<<体育理论与实践教程>>

图书基本信息

书名: <<体育理论与实践教程>>

13位ISBN编号: 9787503839016

10位ISBN编号:7503839015

出版时间:2004-11

出版时间:中国林业出版社

作者: 冯治隆

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

<<体育理论与实践教程>>

书籍目录

第一篇 理论篇第一章 体育与学校体育一、对体育的认识二、体育与大学生的发展三、高等学校体育 的目的与任务四、实现高等学校体育目标的基本要求第二章 体育锻炼与体质健康一、体育锻炼与各 器官系统二、体育锻炼对身体素质的影响三、体质健康的评价——《学生体质健康标准》解读第三章 科学锻炼身体的方法一、科学进行体育锻炼的基本原则二、体育锻炼的内容与方法三、加强体育锻炼 的计划性第四章 体育运动与卫生保健一、关注"亚健康"二、体育锻炼的一般卫生知识三、体育锻 炼中常见的生理反应及处置四、体育锻炼中运动性损伤的预防和处置五、急救知识第五章 体育运动 与心理健康一、大学生的心理特点二、心理健康的标准三、体育与心理健康的关系第二篇 实践篇第 六章 田径第一节 田径概述第二节 田径运动的技术特点第三节 田径竞赛知识问答第七章 篮球第一节 篮球运动概述第二节 篮球基本技术第三节 篮球基本战术第四节 篮球竞赛规则简介第八章 足球第: 节 足球运动概述第二节 足球基本技术第三节 足球基本战术第四节 足球竞赛规则简介第九章 排球第 一节 排球运动概述第二节 排球基本技术第三节 排球基本战术第四节 沙滩排球和软式排球第五节 排 球竞赛规则简介第十章 乒乓球第一节 乒乓球运动概述第二节 乒乓球基本技术第三节 乒乓球基本战 术第四节 乒乓球竞赛规则简介第十一章 羽毛球第一节 羽毛球运动概述第二节 羽毛球基本技术第三 节 羽毛球竞赛基本规则第十二章 艺术体操第一节 艺术体操发展简况第二节 艺术体操的特点、内容 种类及锻炼价值第三节 艺术体操竞赛知识简介第十三章 形体运动第一节 形体运动概述第二节 体 重控制与减肥第三节 塑造健美形体的基本手段第十四章 健美运动第一节 健美运动概述第二节 肌肉 的位置和功能第三节 健美比赛第十五章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术基本功第三节 长拳第 四节 器械第五节 如何欣赏武术比赛第十六章 太极拳运动第一节 太极拳运动概述第二节 太极拳的特 点及要领第三节 太极拳、太极剑、太极扇套路的动作名称及提示第四节 太极拳的锻炼价值第五节 如 何练习好太极拳第六节 太极拳部分动作攻防含义及技击特点第七节 太极剑运动的特点及剑法第十七 章 散手第一节 散手概述第二节 散手基本技术第三节 散手的竞赛规则第十八章 健美操运动第一节 健美操运动概述第二节 健美操基本动作和基本技术第三节 怎样才能跳好健美操第四节 怎样欣赏竞技 健美操第五节 健美操大众锻炼标准(第二套)规定动作第三篇 奥林匹克运动知识一、古希腊奥林匹克 运动会二、顾拜旦的体育思想三、奥林匹克主义四、奥林匹克运动五、奥林匹克运动的三大支柱六、 奥林匹克运动会七、奥林匹克运动与中国体育附录一 全民健身计划纲要附录二 《学生体质健康标准(试行方案)》参考文献

<<体育理论与实践教程>>

编辑推荐

本书在2002年出版的教材《高校体育理论教程》的基础上进行增删、修改出版,以适应学科的发展。 本书内容包括理论篇、实践篇和奥林匹克运动知识三大部分。

理论篇中详细介绍了科学锻炼的方法、体育锻炼对人体体质的影响、体育运动的卫生保健知识,以及体育锻炼与心理健康的关系等基本理论;实践篇中重点介绍了田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、艺术体操、形体运动、健美运动、武术、太极拳、散手、健美操等高校体育教学中涉及的体育项目。

此外,书末附有《全民健身计划纲要》、《学生体质健康标准》等相关文件供读者参阅。 本书可作为高等学校体育课的教材,同时也可作为进行和开展体育活动的参考书。

<<体育理论与实践教程>>

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