第一图书网, tushu007.com

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787561132722

10位ISBN编号：7561132727

出版时间：2006-9

出版时间：大连理工大学出版社

作者：傅庆章

页数：238

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

《全国普通高等学校体育课教材：大学体育与健康》以健康第一为教学指导思想，在内容的选择上力求适合大学生的身心发展特点和需求。
《全国普通高等学校体育课教材：大学体育与健康》分为理论篇与实践篇两部分。
系统阐述了高校体育及其文化的基本知识、体育锻炼的理论与方法、体育健身锻炼中常见的生理反应、锻炼效果测评、体育运动竞赛的种类及各类体育项目的锻炼方法等方面的内容。

<<大学体育与健康>>

书籍目录

理论篇第一章 大学体育概论 第一节 大学体育的目的与任务 第二节 大学体育的健康功能 第三节 素质教育与大学体育 第四节 国家有关学校体育的法规 思考题第二章 健康概论 第一节 健康的概念与价值 第二节 影响健康的因素 第三节 促进健康的行为 第四节 身心养护 思考题第三章 科学健身锻炼身体 第一节 体育健身锻炼的原理、原则与方法 第二节 科学健身锻炼计划的制定与实施 第三节 冬季体育健身锻炼的自我监督 第四节 女大学生体育健身锻炼的特点 第五节 体育健身锻炼中常见的生理反应 第六节 常见运动损伤的预防与处理 思考题第四章 体育健身锻炼效果的检测与评价 第一节 体育健身锻炼效果的检测 第二节 体育健身锻炼效果的评价 思考题第五章 体育文化概论 第一节 中国传统体育文化的特点与功能 第二节 奥林匹克运动 第三节 体育比赛 第四节 体育比赛欣赏的价值、内容与方法 思考题第六章 体育运动竞赛 第一节 运动竞赛的种类 第二节 运动竞赛的组织机构及任务 第三节 运动竞赛的制度 思考题实践篇第一章 田径健身锻炼方法 第一节 田径健身锻炼价值 第二节 田径健身锻炼方法 思考题第二章 球类健身锻炼方法 第一节 足球锻炼方法 第二节 篮球锻炼方法 第三节 排球锻炼方法 第四节 乒乓球锻炼方法 第五节 羽毛球锻炼方法 第六节 网球锻炼方法 第七节 毽球锻炼方法 思考题第三章 健美与健身锻炼方法 第一节 健美操的特点与锻炼价值 第二节 创编健美操的基本原则 第三节 体育舞蹈 第四节 形体训练 第五节 健美运动 思考题第四章 游泳健身锻炼方法 第一节 游泳健身锻炼价值 第二节 游泳锻炼方法 第三节 游泳锻炼安全与救护常识 思考题第五章 轮滑健身锻炼方法 第一节 轮滑健身锻炼价值 第二节 热身运动 第三节 轮滑基本技术 思考题第六章 速度滑冰健身锻炼方法 第一节 速度滑冰健身锻炼价值 第二节 速度滑冰锻炼方法 思考题第七章 武术健身锻炼方法 第一节 武术锻炼特点与价值 第二节 简化太极拳(二十四式) 第三节 初级长拳(第三路) 第四节 初级剑术 思考题第八章 攻防格斗健身锻炼方法 第一节 攻防格斗锻炼价值 第二节 拳击 第三节 跆拳道 第四节 武术散手 第五节 防身术 思考题参考文献

编辑推荐

全书以健康第一为教学指导思想，在内容的选择上力求适合大学生的身心发展特点和需求。
全书分为理论篇与实践篇两部分。
系统阐述了高校体育及其文化的基本知识、体育锻炼的理论与方法、体育健身锻炼中常见的生理反应、锻炼效果测评、体育运动竞赛的种类及各类体育项目的锻炼方法等方面的内容。

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