

<<高校体育教程新编>>

图书基本信息

书名：<<高校体育教程新编>>

13位ISBN编号：9787307057265

10位ISBN编号：7307057263

出版时间：武汉大学出版社

作者：易勤等著

页数：488

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>

## <<高校体育教程新编>>

### 内容概要

本书共分十四章，从社会学、心理学、人文学、生物学、营养学、生理学、运动力学的不同角度，论述了人体健康的基本原理与指导性的锻炼方法。

## &lt;&lt;高校体育教程新编&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 学校体育概述第一节 体育的概念第二节 体育的组成第三节 体育的功能第四节 高等学校体育的目的和任务第五节 高等学校体育的基本途径第六节 普通高等学校体育课程目标--《全国高等学校体育课程教学指导纲要》解读第二章 大学生的身心健康第一节 现代健康观第二节 大学生的心理健康第三节 体育运动对身体机能的作用第四节 大学生道德与健康第五节 大学生情绪、性格与健康第六节 大学生生活环境与健康第七节 大学生人际关系与健康第三章 大学生的身体锻炼第一节 增强心、肺功能的耐力身体锻炼第二节 强壮、健美力量性身体锻炼第三节 消除紧张的放松身体锻炼第四节 防治疾病的健身锻炼第五节 大学生运动健身常用方法第六节 运动处方第四章 体育锻炼的营养、卫生与保健第一节 体育锻炼的营养保证第二节 体育锻炼的卫生保障第三节 运动性病症和运动性损伤第五章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动会与奥林匹克运动第二节 奥林匹克思想体系第三节 奥林匹克运动与科技第四节 奥林匹克运动与中国第六章 学生体质健康评价第一节 学生体质健康测定与评价概述第二节 学生体质健康标准评价原则第三节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目及操作方法第四节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目查分表第七章 田径运动第一节 田径运动概述第二节 田径运动的分类第三节 短跑第四节 接力跑第五节 跨栏跑第六节 中长跑第七节 跳远第八节 三级跳远第九节 跳高第十节 推铅球第十一节 掷标枪第十二节 掷铁饼第十三节 田径运动基本竞赛规则第八章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 网球第五节 乒乓球第六节 羽毛球第七节 手球第八节 棒球第九节 球类运动的竞赛方法与组织编排第九章 游泳第一节 游泳运动概述第二节 游泳基本技术与练习方法第三节 游泳的安全与救护常识第十章 形体舞蹈健美第一节 形体第二节 健美操第三节 健美第十一章 武术第一节 武术运动概述第二节 初级长拳(第三路)第三节 太极拳(二十四式)第四节 初级剑第五节 散手第十二章 跆拳道第一节 跆拳道运动概述第二节 跆拳道基本技术第三节 跆拳道基本战术第四节 跆拳道运动基本竞赛规则第十三章 户外运动第一节 登山与攀岩第二节 定向越野第三节 野外生存第十四章 休闲球类第一节 台球第二节 保龄球第三节 高尔夫球参考文献

<<高校体育教程新编>>

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>