

<<体育基本理论教程>>

图书基本信息

书名：<<体育基本理论教程>>

13位ISBN编号：9787536126930

10位ISBN编号：753612693X

出版时间：2004-6

出版时间：广东高等教育出版社

作者：邓树勋，陈小蓉 主编

页数：266

字数：240000

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>

<<体育基本理论教程>>

内容概要

国家教育部于2002年8月颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。

本套第列教材共12种，涵盖了高校开展较广泛的、为大学生喜爱的项目。

这12种是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游戏与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点高要求高质量出发，体现大学生生理心理的特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利学生选择使用。

本套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高的学术水平。

<<体育基本理论教程>>

书籍目录

第一章 大学教育与健康概论 1.1 大学生与教育 1.2 大学生与健康第二章 奥林匹克运动 2.1 奥林匹克运动会与奥林匹克运动 2.2 奥林匹克精神 2.3 中国与奥林匹克运动第三章 体育锻炼与身体健康 3.1 体育锻炼助你体态健美 3.2 体育锻炼是心肺健康之路 3.3 体育锻炼有助智力促进和身手敏捷第四章 体育锻炼与心理健康 4.1 心理健康的概念 4.2 体育锻炼是促进健康心理素质形成的重要因素 4.3 体育锻炼怎样才能产生良好的心理效果 4.4 体育锻炼与心理障碍的消除 4.5 心理健康的保护 4.6 心理健康状况的自我评价第五章 体育锻炼与社会适应能力 5.1 良好社会适应能力的基本要求 5.2 体育锻炼与社会适应能力的提高 5.3 环境适应与身体健康第六章 现代大学生的体育锻炼方法与运动处方 6.1 运动处方 6.2 体育基本锻炼方法 6.3 比赛法和游戏法的锻炼 - - 球类运动 6.4 有氧运动 - - 最有价值的锻炼方法 6.5 健美锻炼 - - 女大学生喜爱的项目 6.6 游泳锻炼 6.7 传统体育的锻炼 - - 武术 6.8 极限运动第七章 祖国传统养生方法与实践 7.1 祖国传统养生理论的丰富内涵 7.2 祖国传统养生方法第八章 大学生体质测定和评价 8.1 常用体质指标的测试方法 8.3 实用自我评价工具第九章 体育保健理论与方法 9.1 体育运动卫生 9.2 易发运动损伤的预防处理 9.3 常见运动疾病及防治第十章 疲劳的产生和消除 10.1 脑力劳动(学习)疲劳 10.2 运动性疲劳第十一章 营养、运动与健康 11.1 生命的营养源 11.2 运动与营养 11.3 控制体重实用指南 11.4 营养 - - 健康之本第十二章 运动竞赛与体育观赏 12.1 我们应该了解的运动竞赛种类 12.2 正确认识运动竞赛 12.3 如何组织群众性竞赛活动 12.4 体育观赏的健康价值 12.5 体育观赏的兴趣与培养 12.6 体育观赏对体育意识的作用 12.7 如何去欣赏体育比赛附录 1.亚洲运动会 2.世界大学生运动会 3.全国大学生运动会

<<体育基本理论教程>>

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>