

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787810827645

10位ISBN编号：7810827642

出版时间：2006-7

出版时间：北方交通大学出版社

作者：齐豹

页数：379

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>>

内容概要

《全国高职高专教育精品规划教材：大学体育》分理论与实践两部分，共包括十三章，充分体现了“健康第一”的指导思想，内容丰富，结构形式新颖，方法简便易学，图文并茂，增强了直观性。在突出高职高专教育特点的同时，又从实际出发，结合高职高专学生的心理、生理特点，在内容上突出以培养学生锻炼兴趣、贴近生活为目标，有利于启迪学生的形象思维，调动学生的学习积极性、主动性。

《全国高职高专教育精品规划教材：大学体育》是高职高专学校的体育必修课用书，也可供选修课、保健课使用。

<<大学体育>>

书籍目录

第一章 体育基本知识第一节 体育的概述第二节 高职高专学校体育第二章 体育与健康知识第一节 健康的概念第二节 体育锻炼与心理健康第三节 体育锻炼的原则第四节 行为与健康第三章 体育卫生保健第一节 体育锻炼的卫生原则第二节 体育锻炼的生理卫生第三节 医疗体育与运动处方第四节 保健按摩第四章 田径运动第一节 田径的概述第二节 短跑第三节 接力跑第四节 中长距离跑第五节 跳远第六节 跳高第七节 铅球第八节 田径运动竞赛的基本编排和裁判方法第五章 球类运动第一节 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 网球第六章 体操第一节 体操概述第二节 技巧运动第三节 跳跃第四节 器械体操第五节 艺术体操第七章 武术第一节 武术运动概述第二节 武术的文化内涵第三节 武术的基本功与基本动作第四节 初级长拳(第一路)第五节 简化太极拳第六节 跆拳道第八章 形体与健身第一节 形体健美的概念与标准第二节 形体健美的基本动作与锻炼方法第三节 健美操第四节 健美运动第五节 瑜伽健身第六节 有氧舞蹈第七节 哑铃练习第九章 游泳第一节 游泳的意义第二节 游泳的安全卫生常识第三节 熟悉水性第四节 蛙泳第五节 爬泳第六节 仰泳第七节 游泳比赛规则第八节 水上救助与溺水自救第十章 健身、休闲体育第一节 健身体育概述第二节 自然锻炼法第三节 休闲体育概述第四节 休闲体育运动第十一章 体育竞赛欣赏第一节 竞赛与欣赏产生的背景及意义第二节 竞赛的种类与特点第三节 体育竞赛知识入门第四节 不同类别运动项目的欣赏第十二章 运动损伤预防和处理第一节 运动损伤防治概论第二节 组织损伤的病理学简介第三节 运动损伤的急救第五节 运动损伤的一般处理第十三章 我国传统医学保健第一节 我国传统医学的保健养生理论第二节 我国医学传统保健养生功法第三节 国外养生思想与方法简介及运动处方附录AA.1 全民健身计划纲要A.2 学生体质健康标准(试行方案)A.3 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法A.4 大学男生身高标准体重A.5 大学女生身高标准体重参考文献

<<大学体育>>

编辑推荐

全书分理论与实践两部分，共包括十三章，充分体现了“健康第一”的指导思想，内容丰富，结构形式新颖，方法简便易学，图文并茂，增强了直观性。

在突出高职高专教育特点的同时，又从实际出发，结合高职高专学生的心理、生理特点，在内容上突出以培养学生锻炼兴趣、贴近生活为目标，有利于启迪学生的形象思维，调动学生的学习积极性、主动性。

本书是高职高专学校的体育必修课用书，也可供选修课、保健课使用。

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>