

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787561522530

10位ISBN编号：7561522533

出版时间：2004-8

出版时间：厦门大学出版社

作者：陈少坚 主编

页数：364

字数：505000

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>

<<大学体育教程>>

内容概要

本书以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据，以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则，吸取了近年体育学科研究成果，介绍体育的基础理论、体育的基础实践。教材结构体系注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育课程的转变体育教育观念，推进素质教育，提高学生身心健康水平，培养适应现代化建设的新型人才的重任。

注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要，教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸的所需内容，同时满足于学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要。

通过本教材的教学实践，力求使学生树立正确的体育、健康观，能主动参与体育运动与锻炼，掌握一至二项有终身体育锻炼价值的运动技能，具有健康的体魄和实现对健康的自我调控，心理稳定、积极乐观，有良好的社会公德、协作精神、竞争意识和社会适应能力。

<<大学体育教程>>

书籍目录

上篇：体育基础理论 第一章 体育的社会科学基础 第一节 体育的概念与功能 第二节 体育在现代社会生活中的地位 第三节 体育与其他社会活动 第四节 高校体育的目标与基本途径 第二章 体质与健康 第一节 体质与健康的概念 第二节 体质与健康的影响因素 第三节 体质与健康的评价 第三章 体育锻炼的生理科学基础 第一节 体育锻炼与神经、肌肉 第二节 体育锻炼与氧的供应 第三节 体育锻炼与新陈代谢 第四节 体育锻炼与疲劳的恢复 第四章 体育锻炼的心理科学基础 第一节 体育锻炼与感知觉 第二节 体育锻炼动机 第三节 体育锻炼的情感和意志品质基础 第四节 体育锻炼与心理健康 第五节 体育锻炼与焦虑的自我控制 第五章 体育锻炼与营养、卫生保健 第一节 体育锻炼的营养保证 第二节 体育锻炼的卫生保障 第三节 运动损伤的预防与处理 第四节 体育锻炼、饮食与体重控制 第六章 医疗体育与传统运动养生 第一节 医疗体育概述 第二节 传统运动养生 第三节 运动处方 第四节 高校学生常见疾病的医疗体育 第七章 体育锻炼的原则方法 第一节 体育锻炼的原则 第二节 体育锻炼的方法 第八章 体育运动欣赏 第一节 体育运动的欣赏价值 第二节 田径运动欣赏 第三节 体操运动欣赏 第四节 体育舞蹈欣赏 第五节 武术运动欣赏 第六节 球类运动欣赏 下篇：体育基础实践 第九章 田径运动 第一节 田径运动及健身特点 第二节 跑步 第三节 跳跃 第四节 投掷 第五节 田径竞赛常用规则 第十章 武术运动 第一节 武术运动及健身特点 第二节 武术的基本功和基本动作 第三节 初级拳、剑 第四节 太极拳（24式太极拳） 第五节 散手 第十一章 球类运动 第一节 球类运动及健身特点 第二节 篮球 第三节 排球 第四节 足球 第五节 乒乓球 第六节 羽毛球 第七节 网球 第十二章 游泳运动 第一节 游泳运动及健身特点 第二节 游泳安全卫生与救生知识 第三节 游泳基本技术 第四节 游泳技术练习 第十三章 体操运动 第一节 体操运动及健身特点 第二节 体操项目基本技术 第十四章 健美运动 第一节 健美运动及健身特点 第十五章 健美操 第十六章 体育舞蹈 第十七章 航海体育 第十八章 体育休闲

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>