

<<新编大学体育学>>

图书基本信息

书名：<<新编大学体育学>>

13位ISBN编号：9787564404741

10位ISBN编号：7564404744

出版时间：2010-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：冯子安,李国锋

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>

<<新编大学体育学>>

内容概要

健康是人类永恒的话题和共同的追求。

现代社会经济的发展，导致生活节奏的加快，生活方式的改变等等，使亚健康人群不断扩大。

只有坚持不懈地锻炼，才能够提高体能、改善体质。

青少年是祖国的未来，他们需要有强健的体魄和充沛的精力投入到工作和学习当中，从而实现自我价值。

学校担负着培育人才的重要使命，使其树立健康的意识，养成锻炼的习惯，形成良好的生活方式，这对青少年乃至整个社会有着深远的影响。

而在进一步深化职业教育教学改革的形势下，教材建设与改革已成为重要的课题。

基于以上原因，我院组织了优秀的体育教学专家进行研讨，并编写了这本《新编大学体育》。

全书分为基础理论、教学实践和保健休闲三个部分。

主要内容包括体育健康概述、体育锻炼对人体发展的作用、科学健身的方法、田径运动、各种球类运动、健美与健美操运动、武术运动、跆拳道、饮食锻炼与疾病的预防、体育欣赏等等。

本教材旨在弘扬体育健身、增强体质的精神，倡导学生养成终身锻炼的良好习惯，力求突破以运动技术为主线、理论与实践相分离的传统教材编写模式，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。

<<新编大学体育学>>

书籍目录

第一篇 基础理论

第一章 体育与健康概述

第一节 健康是人类的永恒主题

第二节 影响人类健康的因素

第三节 现代健康观念的发展趋势

第四节 体育的概念与功能

第二章 体育与现代生活

第一节 现代社会文明对人类的挑战

第二节 现代社会对人类的要求

第三节 体育锻炼与健康

第三章 体育锻炼与大学生心理健康、社会适应

第一节 大学生的生理特征与体育锻炼

第二节 大学生的心理特征与体育锻炼

第三节 体育锻炼对心理健康的益处

第四节 体育锻炼对社会适应的影响

第四章 大学生体能锻炼

第一节 体能

第二节 发展身体素质的原理与方法

第三节 “超量恢复”

第四节 运动技能形成的机制

第五节 体育锻炼应遵循的原则

第六节 运动处方与体育锻炼计划的制定

第七节 体质与健康的评价

第五章 终身体育

第一节 终身体育概述

第二节 学校体育是终身体育的基础

第三节 大学生终身体育的特点

第四节 大学生终身体育锻炼与专业学习相结合

第二篇 教学实践

第六章 田径运动

第一节 田径运动概述

第二节 短跑

第三节 中长跑

第四节 跳高

第五节 跳远

第六节 推铅球

第七章 篮球

第一节 篮球运动简介

第二节 篮球初级阶段核心技术战术及学练方法

第三节 篮球提高阶段核心技术战术及学练方法

第四节 重点技术的评价与考核

第八章 足球

第一节 足球运动简介

第二节 足球初级阶段核心技术战术及学练方法

第三节 足球提高阶段核心技术战术及学练方法

<<新编大学体育学>>

第四节 重要规则解析

第五节 重点技术战术的评价与考核

第九章 排球

第一节 排球运动简介

第二节 排球初级阶段核心技术战术及学练方法

第三节 排球提高阶段核心技术战术及学练方法

第四节 主要规则解析

第五节 重点技术战术的评价与考核

第十章 乒乓球

第一节 乒乓球运动简介

第二节 乒乓球初级阶段核心技术战术及学练方法

第三节 乒乓球提高阶段核心技术战术及学练方法

第四节 主要规则解析

第五节 重点技术战术的评价与考核

第十一章 羽毛球

第一节 羽毛球运动简介

第二节 羽毛球初级阶段核心技术战术及学练方法

第三节 羽毛球提高阶段核心技术战术及学练方法

第四节 主要规则解析

第五节 重点技术战术的评价与考核

.....

第三篇 保健休闲

附录

<<新编大学体育学>>

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>