第一图书网, tushu007.com

<<新编大学体育>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育>>

13位ISBN编号：9787561123232

10位ISBN编号：756112323X

出版时间：2004-8

出版时间：大连理工大学出版社

作者：张冰雨，任云兰　主编

页数：254

字数：381000

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

内容概要

《新编大学体育》(第三版)是新世纪高职高专教材编审委员会组编的基础类课程规划教材之一。
本教材改变了以往单纯以竞技体育为主要内容的教材框架，以强身育人为根本目标，以学生的学习和锻炼兴趣为中心，树立“健康第一”的思想，注重培养良好的体育锻炼习惯，掌握科学的体育锻炼方法，对于提高学生的个人身体素质，进而增强全民族的体质，具有十分重要的意义。
大学生通过大学体育教育，可以有效增强体质，增进健康，促进生理和心理的和谐发展。
通过体育学习和锻炼，能够培养学生具有坚强的意志、顽强拼搏的精神和超越自我的品质，有助于强化学生的竞争意识和协作精神，使学生形成良好的体育活动态度、兴趣、习惯和能力，为终身体育奠定良好的基础，并最终成为全面发展的合格人才。

书籍目录

理论篇　第1章　体育概述　1.1　体育的概念与本质　1.2　体育的功能与现代体育观　1.3　高等学校体育的目标与任务　1.4　高等学校体育的地位和作用　1.5　现代社会对大学生的体育要求　第2章　体育锻炼与身心健康　2.1　健康的概念　2.2　体育锻炼与身体健康　2.3　体育锻炼与心理健康　2.4　体育锻炼与运动处方　第3章　体育锻炼与营养　3.1　平衡膳食与健康　3.2　体育锻炼与营养、免疫　3.3　肥胖的成因、危害与预防　第4章　体育卫生与保健知识　4.1　体育卫生　4.2　体育锻炼与运动性疲劳　4.3　体育锻炼与常见运动疾病　第5章　《国家学生体质健康标准》测试与评价　5.1　《国家学生体质健康标准》简述　5.2　《标准》测试的方法　5.3　《标准》的测试内容及成绩评定实践篇　第6章　身体素质的内容练习与方法　6.1　力量素质的内容与练习方法　6.2　耐力素质的内容与练习方法　6.3　速度素质的内容与练习方法　6.4　柔韧性的内容与练习方法　6.5　灵敏性的内容与练习方法　第7章　足球运动　7.1　足球运动概述　7.2　足球技术　7.3　足球战术　7.4　足球运动的主要规则　第8章　篮球运动　8.1　篮球运动概述　8.2　篮球的基本技术　8.3　篮球的基本战术　8.4　篮球运动的主要规则　第9章　排球运动　9.1　排球运动概述　9.2　排球的基本技术　9.3　排球的基本战术　9.4　排球运动的主要规则　9.5　沙滩排球　第10章　小球运动　10.1　乒乓球运动　10.2　羽毛球运动　10.3　网球运动　第11章　游泳运动　11.1　游泳运动概述　11.2　熟悉水性　11.3　蛙泳　11.4　自由泳　11.5　游泳运动的主要规则　11.6　水上救护与安全常识简介……

第一图书网, tushu007.com

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