

<<大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787505889361

10位ISBN编号：7505889362

出版时间：2010-1

出版时间：经济科学出版社

作者：常超 主编

页数：216

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>

<<大学生体育与健康>>

内容概要

大学生的体质健康是大学生全面和谐发展的物质基础，目前大学生的体质健康状况不容乐观，如何正确认识与理解大学生体质健康测试标准，并以体质健康标准来促进自己的体育锻炼是大学体育的重要方面。

为此，本次编写中增加了“大学生体质健康现状与标准”。

本书以改革、实践、探索为思路，根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求，遵循“健康第一”的指导思想，以加强体育课程建设，提高体育教育教学质量为前提，体现增强大学生体育意识，奠定终身体育锻炼思想为导向。

根据体育教育教学特点，力求以运动技术为主线，主张体育教育与健康教育相结合，充分体现体育的多功能特征，切实提高高职体育课程在培养新世纪高技能技术人才方面的整体效益。

本书为满足大学生身心发展和适应社会发展的需要，借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验，更新观念，树立良好的体育健身新观念。

既注重体育健身技能的培养，又注重吸取现代体育健身、健美理论与实践的新成果。

同时又对运动项目进行了精选和重组，增强了教材的选择性和时代性，有利于大学生体育观念的形成，重在培养大学生独立思考、分析和解决问题的能力。

教材简明扼要，通俗易懂，同时又具有较强的可操作性、灵活性和实用性，便于学生掌握和运用，愿本书能成为每位学生学习体育与健康理论知识和进行锻炼实践的良师益友。

本书共分十三章，第一章至第三章由常超老师编写；第四章至第六章由姚卓老师编写；第七章至第十章由杨明编写；第十一章至第十三章由翟熙荣老师编写。

吴博通、刘军兵等老师参与了编写。

<<大学生体育与健康>>

书籍目录

第一章 体育概述 第一节 体育的概念 第二节 我国体育发展概况 第三节 体育的功能 第四节 职业教育与体育第二章 体育健康与保健知识 第一节 体质与健康 第二节 大学生体质健康标准 第三节 常见运动损伤及其防治第三章 体育竞赛简介 第一节 体育竞赛的种类 第二节 国际大型体育赛事简介 第三节 国内大型体育赛事简介第四章 篮球运动 第一节 篮球运动概述 第二节 篮球的基本技术 第三节 篮球的基本战术 第四节 篮球练习方法 第五节 篮球竞赛规则简介第五章 足球运动 第一节 足球运动概述 第二节 足球的基本技术 第三节 足球的基本战术 第四节 足球练习方法 第五节 足球竞赛规则简介第六章 排球运动 第一节 排球运动概述 第二节 排球的基本技术 第三节 排球的基本战术 第四节 排球练习方法 第五节 排球竞赛规则简介第七章 网球运动 第一节 网球运动概述 第二节 网球的基本技术 第三节 网球竞赛规则简介第八章 羽毛球运动 第一节 羽毛球运动概述 第二节 羽毛球的基本技术 第三节 羽毛球的基本战术 第四节 羽毛球竞赛规则简介第九章 乒乓球运动 第一节 乒乓球运动概述 第二节 乒乓球的基本技术 第三节 乒乓球的基本战术 第四节 乒乓球竞赛规则简介第十章 游泳运动 第一节 游泳运动简介 第二节 熟悉水性 第三节 自由泳 第四节 蛙泳 第五节 蝶泳 第六节 仰泳第十一章 田径运动 第一节 田径运动简介 第二节 田径运动项目分类 第三节 田径运动项目介绍第十二章 体操运动 第一节 体操运动简介 第二节 体操项目 第三节 体操技巧第十三章 民族传统体育 第一节 武术 第二节 散打

<<大学生体育与健康>>

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>