

《大学体育新教程》

图书基本信息

书名：《大学体育新教程》

13位ISBN编号：9787810901284

10位ISBN编号：7810901281

出版时间：2003-8

出版社：张宏成、孙麒麟、王家宏 苏州大学出版社 (2003-08出版)

页数：439

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

《大学体育新教程》

内容概要

本教材理论与实践相结合，在编写指导思想、编写原则以及教材的体系结构等方面进行了大胆创新与改革。修订后的教材着眼于提高学生体育与健康意识，培养学生的体育能力，全面增进学生身心健康，使其养成终身锻炼的习惯。全书整体框架、纲目较为清晰，结构较为完整，体系较为科学。

本书在修订中吸收了最新的知识信息和科研成果，补充了最新的体育动态，内容充实，丰富，科学性、实用性较强，符合当前大学生的认知规律和生理、心理特征。在内容选择上更贴近生活，贴近需要，较好地兼顾了学生不同层次的需求与兴趣，真正体现了以学生为主体的指导思想。

书籍目录

健身原理与方法 第一章 体育与健康 第一节 体育的概念 第二节 健康的定义 第三节 运动与健康
第二章 运动与心肺功能 第一节 人体运动的能源 第二节 人体运动时心肺系统的生理变化及反映方式 第三节 提高心肺功能的锻炼手段与方法 第四节 体育锻炼对心血管疾病的防治 第三章 运动与肌肉健美 第一节 人体肌肉的生理结构和运动学意义 第二节 肌肉健美与人体健康 第三节 肌肉健美的方法和原则 第四节 人体柔韧性的改善方法 第四章 运动与疲劳 第一节 运动性疲劳产生的原因 第二节 运动性疲劳的诊断 第三节 运动性疲劳的恢复过程 第四节 消除运动性疲劳的措施 第五章 运动损伤的预防和康复 第一节 运动损伤的分类 第二节 运动损伤的原因与预防 第三节 常见运动损伤的处理及康复 第四节 运动损伤的急救处理 第六章 营养与健康 第一节 营养素标准与热能消耗 第二节 平衡膳食 第三节 健身运动与饮食 第四节 体重控制与饮食、运动 第七章 体育锻炼与心理健康 第一节 心理健康的标准 第二节 体育锻炼与心理健康关系的理论假说 第三节 体育锻炼项目、强度、时间、频率与心理健康的关系 第四节 体育锻炼对大学生心理发展的影响 第五节 体育锻炼与社会适应 第八章 生活与健康 第一节 生活方式与健康 第二节 体育锻炼与环境 第三节 精神卫生对人体健康的影响 第四节 突发情况下的自救与互救 第五节 传染病的预防 第九章 竞技体育与身心健康 第一节 竞技体育的定义与功能 第二节 竞技体育与学校体育 第三节 竞技体育与身心健康 第四节 国内外竞技体育运动竞技运动与科学锻炼 第十章 球类运动 第一节 篮球 第一节 篮球文化 第二节 篮球的技术、战术与练习方法 第三节 篮球比赛与观赏 第四节 篮球赛事 第二节 排球 第一节 排球文化 第二节 排球的技术、战术与练习方法 第三节 排球的竞赛与观赏 第三章 足球 第一节 足球文化 第二节 足球的技术、战术与练习方法 第三节 足球比赛规则与世界大赛 第四章 乒乓球 第一节 乒乓球文化 第二节 乒乓球的技术、战术与练习方法 第三节 乒乓球比赛与观赏 第五章 羽毛球 第一节 羽毛球文化 第二节 羽毛球的技术、战术与练习方法 第三节 羽毛球比赛与观赏 第四节 羽毛球赛事与风云人物 第六章 网球 第一节 网球文化 第二节 网球的技术、战术与练习方法 第三节 网球比赛方法和赛事简介 第七章 中国武术 第一节 武术文化 第二节 武术技术与练习方法 第三节 武术套路介绍 第四节 散打和防身术 第八章 健美操与艺术体操 第一节 健美操 第二节 艺术体操 第九章 游泳 第一节 游泳文化 第二节 游泳的技术与练习方法 第三节 游泳比赛与欣赏 第十章 体育舞蹈 第一节 体育舞蹈文化 第二节 体育舞蹈的种类、风格和特征 第三节 体育舞蹈的姿势、运步和步法 第四节 体育舞蹈的技巧、音乐及标准步型 第十一章 休闲体育 第一节 休闲体育概述 第二节 台球 第三节 保龄球 第四节 毽球 第五节 高尔夫球 第六节 飞镖 第七节 轮滑 第八节 攀岩 第九节 定向运动 第十节 野外生存生活训练参考文献

《大学体育新教程》

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