

# 《大学体育与健康教程 第二版》

## 图书基本信息

书名：《大学体育与健康教程 第二版》

13位ISBN编号：9787502630430

10位ISBN编号：7502630430

出版时间：2009-8

出版社：中国计量出版社

页数：344

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《大学体育与健康教程 第二版》

## 内容概要

大学体育与健康教程（第二版），ISBN：9787502630430，作者：李国柱 主编

## 书籍目录

### 基础理论篇

#### 第一章 体育与高校体育

##### 第一节 体育概述

##### 第二节 大学体育

##### 第三节 大学生与体育

##### 思考题

#### 第二章 体育与健康

##### 第一节 健康概述

##### 第二节 运动与健康

##### 第三节 健康评价

##### 思考题

#### 第三章 运动处方与科学身体锻炼

##### 第一节 运动处方

##### 第二节 科学锻炼的原则

##### 第三节 身体锻炼的计划与方法

##### 思考题

#### 第四章 运动损伤与保健

##### 第一节 运动损伤的预防和简易处理

##### 第二节 运动性疾病的预防和简单处理

##### 第三节 自我医务监督的意义和内容

##### 思考题

#### 第五章 运动竞赛与体育欣赏

##### 第一节 运动竞赛

##### 第二节 体育欣赏

##### 思考题

#### 第六章 奥运会与北京奥运

##### 第一节 现代奥林匹克运动的诞生与发展

##### 第二节 《奥林匹克宪章》

##### 第三节 奥林匹克运动体系

##### 第四节 奥林匹克运动会的筹办与仪式

##### 第五节 夏季奥运会

##### 第六节 奥林匹克运动与中国

##### 思考题

### 身体锻炼篇

#### 第七章 身体素质

##### 第一节 力量素质

##### 第二节 速度素质

##### 第三节 耐力素质

##### 第四节 灵敏素质

##### 第五节 柔韧素质

##### 思考题

#### 第八章 身体基本运动能力

##### 第一节 行走和奔跑

##### 第二节 跳跃

##### 第三节 投掷

##### 第四节 悬垂与支撑

##### 第五节 攀登与爬越能力

## 第六节 游泳

### 思考题

## 第九章 篮球

### 第一节 篮球基本技术

### 第二节 篮球基本战术与主要规则

### 思考题

## 第十章 足球

### 第一节 足球竞赛规则简介

### 第二节 足球的基本战术和比赛阵型

### 第三节 足球基本技术及练习方法

### 思考题

## 第十一章 排球

### 第一节 排球比赛方法与竞赛规则简介

### 第二节 排球基本战术

### 第三节 排球基本技术及练习方法

### 思考题

## 第十二章 乒乓球

### 第一节 乒乓球的比赛方法及规则简介

### 第二节 乒乓球的主要基本技术和练习方法

### 思考题

## 第十三章 羽毛球

### 第一节 羽毛球的比赛方法及规则简介

### 第二节 羽毛球的主要基本技术和练习方法

### 思考题

## 第十四章 网球

### 第一节 网球比赛的方法及规则简介

### 第二节 网球基本战术打法

### 第三节 网球运动的基本技术和练习方法

### 思考题

## 第十五章 定向越野

### 第一节 定向越野介绍

### 第二节 定向越野的物质条件

### 第三节 定向越野的技能

### 第四节 定向越野的比赛

### 思考题

## 第十六章 武术套路

### 第一节 武术概述

### 第二节 武术基本功与基本动作

### 第三节 太极拳

### 思考题

## 第十七章 女子形体与健美

### 第一节 形体

### 第二节 健美操

### 思考题

## 第十八章 运动健身

### 第一节 器械健身

### 第二节 徒手健身

### 思考题

## 参考文献



# 《大学体育与健康教程 第二版》

## 编辑推荐

《21世纪高等学校教材：大学体育与健康教程（第2版）》从体育教学改革的实际情况出发，结合目前大学体育教育和学生的实际情况，从学生身心健康、体育基础理论、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发，从体育知识与基础理论入手，与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破，有较强的针对性和灵活性，有利于不同层次和不同类型的高校师生结合“三自主”教学改革，有选择地教与学。

# 《大学体育与健康教程 第二版》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)