

<<大学实用体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学实用体育教程>>

13位ISBN编号：9787811007947

10位ISBN编号：7811007940

出版时间：2007-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：《大学实用体育教程》编委会 编

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>

<<大学实用体育教程>>

内容概要

本教材在编写过程中，力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼需要的指导性用书。在追求面向全体学生的同时，以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为出发点和落脚点。

本教材概括起来具有以下特色：

1．体系新颖。

本教材牢牢树立“健康第一”的观念，紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述，使学生在学的过程中充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2．内容精炼。

本教材着重突出了体育的文化内涵，使人文体育观念深入人心在内容编排上，积极吸收国内外大学体育教学的最新研究成果，有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容，使教材做到内容精炼、实用。

3．科学性强。

本教材以大量的科学事实和科研成果为依据，叙述语言力求严谨、科学，并尽量避免有争论的论题和空洞的说教，努力做到言之有理、论之有据。

4．实用性强。

本教材注重理论联系实际，努力使学生能学以致用；力求贴近大学生的生活实际，并方便他们自学。

<<大学实用体育教程>>

书籍目录

基础理论篇

第一章 现代健康观

第一节 健康的内涵及标准

第二节 影响健康的因素及现代人的健康危机

第三节 亚健康

第二章 体育锻炼与健康

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 体育锻炼对健康的影响

第三章 体育锻炼与运动处方

第一节 运动处方概述

第二节 运动处方的内容

第三节 运动处方示例

第四章 体育锻炼与卫生保健

第一节 体育锻炼的卫生常识

第二节 运动损伤的处理方法

第三节 运动性疾病的产生原因、处置与预防

第四节 女子运动卫生保健

第五章 学生体质健康测评

第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值

第二节 使用新《标准》测试的操作要领

第三节 使用新《标准》的成绩评价

第四节 促进达标的运动处方

第六章 体育文化

第一节 体育文化概述

第二节 中国传统体育文化

第三节 奥林匹克运动文化

第四节 校园体育文化

运动技能篇

第七章 篮球

第一节 篮球基本技术

第二节 篮球基本战术

第三节 篮球竞赛规则简介

第八章 排球

第一节 排球基本技术

第二节 排球基本战术

第三节 排球竞赛规则简介

第九章 足球

第一节 足球基本技术

第二节 足球基本战术

第三节 足球竞赛规则简介

第十章 乒乓球

第一节 乒乓球基本技术

第二节 乒乓球基本战术

第三节 乒乓球竞赛规则简介

<<大学实用体育教程>>

- 第十一章 羽毛球
- 第一节 羽毛球基本技术
- 第二节 羽毛球基本战术
- 第三节 羽毛球竞赛规则简介

.....

<<大学实用体育教程>>

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>