

<<大学体育选项课教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育选项课教程>>

13位ISBN编号：9787566403056

10位ISBN编号：7566403052

出版时间：2011-8

出版时间：安徽大学出版社

作者：张勇

页数：374

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>

<<大学体育选项课教程>>

内容概要

这本由张勇主编的《大学体育选项课教程》充分体现了体育教学规律和大学体育的发展趋势。共有十二章，体育与健康、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、羽毛球、田径、武术、健美操、体育舞蹈、形体训练等组成，行文深入浅出，图文并茂，突出规范、实用，具有科学性、系统性和针对性的特点，能满足不同层次和不同兴趣爱好大学生的需求。

<<大学体育选项课教程>>

书籍目录

第一章 体育与健康

- 第一节 体育的概念和组成
- 第二节 体育的功能
- 第三节 高等学校体育的地位、目的和任务
- 第四节 体育锻炼的原则和方法
- 第五节 健康的新概念
- 第六节 运动与健康
- 第七节 运动与心理健康
- 思考题

第二章 篮球运动

- 第一节 篮球运动概述
- 第二节 基本技术
- 第三节 基本战术
- 思考题

第三章 排球运动

- 第一节 排球运动概述
- 第二节 排球技术
- 第三节 排球战术
- 第四节 排球技术、战术的训练
- 第五节 其他形式的排球运动与观赏排球比赛
- 思考题

第四章 足球运动

- 第一节 足球运动概述
- 第二节 足球技术
- 第三节 足球战术
- 思考题

第五章 手球运动

- 第一节 手球运动概述
- 第二节 手球基本技术
- 第三节 手球基本战术
- 思考题

第六章 乒乓球运动

- 第一节 乒乓球运动概述
- 第二节 中国乒乓球发展历程
- 第三节 乒乓球技术与运用
- 第四节 球拍的种类与性能
- 第五节 基本技术
- 第六节 基本战术
- 第七节 双打
- 思考题

第七章 羽毛球运动

- 第一节 羽毛球运动概述
- 第二节 基本技术
- 第三节 单、双打的几种打法
- 第四节 基本战术

<<大学体育选项课教程>>

第五节 羽毛球基本技术练习方法

第六节 羽毛球基本战术练习方法

思考题

第八章 田径运动

第一节 短跑

第二节 中长跑

第三节 接力跑

第四节 跨栏跑

第五节 跳远

第六节 跳高

第七节 三级跳远

第八节 推铅球

第九节 掷标枪

思考题

第九章 武术

第一节 概述

第二节 武术套路基本功法

第三节 武术散打

思考题

第十章 健美操

第一节 健美操运动简介

第二节 健美操的基本动作

第三节 健身性健美操创编

思考题

第十一章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概述

第二节 体育舞蹈基本知识

第三节 摩登舞

第四节 拉丁舞

思考题

第十二章 形体训练

第一节 概述

第二节 基本技术

第三节 形体训练动作组合

第四节 形体欣赏

思考题

参考文献

<<大学体育选项课教程>>

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>