

<<体育基础教程>>

图书基本信息

书名：<<体育基础教程>>

13位ISBN编号：9787810563833

10位ISBN编号：7810563831

出版时间：1999-10

出版时间：中央民族大学出版社

作者：杨迎天 高罕斌等

页数：371

字数：638000

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>

<<体育基础教程>>

内容概要

《全民健身计划》实施后，我国的体育事业呈现出一派欣欣向荣的景象。增强全民体质，提高运动技术水平，丰富业余生活，普及体育科学知识势在必行，体育教育在教学中的地位越显重要。为此，我们组织了全国部分高等院校多年从事体育课教学与研究的专家、教师共同编写了《体育基础教程》一书，以帮助学生掌握体育的基本理论、知识、技能、技巧，培养体育能力，奠定学生终身体育的基础。

<<体育基础教程>>

书籍目录

第一章 体育基本理论 第一节 体育的概念 第二节 我国体育的目的与任务 第三节 体育的功能 第四节 体育手段 第五节 面向21世纪的我国体育第二章 学校体育 第一节 体育在现代教育中的地位和作用 第二节 我国学校体育制度的基本措施 第三节 学校体育的目的和任务 第四节 学校体育工作的组织与实施第三章 科学锻炼身体的方法 第一节 锻炼身体的基本原则 第二节 锻炼方法和锻炼内容 第三节 锻炼计划的制定第四章 体育锻炼的科学基础 第一节 体育锻炼的生理学基础 第二节 体育锻炼的心理学基础 第三节 体育锻炼对人体产生的积极影响第五章 冬季体育锻炼 第一节 冬季体育锻炼的内容与特点 第二节 冬季体育锻炼的作用与注意事项第六章 体育卫生保健 第一节 体育锻炼与卫生 第二节 女子体育卫生 第三节 体育锻炼的医务监督与运动处方 第四节 体育锻炼中常见的生理反应第七章 运动损伤与处理 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的处理 第三节 常见的运动损伤 第四节 常见的运动性生理现象 第五节 按摩对运动损伤的预防第八章 体育锻炼与营养 第一节 人体需要的五大营养素 第二节 无机盐和微量元素与健身第九章 田径运动 第一节 竞走 第二节 短跑 第三节 中长跑 第四节 接力跑 第五节 跨栏跑 第六节 跳高 第七节 跳远 第八节 铅球第十章 武术运动 第一节 武术基本功和基本动作 第二节 初级长拳(第三路) 第三节 简化太极拳 第四节 初级刀术第十一章 篮球 第一节 篮球运动的特点及锻炼价值 第二节 基本技术和练习方法 第三节 基本战术及练习方法 第四节 篮球比赛的方法及主要规则第十二章 排球 第一节 排球运动的特点 第二节 排球技术与练习方法 第三节 基本战术和练习方法 第四节 排球主要规则第十三章 足球 第一节 足球运动的特点和锻炼价值 第二节 基本技术和练习方法 第三节 基本战术和训练方法 第四节 足球主要规则第十四章 乒乓球第十五章 网球第十六章 水冰运动第十七章 体操第十八章 艺术体操第十九章 健美操第二十章 娱乐体育后记

<<体育基础教程>>

章节摘录

插图：

<<体育基础教程>>

编辑推荐

《体育基础教程》由中央民族大学出版社出版。

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>