

《21世纪高等院校规划教材》

图书基本信息

书名：《21世纪高等院校规划教材》

13位ISBN编号：9787560429403

10位ISBN编号：7560429408

出版时间：2011-7

出版社：西北大学出版社

作者：苏仕君

页数：288

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

《21世纪高等院校规划教材》

内容概要

《21世纪高等院校规划教材：大学体育健康实用教程》一书以科学发展观为指导，以《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》为依据，以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和教育部、国家体育总局颁布的《国家学生体质健康标准》为标准，以增强学生体质为主线，以素质教育和阳光体育为契机。以健康第一和终身体育为目标，站在有利于教与学的角度，以学生为本，编写一本指导性强，富有可读性、科学性的助学型体育教材，让学生在阅读和学练时，目的明确，易于把握。

书籍目录

第一章 健康知识第一节 健康的概念与标志一、健康的概念二、健康的标志与价值第二节 体育锻炼与生理健康一、生理健康概述二、大学生的生理特点三、体育锻炼对人体器官系统的影响四、体育锻炼时人体的生理变化第三节 体育锻炼与心理健康一、心理健康概述二、大学生心理状况三、体育锻炼对大学生心理健康的影响第四节 科学锻炼与合理营养一、三大营养素二、微量营养素与水三、营养与体能第二章 球类项目第一节 篮球一、篮球的基本技术二、篮球战术教学与训练三、篮球竞赛制度四、篮球竞赛主要规则简介第二节 足球一、足球的基本技术二、足球的基本战术三、足球运动的身体练习方法四、足球主要规则与裁判法五、小场地足球比赛简介第三节 排球一、排球运动的基本技术和战术二、排球运动的教学方法三、排球主要规则与裁判法第四节 网球一、网球运动的基本技术二、网球运动的基本战术三、网球基本规则简介第五节 羽毛球一、羽毛球运动的基本技术二、羽毛球运动的基本战术三、羽毛球运动竞赛规则简介第六节 乒乓球一、乒乓球运动的基本技术二、乒乓球运动的基本战术三、乒乓球主要比赛规则第七节 高尔夫球一、高尔夫球运动的基本技术二、高尔夫球的基本打法与规则简介第三章 田径类运动第一节 田径运动一、田径运动的分类及课程目标二、田径运动的基本技术三、田径运动场地与规则第二节 定向运动一、定向运动的分类与特点二、定向运动的技术和练习方法三、定向运动基本规则与野外急救的方法第四章 武术类运动第一节 武术运动一、武术的内容与分类二、武术的基本技术三、武术基本规则与场地器材四、二十四式太极拳第二节 跆拳道运动一、跆拳道的基本技术二、跆拳道的品势三、跆拳道竞赛规则简介第五章 水上类运动第一节 游泳运动一、竞技游泳技术二、游泳主要竞赛规则简介第二节 天然水域游泳与冬泳一、天然水域游泳二、冬泳第三节 实用游泳与游泳安全事宜一、实用游泳二、游泳安全事宜三、水上救护第六章 体操类运动第一节 形体训练一、形体训练的分类与标准二、形体训练的内容与方法第二节 艺术体操一、艺术体操的内容与分类二、艺术体操的基本技术第三节 健美操一、健美操的分类与作用二、健美操的基本动作三、大学生健美操第四节 体育舞蹈一、体育舞蹈的种类二、体育舞蹈的基本舞步与练习方法第五节 健美运动一、健美训练的生理学依据与训练阶段二、魏特强化训练法三、健美练习时的注意事宜第七章 新兴运动第一节 轮滑运动一、轮滑运动的分类与特点二、轮滑运动的基本知识三、轮滑的基本技术及训练方法四、轮滑运动常见的运动伤害与预防方法第二节 攀岩运动一、攀岩运动的分类与装备二、攀岩运动的基本知识三、攀岩运动的基本技术与训练方法四、人工岩场攀登比赛规则（暂行）第三节 飞镖运动一、飞镖运动的器材与锻炼价值二、飞镖运动的基本技术与比赛方法三、飞镖比赛规则简介第八章 阳光体育与学生体质健康标准第一节 阳光体育运动一、政策法规与开展背景二、阳光体育运动的主要内容第二节 学生体质健康标准一、政策法规与实施办法二、《国家学生体质健康标准》说明三、《国家学生体质健康标准》评价指标与分值四、《国家学生体质健康标准》评分表参考文献

《21世纪高等院校规划教材》

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