

《大学体育与健康教程》

图书基本信息

书名：《大学体育与健康教程》

13位ISBN编号：9787560628646

10位ISBN编号：7560628648

出版时间：2012-8

出版社：西安电子科技大学出版社

作者：徐国富，王志强

页数：350

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

《大学体育与健康教程》

内容概要

大学体育是人生体育里程中的重要阶段，是培养具有强健体魄的高素质专门人才的重要途径。徐国富、王志强主编的《大学体育与健康教程》依据“健康第一”的指导思想和大学体育教育目标，精选大学体育文化教育、体育锻炼与身心健康、体育运动卫生与医务监督、大学生体质健康测试、各类体育运动理论与技术、体育运动竞赛与裁判、奥林匹克运动等为主要内容，《大学体育与健康教程》旨在通过教师指导，学生自主学习，使学生掌握运动技能和体育锻炼方法，培养学生的体育兴趣，激发学生坚持体育锻炼的热情，形成体育锻炼的良好习惯，促进学生身心健康，素质全面提高。

书籍目录

- 第一章 大学体育文化教育
 - 第一节 体育文化概述
 - 第二节 体育文化的特性
 - 第三节 体育文化的价值
 - 第四节 体育文化与校园文化
 - 第五节 体育文化与素质教育
- 第二章 体育锻炼与身心健康
 - 第一节 体育锻炼与身心健康概述
 - 第二节 体育锻炼对身心的影响
 - 第三节 体育锻炼的科学方法
- 第三章 体育运动卫生与医务监督
 - 第一节 体育运动卫生
 - 第二节 体育运动的医务监督
 - 第三节 常见的生理反应现象及处置
 - 第四节 运动损伤的预防与处置
- 第四章 大学生体质健康测试
 - 第一节 大学生体质与健康概述
 - 第二节 《国家学生体质健康标准》的建立
 - 第三节 《国家学生体质健康标准》的测试内容与方法
 - 第四节 《国家学生体质健康标准》测试的管理
- 第五章 田径运动理论与技术
 - 第一节 田径运动概述
 - 第二节 径赛项目基本技术
 - 第三节 田赛项目基本技术
- 第六章 篮球运动理论与技术
 - 第一节 现代篮球运动概述
 - 第二节 篮球运动基本技术
 - 第三节 篮球基本战术配合
- 第七章 排球运动理论与技术
 - 第一节 排球运动概述
 - 第二节 排球运动基本技术
 - 第三节 排球运动基本战术
 - 第四节 排球运动基本竞赛规则
- 第八章 足球运动理论与技术
 - 第一节 足球运动概述
 - 第二节 足球基本技术和练习方法
 - 第三节 足球基本战术和练习方法
 - 第四节 足球竞赛规则与裁判法简介
- 第九章 乒乓球运动理论与技术
 - 第一节 乒乓球运动概述
 - 第二节 乒乓球运动基本知识
 - 第三节 乒乓球运动基本技术
 - 第四节 乒乓球运动基本战术
 - 第五节 乒乓球运动的主要竞赛规则
- 第十章 羽毛球运动理论与技术
 - 第一节 羽毛球运动概述
 - 第二节 羽毛球运动特点

- 第三节 羽毛球运动裁判法与场地
- 第四节 羽毛球运动基本技术
- 第五节 羽毛球运动基本战术
- 第十一章 网球运动理论与技术
 - 第一节 网球运动概述
 - 第二节 网球运动基本技术
 - 第三节 网球运动基本战术
 - 第四节 网球运动基本竞赛规则
- 第十二章 太极柔力球运动理论与技术
 - 第一节 太极柔力球运动概述
 - 第二节 太极柔力球运动基本技术
 - 第三节 太极柔力球运动竞技规则
- 第十三章 跆拳道运动理论与技术
 - 第一节 跆拳道文化概述
 - 第二节 跆拳道实战中的姿势站位与基本步法
 - 第三节 跆拳道的基本技术
- 第十四章 游泳运动理论与技术
 - 第一节 游泳运动概述
 - 第二节 游泳运动的基本技术
 - 第三节 游泳锻炼卫生与安全知识
 - 第四节 游泳救护知识
- 第十五章 武术运动理论与技术
 - 第一节 武术的特点和作用
 - 第二节 太极拳
 - 第三节 24式太极拳技击用法
- 第十六章 健美操运动理论与技术
 - 第一节 健美操运动概述
 - 第二节 健美操运动基本技术
 - 第三节 健美操音乐与动作编排
 - 第四节 健美操基本竞赛规则
- 第十七章 体育舞蹈运动理论与技术
 - 第一节 体育舞蹈概述
 - 第二节 体育舞蹈中各舞种简介
 - 第三节 交谊舞基本知识
 - 第四节 实用舞步教学
- 第十八章 击剑运动理论与技术
 - 第一节 击剑运动概述
 - 第二节 花剑基本技术
 - 第三节 重剑基本技术
 - 第四节 佩剑基本技术
- 第十九章 户外运动理论与技术
 - 第一节 户外运动概述
 - 第二节 户外运动的前期准备
 - 第三节 定向运动概述
 - 第四节 定向地图
 - 第五节 定向技能
- 第二十章 体育运动竞赛与裁判
 - 第一节 体育运动竞赛概述
 - 第二节 运动竞赛的组织与管理

第三节 运动竞赛的编排

第四节 体育运动竞赛裁判

第二十一章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动概述

第二节 奥林匹克运动的基本思想

第三节 中国体育文化与奥林匹克精神

第四节 奥林匹克教育与大学生的全面发展

参考文献

《大学体育与健康教程》

编辑推荐

徐国富、王志强主编的《大学体育与健康教程》的编撰原则为体现思想性与文化性的结合、科学性与实用性的结合、知识性与健康性的结合、选择性与时效性的结合；融入现代健康新理念、新的教育思想、新的教学模式和新的教学方法，加强校园体育文化建设；坚持以人为本，以学生为主体，从大学生的实际需要出发，既选编了易于学校普及开展的、大学生普遍喜爱的体育项目，又增加了有利于大学生素质拓展的、有挑战性的新兴体育，如野外生存、登山及定向运动等；坚持以提高学生体育能力为主，注重理论与基础知识和技术的衔接、阐述。本书的目的是通过学生自学与教师指导，使学生掌握必备的技能，掌握自我锻炼的方法与途径。

《大学体育与健康教程》

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