

《大学体育教程》

图书基本信息

书名：《大学体育教程》

13位ISBN编号：9787115150271

10位ISBN编号：7115150273

出版时间：2006-10

出版社：人民邮电

作者：代永胜

页数：389

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

《大学体育教程》

内容概要

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导，以大学体育教学内容为主体，详细介绍了普通高校大学生应了解的各体育项目的基本知识、基本技能和基本战术，重点在体育项目实践的教学。同时对大学生应该掌握的一些体育卫生与保健知识、运动生理知识及各体育项目的主要规则也进行了介绍。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂。

本书可供高等学校大学生作为体育教材使用，同时亦可作为全民健身指导性教材。

《大学体育教程》

书籍目录

第一章 大学体育概论	1
第一节 大学体育的地位和作用	1
第二节 学校体育的目标	2
第三节 大学体育的组织与实施	4
第二章 体育运动与人体身心健康	8
第一节 人体发育过程与青少年时期生理、心理特点	8
第二节 体育运动对人体机能的影响	14
第三章 体育科学的应用与运动处方	23
第一节 心脏的生理及锻炼原则	23
第二节 肌肉的生理及锻炼原则	28
第三节 运动处方的制定	34
第四节 运动处方的实施	42
第四章 体育卫生与保健知识	45
第一节 体育锻炼的卫生常识	45
第二节 人体健康与营养素	49
第三节 运动性伤病的预防与急救	55
第五章 体育竞赛的组织与编排	65
第一节 体育竞赛的组织方法	65
第二节 体育竞赛的编排	68
第六章 田径	82
第一节 田径运动概述	82
第二节 田径运动走跑类项目	85
第三节 田径运动跳跃类项目	96
第四节 田径运动投掷类项目	112
第五节 田径运动基本规则	126
第七章 篮球	129
第一节 篮球运动概述	129
第二节 篮球运动基本技术	130
第三节 篮球运动基本战术	144
第四节 篮球运动竞赛规则简介	149
第八章 足球	158
第一节 足球运动概述	158
第二节 足球运动基本技术	158
第三节 足球运动基本战术	173
第四节 足球运动竞赛规则简介	181
第九章 排球	185
第一节 排球运动概述	185
第二节 排球运动基本技术	186
第三节 排球运动基本战术	201
第四节 排球运动竞赛规则简介	208
第十章 乒乓球、羽毛球、网球	214
第一节 乒乓球运动概述	214
第二节 乒乓球运动基本技术	214
第三节 乒乓球运动基本战术	225
第四节 乒乓球运动竞赛规则简介	228
第五节 羽毛球运动概述	231
第六节 羽毛球运动基本技术	231
第七节 羽毛球运动基本战术	236
第八节 羽毛球运动竞赛规则简介	239
第九节 网球运动概述	242
第十节 网球运动基本技术	243
第十一节 网球运动基本战术	247
第十二节 网球运动竞赛规则简介	249
第十一章 武术	253
第一节 武术概述	253
第二节 武术基本动作	256
第三节 武术套路运动	261
第十二章 体育舞蹈	305
第一节 概述	305
第二节 体育舞蹈的基本知识	306
第三节 体育舞蹈的舞种及跳法	312
第十三章 健美操	329
第一节 健美操的起源与发展	329
第二节 健美操的概念、分类与特点	331
第三节 健美操的作用	334
第四节 短套路健美操范例	336
第十四章 跆拳道	345
第一节 跆拳道的起源与发展	345
第二节 跆拳道的特点	347
第三节 跆拳道的基本动作	349
第四节 跆拳道的礼节与技术风格	356
第五节 跆拳道竞赛规则	357
第十五章 形体训练	363
第一节 形体训练概述	363
第二节 形体训练的特点与功能	365
第三节 形体训练相关常识	368
第四节 形体基本素质训练	375
参考文献	389

《大学体育教程》

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