

<<大学体育>>

图书基本信息

书名：<<大学体育>>

13位ISBN编号：9787811359336

10位ISBN编号：7811359332

出版时间：2011-8

出版时间：暨南大学出版社

作者：张宗国，温一帆，叶学球 主编

页数：390

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

张宗国、温一帆、叶学球主编的《大学体育》以体现文化性、教育性、健身性、科学性、实用性、时效性、可读性为原则，力求做到健康教育与素质教育并重，理论指导与实践教育相结合，融课程教学与课外锻炼于一体。

教材将《全国普通高等学校体育课程指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和“阳光体育运动”指导思想融入其中，符合国家相关政策及现代教育的指导思想。根据我国青少年体育健康现状，围绕亚健康、现代生活病、肥胖、营养过剩、不健康生活方式、心理疾病等突出问题展开讨论，充分体现了现代健康新视点。

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

## 第一章 体育的健康职能

## 第一节 概述

## 第二节 体育对大学生健康的影响

## 第二章 体育与心理健康

## 第一节 体育锻炼对心理效应的作用

## 第二节 体育锻炼对生活方式的影响

## 第三节 锻炼行为理论与健康

## 第四节 锻炼运动强度对健康的影响

## 第三章 健康体适能理论

## 第一节 概述

## 第二节 体适能测评指标与方法

## 第三节 运动与体适能

## 第四章 饮食对健康的影响

## 第一节 健康饮食

## 第二节 与健康有关的食品

## 第三节 食品安全与健康

## 第五章 控制体重对健康的影响

## 第一节 超重与肥胖

## 第二节 热量平衡

## 第三节 节食与控制体重

## 第四节 饮食失调

## 第五节 体重过轻与营养不良

## 第六章 现代文明病

## 第一节 认识现代文明病

## 第二节 亚健康状态

## 第七章 大学生健康教育

## 第一节 概述

## 第二节 健康测量

## 第八章 篮球

## 第一节 概论

## 第二节 篮球场地与器材

## 第三节 篮球基本技术

## 第四节 篮球基本战术

## 第五节 篮球图形及符号

## 第九章 排球

## 第一节 概述

## 第二节 排球基本技术

## 第三节 排球基本战术

## 第四节 排球运动规则介绍

## 第十章 足球

## 第一节 概述

## 第二节 足球基本技术

## 第三节 足球基本战术

## 第十一章 乒乓球

## &lt;&lt;大学体育&gt;&gt;

- 第一节 概述
- 第二节 乒乓球基本技术与基本战术
- 第三节 乒乓球运动规则介绍
- 第十二章 羽毛球
- 第一节 概述
- 第二节 羽毛球基本技术
- 第三节 羽毛球基本战术
- 第四节 羽毛球竞赛规则介绍
- 第十三章 网球
- 第一节 概述
- 第二节 网球场介绍
- 第三节 网球基本技术
- 第四节 网球基本战术
- 第五节 网球基本规则
- 第十四章 游泳
- 第一节 概述
- 第二节 熟悉水性
- 第三节 游泳的基本技术及练习方法
- 第四节 游泳安全防范及自救
- 第十五章 二十四式太极拳
- 第一节 概述
- 第二节 二十四式太极拳动作名称
- 第三节 二十四式太极拳技术图解
- 第十六章 毽球
- 第一节 概述
- 第二节 毽球基本技术
- 第三节 毽球基本战术
- 第四节 毽球竞赛规则介绍
- 第十七章 健美操
- 第一节 概述
- 第二节 健美操术语
- 第三节 健美操基本动作
- 第四节 健美操基本技术
- 第五节 健美操竞赛规则介绍
- 第十八章 体育舞蹈
- 第一节 概述
- 第二节 体育舞蹈的基本技术
- 第三节 体育舞蹈竞赛与裁判
- 第十九章 瑜伽
- 第一节 概述
- 第二节 瑜伽修练方法
- 第三节 瑜伽修练与人体的和谐
- 第四节 瑜伽呼吸法
- 第五节 瑜伽体位法
- 第二十章 健美
- 第一节 颈部肌肉的锻炼方法
- 第二节 肩部肌肉的锻炼方法

<<大学体育>>

- 第三节 臂部肌肉的锻炼方法
- 第四节 胸部肌肉的锻炼方法
- 第五节 背部肌肉的锻炼方法
- 第六节 腰腹部肌肉的锻炼方法
- 第七节 臀腿部肌肉的锻炼方法
- 第二十一章 散打
  - 第一节 概述
  - 第二节 散打的基本技术
- 第二十二章 跆拳道
  - 第一节 概述
  - 第二节 跆拳道基本技术
  - 第三节 跆拳道品势
  - 第四节 跆拳道规则（精选）
- 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>