

《大学体育俱乐部理论与实践教程》

图书基本信息

书名：《大学体育俱乐部理论与实践教程》

13位ISBN编号：9787564410582

10位ISBN编号：7564410582

出版时间：2012-8

出版社：何江海、张建伟、袁海军、彭彬 北京体育大学出版社 (2012-08出版)

页数：287

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

《大学体育俱乐部理论与实践教程》

内容概要

《大学体育俱乐部理论与实践教程》，本书是大学生公共体育教材，分为体育理论篇，体育俱乐部篇、运动实践篇，全面，系统，完整地介绍了体育理论、健康教育、体质评定等大学生需要了解的理论知识，以图片形式介绍了各运动项目技术动作。

《大学体育俱乐部理论与实践教程》

书籍目录

体育理论篇第一章 体育概述 第一节 体育的产生与发展 第二节 体育的概念辨析 第三节 体育理论的形成与发展 第四节 体育的组成 第五节 体育的功能 第六节 现代社会与体育第二章 健康概述 第一节 健康的定义及标准 第二节 亚健康 第三节 影响健康的因素和现代社会的健康危机 附录：心理健康状况的自我评价第三章 大学生的健康管理 第一节 大学生健康行为的培养 第二节 危害大学生健康的行为 第三节 健康营养膳食 第四节 现代白领常见疾病及预防第四章 体育运动与健康 第一节 大学生的身心特点 第二节 运动对健康的积极影响 第三节 体育锻炼的原则 第四节 运动处方 第五节 常见运动损伤与应急处置 第六节 大学生运动卫生第五章 大学生体质健康测试 第一节 《国家学生体育锻炼标准》测试简介 第二节 大学生体质健康测试评分标准第六章 体育运动欣赏 第一节 生命的律动——体育运动本质 第二节 体育运动分类 第三节 体育运动欣赏大学生体育俱乐部篇第七章 大学生体育俱乐部 第一节 体育俱乐部简介 第二节 大学生体育俱乐部的性质 第三节 大学生体育俱乐部的组织结构与管理 第四节 大学生体育俱乐部的绩效评估运动实践篇第八章 大球运动 第一节 足球 第二节 篮球 第三节 排球运动第九章 小球运动 第一节 羽毛球 第二节 乒乓球 第三节 网球第十章 武术与技击 第一节 太极拳 第二节 散打 第三节 女子防身术 第四节 跆拳道第十一章 形体运动 第一节 健美操 第二节 瑜伽 第三节 健美 第四节 体育舞蹈 第五节 啦啦操第十二章 新兴体育运动 第一节 户外体育拓展 第二节 轮滑 第三节 街舞 第四节 毽球 第五节 棒、垒球运动 第六节 无线电测向运动与定向越野第十三章 游泳运动 第一节 游泳运动简介 第二节 游泳技术基础与基本练习方法第十四章 健身与养生运动 第一节 健身走与健身跑 第二节 健身气功——八段锦

《大学体育俱乐部理论与实践教程》

编辑推荐

何江海、张建伟、袁海军、彭彬主编的《大学体育俱乐部理论与实践教程》共分为三部分：理论篇、俱乐部篇、实践篇。其中理论篇主要内容为体育概论、健康管理、运动损伤与预防、体育欣赏、学生体质评价等，俱乐部篇主要简介高校开展学生体育俱乐部教学模式的组织形式和方法，实践篇主要包括各运动项目的起源与发展、基本技战术、竞赛规则等。本书坚持“三个突出、三个面向”。即突出教材“学生主体性”的特色，在处理“教”与“学”的关系上面向学生；突出中山大学南方学院的特色，面向全体学生；突出需求兼容性的特色，在运动项目的选择上最大限度地面向学生的学习兴趣，开阔他们的视野。

精彩短评

1、强制订购的考试用材

《大学体育俱乐部理论与实践教程》

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:www.tushu000.com