

<<大学生体育与健康实践教程>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康实践教程>>

13位ISBN编号：9787113059262

10位ISBN编号：7113059260

出版时间：2004-8

出版时间：中国铁道出版社

作者：石振民

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>

## <<大学生体育与健康实践教程>>

### 内容概要

本书是根据面向新世纪高等学校体育教学目标，结合中共中央《关于深化教育改革，全面推进素质的决定》和《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的要求编写的。

该教材符合素质教育的要求，突出“健康第一”的指导思想，教学内容注重体育与健康教育的结合，理论与实践的结合。

全书共分七篇，内容包括：第一篇人体的基本活动能力，包括跑、跳、投掷；第二篇球类运动，包括篮球、排球、足球、乒乓球运动；第三篇余暇体育，包括羽毛球、网球、高尔夫球、保龄球、游泳、棋牌类运动和定向越野与野外生存；第四篇传统体育，包括武术、散手、跆拳道；第五篇有氧运动，包括健美、健美操；第六篇测量与评价，包括体能与健康、人体运动能力的检测与评价、大学生体质健康检测与评价；第七篇体育运动竞赛与组织，包括田径运动和球类运动的竞赛与组织。

本书可作为高等学校本、专科体育教学用书，也可作为社会民众科学健身指导用书。

# <<大学生体育与健康实践教程>>

## 书籍目录

### 第一篇 人体基本活动能力

#### 第一章 跑

##### 第一节 概述

##### 第二节 跑的技术原理和方法

##### 第三节 短跑

##### 第四节 接力跑

##### 第五节 中长跑

##### 第六节 跑的竞赛规则简介

#### 第二章 跳跃

##### 第一节 跳跃的技术原理

##### 第二节 跳远

##### 第三节 跳高

#### 第三章 投掷

##### 第一节 投掷的基本技术原理

##### 第二节 推铅球

##### 第三节 掷铁饼

##### 第四节 掷标枪

### 第二篇 球类运动

#### 第四章 篮球运动

##### 第一节 篮球运动简介

##### 第二节 篮球运动技术练习

##### 第三节 篮球运动实战对抗

##### 第四节 篮球运动主要规则介绍

#### 第五章、排球运动

##### 第一节 排球运动简介

.....

### 第三篇 余暇体育

### 第四篇 民族传统体育

### 第五篇 有氧运动

### 第六篇 测量与评价

### 第七章 体育运动的竞赛与组织

### 参考文献

<<大学生体育与健康实践教程>>

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>