

<<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 足球第一节 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>