两个部分。理论篇共安排了4章内容，分别是体育概述、体育锻炼与健康、体育锻炼与卫生保健、体育文化与欣赏；实践篇共安排了12章内容，分别是篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、跆拳道、散打、游泳、轮滑和台球。

<<高校体育实用教程>>

书籍目录

理论篇第一章 体育概述第一节 体育的概念与分类第二节 体育与现代社会第三节 高校体育与素质教育
第二章 体育锻炼与健康第一节 体育锻炼与身体健康第二节 体育锻炼的原则与科学方法第三节 体育锻炼与心理健康
第三章 体育锻炼与卫生保健第一节 体育锻炼与运动卫生第二节 运动中常见生理反应及处理第三节 运动损伤的预防及处理
第四章 体育文化与欣赏第一节 体育的文化内涵第二节 竞技体育欣赏第三节 奥林匹克文化实践篇
第五章 篮球第一节 篮球基本技术第二节 篮球训练与竞赛第三节 篮球竞赛规则与裁判简介
第六章 排球第一节 排球基本技术、战术第二节 排球课余训练
第七章 足球第一节 足球基本技术第二节 足球基本战术第三节 足球竞赛规则与裁判简介
第八章 乒乓球第一节 乒乓球基本技术第二节 乒乓球训练与竞赛第三节 乒乓球竞赛规则与裁判简介
第九章 羽毛球第一节 羽毛球基本技术第二节 羽毛球训练与竞赛第三节 羽毛球竞赛规则与裁判简介
第十章 网球第一节 网球基本技术第二节 网球训练与竞赛第三节 网球竞赛规则简介
第十一章 武术第一节 武术基本功第二节 初级长拳第三节 简化太极拳
第十二章 跆拳道第一节 跆拳道基本技术第二节 跆拳道训练与竞赛第三节 跆拳道竞赛规则与裁判简介
第十三章 散打第一节 散打基本技术第二节 散打竞赛规则与裁判简介
第十四章 游泳第一节 游泳基本技术第二节 游泳竞赛规则与裁判简介
第十五章 轮滑第一节 轮滑运动概述第二节 轮滑运动基本技术
第十六章 台球第一节 台球基本技术第二节 台球竞赛规则简介
附录 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法
1 《国家学生体质健康标准》的内容与评价方法
2 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法
参考文献

<<高校体育实用教程>>

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>