<<大学体育与健康教程>>

图书基本信息

书名: <<大学体育与健康教程>>

13位ISBN编号:9787564406851

10位ISBN编号:7564406852

出版时间:2011-7

出版时间:吴寿枝北京体育大学出版社 (2011-07出版)

作者:吴寿枝

页数:265

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

<<大学体育与健康教程>>

内容概要

《大学体育与健康教程》充分体现了培养大学生自主学习能力和促进休闲体育参与,以及体育生活化、终身化的导向,突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想,使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践,有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能,有利于培养学生的创新精神和实践能力,促进学生综合素质的提高。

<<大学体育与健康教程>>

书籍目录

理论篇 第一章 体育与大学体育 一、体育运动概述 / 二、大学体育概述 / 三、大学体 育教学模式 第二章 大学体育与健康教育 一、健康的概念/二、亚健康状态/三、影响健康 的主要因素/四、 健康教育 第三章 体育锻炼与身心健康 一、体育锻炼对生理健康的影响/二、体育锻炼对 心理健 康的影响 / 三、影响心理健康的五大因素 / 四、常见心理问题与调试方法 第四章 体质健康测试与 评定 一、体质的定义 / 二、影响体质的因素 / 三、《国家 学生体质健康标准》的测试及评定 第五章 体育卫生与医务监督 一、体育锻炼卫生常识 / 二、女子体育卫生 / 三、体 育锻炼的自我医务监 督/四、运动损伤的预防与处理 第六章 科学锻炼与运动处方 一、体育锻炼的基本原则/二、体育 锻炼的科学选 择 / 三、体育锻炼的合理安排 / 四、运动处方 第七章 奥林匹克与体育文化 一、古 代奥林匹克运动 / 二、现代奥林匹克运动 / 三、中国与奥林匹克运动 / 四、体育文化概述 / 五、 校园体育文化实践篇 第八章 田径运动 一、短跑/二、接力跑/三、跨栏跑/四、中长跑/ 五、 跳远 / 六、三级跳远 / 七、跳高 / 八、推铅球 / 九、田径比赛规则简介 第九章 篮球运动 一、篮 球基本技术 / 二、篮球基本战术 / 三、篮球比赛规则简介 第十章 足球运动 一、足球基本技术 / . 、足球基本战术 / 三、足球比赛规则简介 第十一章 排球运动 一、排球基本技术 / 二、排球基本战 术/三、排球比赛规则简介 第十二章 乒乓球运动 一、乒乓球基本技术/二、乒乓球基本战术/三 、乒乓球比赛规则简介 第十三章 羽毛球运动 一、羽毛球基本技术/二、羽毛球基本战术/三、羽 毛球比赛规则简介 第十四章 网球运动 一、网球基本技术/二、网球基本战术/三、网球比赛规则 简介 第十五章 游泳运动 一、熟悉水性练习/二、蛙泳/三、自由泳/四、水上救护知识 第十六章 武术运动 一、武术运动概述/二、简化二十四式太极拳 第十七章 跆拳道运动 一、跆拳道基础知 识 / 二、跆拳道礼节与段位 / 三、跆拳道学练方法 四、跆拳道基本技术 / 五、跆拳道比赛规则简介 第十八章 健美操运动 一、健美操运动概述/二、健美操基本动作/三、健美操大众锻炼 标准测试 套路(一级)/四、中国大学生健身健美操竞赛规则 第十九章 体育舞蹈 一、体育舞蹈的起源与发展/ 二、体育舞蹈的特点及分类/三、体 育舞蹈基础知识/四、现代舞基本技术及套路/五、拉丁舞基 本技 术及套路 / 六、体育舞蹈竞赛与欣赏 第二十章 瑜伽运动 一、瑜伽基础知识 / 二、瑜伽呼吸 与冥想 / 三、瑜伽体位法 / 四、瑜伽基本练习方法 / 五、常见病症的瑜伽疗法

<<大学体育与健康教程>>

编辑推荐

吴寿枝编著的《大学体育与健康教程》充分体现了培养大学生自主学习能力和促进休闲体育参与,以及体育生活化、终身化的导向,突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想,使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践,有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能,有利于培养学生的创新精神和实践能力,促进学生综合素质的提高。

<<大学体育与健康教程>>

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