

<<新思维高校体育教程>>

图书基本信息

书名：<<新思维高校体育教程>>

13位ISBN编号：9787564405106

10位ISBN编号：7564405104

出版时间：2010-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李健康

页数：630

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>

## <<新思维高校体育教程>>

### 内容概要

本书适用于高等院校非体育专业的大学生，尤其适用于进行俱乐部制教学模式的高校。

本教材共30章，前12章为理论篇，后18章为运动实践篇。

运动实践篇结合山西财经大学已经开展的“3+2”俱乐部制教学模式，分为两大部分。

理论篇重点介绍体育文化及伤害处理等必备体育知识，从“大体育、大教育”的角度出发，向学生普及体育的科普知识，让学生理解体育不仅仅是上上体育课那么简单。

从而突出本书书名《新思维高校体育教程》的宗旨。

实践篇是针对近年来我国青少年体质下降的现状和该校已经实施的“3+2”俱乐部制教学模式编写的。

该校俱乐部制教学已取得多项成果：2009年8月，论文《山西省高校俱乐部制教学模式构建的思考》获中华人民共和国第十届全国中学生运动会科学论文报告会暨第五届中国学校体育科学大会“三等奖”。

2010年3月，论文《山西高校体育教学俱乐部制模式构建的研究》获山西省2009年优秀高教研究成果“二等奖”。

## 书籍目录

理论篇 第一章 体育与高校体育 第一节 体育的概念和组成 第二节 体育的功能 第三节 高等学校体育 第四节 俱乐部制教学模式 第四章 《国家学生体质健康标准》 第二章 自我健康管理及体质评估 第一节 健康 第二节 亚健康 第三节 体质 第四节 体质评估与自测 第五节 健身运动处方 第三章 大学生锻炼计划的制订 第一节 制订大学生锻炼计划的重要性与依据 第二节 大学生锻炼计划的锻炼负荷 第三节 大学生锻炼计划的内容 第四章 体育锻炼中的卫生与安全 第一节 体育运动的生理学基础 第二节 体育运动对机体各系统的作用 第三节 体育运动中的医务监督 第四节 运动性疾病的预防与急救 第五节 运动损伤的预防与处置 第五章 体育锻炼与心理健康 第一节 概述 第二节 体育锻炼与心理调适 第三节 心理拓展训练概述 第四节 经典心理拓展训练项目介绍 第六章 奥运会与体育文化 第一节 古代奥林匹克运动会 第二节 现代奥林匹克运动会 第三节 北京奥运会 第四节 中西方体育文化的异同 第五节 体育文化与现代社会 第七章 体育产业与营销 第一节 概述 第二节 我国体育产业的发展现状 第三节 我国体育产业发展的展望 第四节 体育营销 第八章 体育服务与管理 第一节 概述 第二节 经营性健身场所的服务 第三节 会员制经营形式 第四节 商业健身消费心理与行为 第五节 健身企业的管理 第九章 体育的明星效应 第一节 明星效应 第二节 体育明星的经济效应 第三节 体育明星的社会效应 第四节 体育明星对青年学生的影响 第十章 国内外体育组织简介与体育欣赏 第一节 国内外主要体育组织简介 第二节 国内外主要体育赛事简介 第三节 常用体育术语 第四节 体育欣赏 第十一章 晋商文化与体育 第一节 体育诚信 第二节 晋商文化——诚信 第十二章 运动竞赛的组织与编排 第一节 运动竞赛的种类 第二节 运动竞赛的组织 第三节 运动竞赛的编排 运动实践篇(一) 第一章 太极拳 第一节 概述 第二节 太极拳学练 第三节 太极拳竞赛规则简介 第四节 太极拳知识 第二章 游泳 第一节 概述 第二节 熟悉水性 第三节 蛙泳基本技术与练习方法 第四节 水上救护及实用水上运动 第五节 爬泳、仰泳、蝶泳技术简介 第六节 游泳竞赛规则简介 第三章 体能锻炼 第一节 概述 第二节 大学生体能发展的特点及基本原则 第三节 科学营养与大学生体能发展 第四节 心肺功能的锻炼方法 第五节 各项身体素质的锻炼方法 运动实践篇(二) 第四章 田径 第一节 概述 第二节 走跑类项目 第三节 跳跃类项目 第四节 投掷类项目 第五节 田径竞赛规则简介 第五章 篮球 第一节 概述 第二节 篮球基本技术 第三节 篮球基本战术 第四节 篮球竞赛规则简介 第六章 排球 第一节 概述 第二节 排球基本技术 第三节 排球基本战术 第四节 排球竞赛规则简介 第七章 足球 第一节 概述 第二节 足球基本技术 第三节 足球基本战术 第四节 足球竞赛规则简介 第八章 乒乓球 第一节 概述 第二节 乒乓球基本技术 第三节 乒乓球基本战术 第四节 乒乓球竞赛规则简介 第九章 羽毛球 第一节 概述 第二节 羽毛球基本技术 第三节 羽毛球的打法及战术 第四节 羽毛球竞赛规则简介 第十章 网球 第一节 概述 第二节 网球基本技术 第三节 网球基本战术 第四节 网球竞赛规则简介 第十一章 太极柔力球 第一节 概述 第二节 太极柔力球基本技术 第三节 太极柔力球基本战术 第四节 太极柔力球竞赛规则简介 第十二章 跆拳道 第一节 概述 第二节 跆拳道的基本内容 第三节 跆拳道竞赛规则简介 第十三章 散打 第一节 概述 第二节 散打基本技术 第三节 散打基本战术 第四节 散打竞赛规则简介 第十四章 武术 第一节 概述 第二节 长拳 第三节 剑术 第四节 女子防身术 第十五章 健美操 第一节 概述 第二节 健美操的基本动作及其组合 第三节 《健美操大众锻炼标准 第三套》规定动作 第四节 健美操竞赛规则 第十六章 体育舞蹈 第一节 概述 第二节 摩登舞 第三节 拉丁舞 第十七章 瑜伽 第一节 概述 第二节 瑜伽姿势的学习课程 第三节 学练瑜伽的方法、注意事项及建议 第十八章 形体 第一节 概述 第二节 芭蕾形体训练的基本元素 第三节 芭蕾形体训练的基本动作及组合 第四节 芭蕾形体训练的基本原则和注意事项

<<新思维高校体育教程>>

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>