

<<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：9787311025731

10位ISBN编号：7311025737

出版时间：2008-7

出版时间：乔德平、陈毕栋、刘万武 兰州大学出版社 (2008-07出版)

作者：乔德平等 著

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

为了实现大学生德、智、体、美、劳全面、协调发展的教育目标，编者以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准（试行方案）》为依据，本着“健康第一”、“终身体育”的教育思想和教育理念，组织了甘肃省及西北地区其他省份部分高校长期从事高校体育教育、教学的学者、专家编写了本教材。

书中在追求面向全体大学生和树立“健康第一”观念的同时，以发展学生的个性、培养学生终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。

重点突出教材的文化性、科学性、趣味性、健身性、可读性。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

前言上编 体育理论篇第一章 大学体育与健康教育第一节 体育概述第二节 健康新概念第三节 解读“亚健康”第四节 大学体育与健康第二章 体育锻炼与身体健康第一节 体育锻炼的作用第二节 体育锻炼的理论依据与原则第三节 体育锻炼与身体健康第三章 体育锻炼与营养卫生保健第一节 体育锻炼与营养第二节 体育与生活方式、卫生保健第三节 运动中的生理反应与处理第四节 运动损伤的预防与处理第五节 体育疗法及医务监督第四章 大学生体质健康评价第一节 体质健康评价的意义第二节 《学生体质健康标准》评价指标与测试方法第三节 《大学生体质健康标准》测试成绩评价第五章 体育文化与体育欣赏第一节 体育文化第二节 体育欣赏第三节 国内外重大体育赛事下编 体育实践篇第六章 身体基本运动能力第一节 走第二节 跑第三节 跳跃第四节 投掷第七章 形体运动与健美第一节 健美操第二节 形体第三节 健美运动第四节 体育舞蹈第五节 瑜伽第八章 球类运动第一节 篮球第二节 排球第三节 足球第四节 乒乓球第五节 羽毛球第六节 网球第九章 游泳运动第一节 熟悉水性第二节 蛙泳第三节 爬泳第四节 仰泳第五节 游泳安全卫生知识与救护第十章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术基本功练习第三节 初级长拳(第三路)第四节 简化太极拳(二十四式)第十一章 滑冰与轮滑第一节 速度滑冰第二节 轮滑运动第十二章 休闲娱乐体育第一节 休闲娱乐体育概述第二节 台球第三节 保龄球第四节 毽球第五节 飞镖第六节 登山运动第七节 野外生存第八节 定向运动第九节 攀岩第十节 自行车运动第十三章 西北民族体育第一节 民族体育概述第二节 西北民族体育游戏精选

<<大学体育教程>>

编辑推荐

《大学体育教程》由兰州大学出版社出版。

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>