

<<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：9787810409308

10位ISBN编号：7810409301

出版时间：1999-02

出版时间：中国矿业大学出版社

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>>

书籍目录

目录

- 第一章 大学体育概论
 - 第一节 体育概述
 - 第二节 大学体育的目的和任务
 - 第三节 大学体育的地位与意义
- 第二章 大学生身心特点与体育锻炼
 - 第一节 大学生身体形态结构、解剖、生理特点与体育锻炼
 - 第二节 大学生身体素质发展的年龄特征与体育锻炼
 - 第三节 大学生心理发展的年龄特征与体育锻炼
- 第三章 大学生体育锻炼的特点与作用
 - 第一节 大学生体育锻炼的特点
 - 第二节 大学生体育锻炼的内容及其选择
 - 第三节 大学生体育锻炼的作用
- 第四章 大学生体育锻炼的原则与方法
 - 第一节 大学生体育锻炼的生理学依据
 - 第二节 大学生体育锻炼的原则
 - 第三节 大学生体育锻炼的方法
- 第五章 大学生体育保健与营养
 - 第一节 体育锻炼的自我监督
 - 第二节 心理保健
 - 第三节 体育锻炼的营养卫生保健
 - 第四节 女生月经期体育锻炼的保健
 - 第五节 常见运动性疾病与运动损伤的预防和处理
 - 第六节 体育医疗
 - 第七节 康复体育
- 第六章 体质测量与评价
 - 第一节 体质测量与评价的基本概念
 - 第二节 体质测量的内容及方法
 - 第三节 体质评价与指标体系
- 第七章 部分运动项目的技术与练习方法
 - 第一节 篮球
 - 第二节 排球
 - 第三节 足球
 - 第四节 乒乓球
 - 第五节 羽毛球
 - 第六节 网球
 - 第七节 台球
 - 第八节 体育舞蹈
 - 第九节 健美
 - 第十节 太极拳
 - 第十一节 游泳
 - 第十二节 《国家体育锻炼标准》主要项目及练习方法
- 第八章 实现《大学生体育合格标准》的最佳途径
 - 第一节 大学生体育合格标准
 - 第二节 达到《标准》的最佳途径

<<大学体育教程>>

第九章 部分运动项目的竞赛常识

第一节 主要运动竞赛名词简介

第二节 部分运动项目的竞赛编排

第三节 部分运动项目的记分方法和名次排列

参考文献

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>