

# 《体育》

## 图书基本信息

书名：《体育》

13位ISBN编号：9787562409175

10位ISBN编号：756240917X

出版时间：1994-7-1

出版社：重庆大学出版社

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)

# 《体育》

## 内容概要

本教材是按照国家教委颁发的《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，根据大学生的身心特点，结合我国西部地区地方工科院校专科体育教学的实际和长期的教学经验编写的。内容包括：体育概论、身体锻炼、职业体育知识、运动卫生保健知识、身体素质、身体的基本活动能力、武术运动、游泳和滑冰运动、球类运动、健美运动、气功。本教材是工科院校专科体育教材，也可供其他类专科、工科中专与职高、体育爱好者参考。

## 书籍目录

第一章 体育概论 第一节 体育的概念、发展和功能 第二节 我国体育的目的和任务 第三节 高等学校体育的目的和任务第二章 身体锻炼 第一节 身体锻炼的科学依据和作用 第二节 身体锻炼的原则和内容 第三节 身体锻炼的计划和方法 第四节 身体锻炼的自我医务监督和消除疲劳的方法 第五节 身体锻炼效果的检查与评价第三章 职业体育知识 第一节 企业职工体育概论 第二节 企业职工体育活动的组织第四章 运动卫生保健知识 第一节 运动营养 第二节 运动卫生常识 第三节 运动伤、病、痛发生的原因及预防 第四节 运动损伤的处理 第五节 常见的运动生理反应及运动伤痛的处理第五章 身体素质 第一节 力量素质 第二节 耐力素质 第三节 速度素质 第四节 柔韧素质 第五节 灵敏素质 第六节 身体素质的转移及其应用第六章 身体基本活动能力 第一节 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷运动 第四节 撑、摆、转、翻等练习第七章 武术运动 第一节 概述 第二节 武术基本功练习 第三节 青年长拳 第四节 初级剑术 第五节 常用自卫术第八章 游泳和滑冰运动 第一节 游泳运动 第二节 速度滑冰第九章 球类运动 第一节 篮球运动 第二节 排球运动 第三节 足球运动 第四节 乒乓球运动 第五节 羽毛球运动第十章 健美运动 第一节 概述 第二节 肌肉健美及其练习 第三节 形体匀称练习第十一章 气功 第一节 概述 第二节 功法介绍参考文献

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