

<<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：9787115150271

10位ISBN编号：7115150273

出版时间：2006-10

出版单位：人民邮电

作者：代永胜

页数：389

字数：317000

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

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导，以大学体育教学内容为主体，详细介绍了普通高校大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术，重点在体育项目实践的教学。

同时对大学生应该掌握的一些体育卫生与保健知识、运动生理知识及各体育项目的主要规则也进行了介绍。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂。

本书可供高等学校大学生作为体育教材使用，同时亦可作为全民健身指导性教材。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第一章 大学体育概论 1第一节 大学体育的地位和作用 1第二节 学校体育的目标 2第三节 大学体育的组织与实施 4第二章 体育运动与人体身心健康 8第一节 人体发育过程与青少年时期生理、心理特点 8第二节 体育运动对人体机能的影响 14第三章 体育科学的应用与运动处方 23第一节 心脏的生理及锻炼原则 23第二节 肌肉的生理及锻炼原则 28第三节 运动处方的制定 34第四节 运动处方的实施 42第四章 体育卫生与保健知识 45第一节 体育锻炼的卫生常识 45第二节 人体健康与营养素 49第三节 运动性伤病的预防与急救 55第五章 体育竞赛的组织与编排 65第一节 体育竞赛的组织方法 65第二节 体育竞赛的编排 68第六章 田径 82第一节 田径运动概述 82第二节 田径运动走跑类项目 85第三节 田径运动跳跃类项目 96第四节 田径运动投掷类项目 112第五节 田径运动基本规则 126第七章 篮球 129第一节 篮球运动概述 129第二节 篮球运动基本技术 130第三节 篮球运动基本战术 144第四节 篮球运动竞赛规则简介 149第八章 足球 158第一节 足球运动概述 158第二节 足球运动基本技术 158第三节 足球运动基本战术 173第四节 足球运动竞赛规则简介 181第九章 排球 185第一节 排球运动概述 185第二节 排球运动基本技术 186第三节 排球运动基本战术 201第四节 排球运动竞赛规则简介 208第十章 乒乓球、羽毛球、网球 214第一节 乒乓球运动概述 214第二节 乒乓球运动基本技术 214第三节 乒乓球运动基本战术 225第四节 乒乓球运动竞赛规则简介 228第五节 羽毛球运动概述 231第六节 羽毛球运动基本技术 231第七节 羽毛球运动基本战术 236第八节 羽毛球运动竞赛规则简介 239第九节 网球运动概述 242第十节 网球运动基本技术 243第十一节 网球运动基本战术 247第十二节 网球运动竞赛规则简介 249第十一章 武术 253第一节 武术概述 253第二节 武术基本动作 256第三节 武术套路运动 261第十二章 体育舞蹈 305第一节 概述 305第二节 体育舞蹈的基本知识 306第三节 体育舞蹈的舞种及跳法 312第十三章 健美操 329第一节 健美操的起源与发展 329第二节 健美操的概念、分类与特点 331第三节 健美操的作用 334第四节 短套路健美操范例 336第十四章 跆拳道 345第一节 跆拳道的起源与发展 345第二节 跆拳道的特点 347第三节 跆拳道的基本动作 349第四节 跆拳道的礼节与技术风格 356第五节 跆拳道竞赛规则 357第十五章 形体训练 363第一节 形体训练概述 363第二节 形体训练的特点与功能 365第三节 形体训练相关常识 368第四节 形体基本素质训练 375参考文献 389

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>