第一图书网, tushu007.com

<<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：9787115283511

10位ISBN编号：7115283516

出版时间：2012-8

出版时间：人民邮电出版社

作者：傅遐龄 编

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

内容概要

《21世纪高等职业院校通识教育规划教材:大学体育教程》内容包括体育健康理论（第一章至第五章）和运动技能实践（第六章至第十二章）两部分。
《21世纪高等职业院校通识教育规划教材:大学体育教程》既有理论方面的深入阐述，又有切合大学生身心发展的运动能力的训练，不仅可以帮助大学生掌握基本运动技能和正确的运动技巧，而且有利于引导他们养成锻炼意识、形成体育习惯，为大学生全面发展奠定基础。

<<大学体育教程>>

书籍目录

第1章 健康准则 一、健康的内涵 二、影响健康的因素 三、体育锻炼与健康维护 练习题 活动与探索 第2章 体育锻炼 第1节 科学锻炼 一、原则 二、方法 第2节 运动处方 一、内容 二、实施 练习题 活动与探索 第3章 体育保健 第1节 运动卫生 一、心理卫生 二、生理卫生 第2节 运动营养 一、运动供能系统 二、膳食营养成分 三、运动营养补充 第3节 运动按摩 一、概述 二、手法 三、部位 第4节 运动损伤 一、概述 二、常见的运动损伤及处理方法 练习题 活动与探索 第4章 医疗体育 第1节 医疗体育的机理 一、中国古代运动养生理论 二、医疗体育概述 第2节 运动对疾病的预防与治疗 一、心理性疾病的体育疗法 二、近视眼的体育疗法 三、扁平足的体育疗法 四、颈椎病的体育疗法 练习题 活动与探索 第5章 体育竞赛 第1节 国内外大型体育赛事 一、国际体育竞赛 二、国内体育竞赛 第2节 体育竞赛的组织编排 一、体育竞赛的组织 二、田径竞赛的编排 三、球类竞赛的编排 练习题 活动与探索 第6章 田径运动 第1节 简介 一、起源 二、现代田径运动的发展 第2节 田赛 一、跳高 二、跳远 三、三级跳远 四、推铅球 第3节 径赛 一、短跑 二、中长跑 三、跨栏跑 四、接力跑 练习题 活动与探索 第7章 球类运动 第1节 乒乓球 一、运动简介 二、基本技术 三、基本战术 第2节 羽毛球 一、运动简介 二、基本技术 三、基本战术 第3节 网球 一、运动简介 二、基本技术 三、基本战术 第4节 篮球 一、运动简介 二、基本技术 三、基本战术 第5节 排球 一、运动简介 二、基本技术 三、基本战术 第6节 足球 一、运动简介 二、基本技术 三、基本战术 练习题 活动与探索 第8章 游泳运动 第1节 游泳常识 一、游泳概述 二、游泳卫生 三、熟悉水性 四、水上救护 第2节 蛙泳 一、动作要领 二、练习方法 第3节 爬泳 一、动作要领 二、练习方法 第4节 仰泳 一、动作要领 二、练习方法 第5节 蝶泳 一、动作要领 二、练习方法 练习题 活动与探索 第9章 形体运动 第1节 健美操 一、概述 二、基本动作 第2节 体育舞蹈 一、概述 二、基础知识 三、体育舞蹈的基本技术 第3节 健美运动 一、肌肉健美的练习动作 二、健美训练的原则 练习题 活动与探索 第10章 休闲运动 第1节 保龄球 一、简介 二、基本技术 第2节 台球 一、简介 二、技术 第3节 轮滑 一、简介 二、基本技术 练习题 活动与探索 第11章 中华武术 第1节 武术运动概述 一、武术的渊源 二、武术的分类 第2节 武术基本功和基本动作 一、武术基本功 二、武术基本动作 第3节 太极拳 一、太极拳简介 二、二十四式太极拳 练习题 活动与探索 第12章 瑜伽 第1节 简介 一、渊源 二、类别 三、基本要求 第2节 训练 一、呼吸 二、基本姿势 练习题 活动与探索 附录A 大学生体育合格标准 附录B 大学生体育合格标准实施办法 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 二、国内体育竞赛 中华人民共和国全国运动会简称“全运会”，由国家体委主办，各省、自治区、直辖市和解放军等组队参加，是我国水平最高、规模最大的综合性运动会。
其比赛项目的设置除武术外基本与奥运会相同，每四年举办一次，一般在奥运会结束后一年举行（前三届的间隔时间未固定；第七届则间隔了6年之久）。
1959年9月13日至10月3日，首届全运会在北京举行。
参赛运动员达1万多人，共设36个比赛项目和6个表演项目，有7人4次打破4项世界纪录。
前9届全运会由北京、上海、广东3地轮流举办。
2001年初，国务院办公厅正式发函，取消了对全运会承办城市的限制。
江苏省获得了十运会的举办权，而第十一届全运会开幕式则定于2009年10月11日在山东省举行。
历届全运会（第一届至第十一届）会徽均蕴涵着丰富的时代寓意。
第一届全运会会徽由金色的跑道、饱满的麦穗和夸张的红“1”字组成，跑道代表运动会，麦穗代表建国10年的丰硕成果，冲出跑道的“1”字恰似上升的箭头，锐不可当，象征着人们建设新中国的冲天豪情和凌云壮志。
第二届全运会会徽由金色的跑道，醒目的“2”字和鲜艳的红旗构成，象征着社会主义伟大旗帜的高扬。
第三届全运会会徽由圆形的体育场和飘扬的红旗构成，寓意着继续高举马列主义毛泽东思想伟大旗帜，全国人民走向安定团结。
第四届全运会会徽由金色的跑道和燃烧的火炬组成，时值拨乱反正改革开放，蓬勃燃烧的火苗象征着继往开来，如火如荼地进行社会主义现代化建设。
第五届全运会会徽由跑道、国旗和字母“V”组成，立意新颖，首次运用了中西文结合的表现手法。横放的跑道与垂直的国旗形成“中”字，“V”是国际公认的“胜利”的代号，象征着在中国特色的社会主义建设中各条战线均取得了伟大胜利。
第六届全运会会徽由挺拔的数字“6”和抽象的跑道构成，“6”如同燃烧的火焰，跑道则形象地表达出“羊”的韵意，意味着第六届全运会在广州（羊城）热烈举行。

编辑推荐

《21世纪高等职业院校通识教育规划教材:大学体育教程》可作为高等学校“公共体育”课程教材，也可以供体育爱好者学习参考。

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